



**Universidad Nacional Autónoma de México**  
**PROGRAMA ÚNICO DE ESPECIALIZACIONES EN PSICOLOGÍA**

**TALLER REFLEXIVO: LO REAL DE LO IDEAL DE LA RELACIÓN DE PAREJA**

**TESIS**

**QUE PARA OPTAR POR EL GRADO DE  
ESPECIALISTA EN INTERVENCIÓN CLÍNICA EN ADULTOS Y GRUPOS**

**PRESENTA:**

**ROSALBA RIZO ANAYA**

**DIRECTORA:**

**MTRA. MARÍA DEL ROSARIO MUÑOZ CEBADA  
FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

**COMITÉ:**

**MTRA. ILIANA BERENICE GONZÁLEZ HUERTA  
FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

**DRA. NOEMÍ DÍAZ MARROQUÍN  
FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

**DRA. SOFÍA RIVERA ARAGÓN  
FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

**MTRA. MARÍA ASUNCIÓN VALENZUELA COTA  
FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

**México D.F.**

**ABRIL 2016**



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

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

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

## AGRADECIMIENTOS

---

*A mis padres. Por siempre creer en mí, por su comprensión y apoyo incondicional en cada una de mis decisiones. Por inculcarme el valor del esfuerzo y la constancia para cumplir mis sueños. Por enseñarme que puedo lograr todo aquello por lo que luche. Gracias por sus enseñanzas y cariño a lo largo de mi vida, sin ustedes esta meta no hubiera sido posible.*

*A mi hermanito, porque su admiración y confianza me motivan a ser un buen ejemplo y guía en su camino.*

*Mtra. Rosario Muñoz, mi directora de tesis. Agradezco su confianza, compromiso, paciencia, comentarios y sugerencias en este proyecto. Por alentarme a seguir esforzándome hasta la conclusión del mismo.*

*A mis sinodales, por permitirme contar con sus valiosas aportaciones, gracias por aceptar ser parte de este proyecto.*

*A la UNAM, por brindarme la oportunidad de aprender en sus instalaciones y convertirse en el un lugar de suma importancia para mi desarrollo tanto personal como intelectualmente.*

*Agradezco de manera especial a las mujeres que decidieron ser participantes en este proyecto, ya que al compartir sus pensamientos y sentimientos fue posible su desarrollo, brindándome una experiencia profesional inigualable.*

# ÍNDICE

---

<b>RESUMEN.....</b>	<b>5</b>
<b>INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>7</b>
<b>CAPITULO 1. LA PAREJA Y SU CONSTITUCIÓN</b>	
• La pareja como estructura .....	9
• Ciclo dinámico de la pareja.....	9
• Fase de encuentro y flechazo inicial.....	10
• Fase de elección.....	12
• Fase de “luna de miel” .....	15
• La elección conyugal.....	16
• La pareja como experiencia madurativa.....	17
• Mantenimiento del vínculo en la pareja.....	18
<b>CAPITULO 2. ENAMORAMIENTO: LA IDEALIZACIÓN EN LA PAREJA</b>	
• El modelo de pareja ideal.....	20
• Idealización y enamoramiento.....	22
• Enamoramiento e ideal del yo.....	25
• La fantasía en el enamoramiento.....	26
• Enamoramiento y amor: mitos y diferencias.....	27
• Idealización de la pareja.....	28
• Modos de enamoramiento.....	30
• Idealización del amor y del matrimonio.....	31
• Modificaciones en la subjetividad a través del enamoramiento.....	33
<b>CAPITULO 3. DESIDEALIZACIÓN: UN TRABAJO PSIQUICO DE DUELO</b>	
• Desidealización, un proceso de decepción y desilusión.....	35
• La ruptura de la idealización y el retorno de la ambivalencia.....	36
• Estrategias para evitar la desidealización.....	37
• Desidealización y proceso de duelo.....	40
• Desenamoramiento y diferenciación deseante.....	42
• Transformación del enamoramiento idealizado y sus dificultades... ..	44
• El camino hacia un amor maduro.....	45
• Un amor con mayor realidad.....	47
<b>CAPITULO 4. METODOLOGÍA</b>	
• Taller de reflexión.....	49
• Planteamiento del problema y justificación.....	50
• Objetivo general y específicos.....	51

• Población.....	51
• Muestra.....	52
• Escenario.....	52
• Procedimiento.....	52
• Evaluación.....	53
• Instrumento.....	54
• Calificación del instrumento.....	54
• Análisis de resultados.....	55
• Estructura del taller.....	55
• Índice temático del taller.....	56
• Cartas descriptivas.....	57
<b>CAPITULO 5. RESULTADOS Y ANÁLISIS</b>	
• Confiabilidad global de los factores.....	84
• Percepción ideal de la pareja.....	85
• Percepción real de la pareja.....	87
• Discrepancia percepción ideal-real de la pareja.....	90
• Descripción de las sesiones.....	93
• Fenómenos grupales.....	102
<b>CAPITULO 6. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES</b>	
• Constitución del grupo.....	107
• Diseño y estructura del taller.....	108
• Evaluación de la percepción ideal y real de la pareja.....	112
• El concepto de idealización y sus implicaciones en la pareja.....	117
• Elaboración del duelo por la pérdida del ideal de pareja.....	119
<b>ALCANCES, LIMITACIONES Y SUGERENCIAS.....</b>	122
<b>REFERENCIAS .....</b>	125
<b>ANEXOS .....</b>	129

## RESUMEN

---

En una relación de pareja, con el paso del tiempo, surgen determinados elementos o características que habían permanecido fuera de la consciencia. Se manifiestan muchos conflictos, y la desilusión de la pareja pone a prueba la posibilidad de una relación más genuina. Lemaire (1988) señala que si ésta desidealización se efectúa de forma progresiva y parcial, permite a la persona recuperar su juicio y sus capacidades críticas, asimismo favorece la aproximación entre la imagen interiorizada del compañero y la realidad que éste le presenta.

El objetivo del presente trabajo consistió en realizar un taller de reflexión con un grupo de mujeres bajo la finalidad de propiciar en ellas una percepción más apegada a la realidad sobre su pareja. El taller llevó por nombre “Lo real de lo ideal de la relación de pareja”, en el cual se abordó principalmente el concepto, las características e implicaciones del proceso de idealización-desidealización.

Como instrumento de evaluación, se empleó el Inventario Multifásico de Atracción Interpersonal (IMAI) de Rivera (1992) para valorar la percepción real e ideal de la pareja que poseía cada participante antes y después de la realización del taller. Los resultados estadísticos mostraron una disminución en los niveles de idealización en los diversos factores que constituyen el instrumento, a excepción del factor honestidad. Todo ello implicó un ajuste en la percepción y evaluación de los adjetivos tanto positivos como negativos que describen a la pareja. No obstante el factor expresivo-negativo es el único que presenta una disminución estadísticamente significativa.

Las participantes que finalizaron el taller, se encontraban en el proceso de duelo tras la desilusión experimentada por el descubrimiento de características reales de su pareja. Por lo que, al compartir su experiencia y reflexionar con el grupo, les permitió ser más conscientes de su responsabilidad en la percepción que poseen del otro y de su vivencia en la relación a partir de dicha imagen.

*Palabras clave: idealización, desidealización, enamoramiento.*

## ABSTRACT

---

In a relationship, over time, certain elements or characteristics that had been out of consciousness arise. Many conflicts are manifest, and the disappointment of the pair tests the possibility of a genuine relationship. Lemaire (1988) notes that if deidealization is made progressively and partially, allows the person to recover their judgment and their critical capacities, also favors the approach between internalized companion image and reality that it presents.

The aim of this study was to conduct a brainstorming workshop with a group of women under the purpose of fostering in them a perception more attached to reality about your partner. The workshop led by name "The reality of the ideal of the relationship", which mainly addressed the concept, characteristics and implications of the process of idealization-deidealization.

As an assessment tool, the Interpersonal Attraction Multiphasic Inventory (IMAI) Rivera (1992) was used to assess the actual and ideal perception of the couple who had each participant before and after the workshop. The statistical results showed a decrease in levels of idealization in the various factors which constitute the instrument, except for the honesty factor. All this meant an adjustment in the perception and evaluation of both positive and negative adjectives that describe the couple. However the expressive-negative factor is the only one that presents a statistically significant decrease.

Participants who completed the workshop, were in the process of mourning after the disappointment experienced by the discovery of actual characteristics of your partner. So that by sharing their experience and reflect with the group, allowed them to be more aware of their responsibility in the perception of others and have their experience in the relationship from that image.

*Keywords: idealization, deidealization, amorousness.*

# INTRODUCCIÓN

---

En nuestra sociedad estar enamorado suele ser visto como un estado ideal, cuya continuidad y permanencia constituyen una virtud. Las parejas saben a través de su vivencia que el amor no es igual a como lo han pensado o esperado. San Pedro (2005) afirma que estas fantasías van constituyendo culturalmente un ideal romántico, mismo que ofrece un modelo de conducta amorosa organizado alrededor de factores sociales y psicológicos. Es así que, durante el proceso de socialización se aprende lo que significa conformar una pareja y enamorarse, asociándole a este estado determinados sentimientos, dando lugar a la adopción de falsas expectativas que conllevarán a la decepción como fin último.

No obstante, y como lo señala Sarquis (1995) no es posible establecer ningún vínculo amoroso sin una forma de sobrevaloración del compañero. Es así que, al inicio de toda relación de pareja sus miembros se encuentran absorbidos por las virtudes que ven en su amado, forjando ilusiones como una forma de asegurar el buen funcionamiento y futuro éxito de la relación. Se lleva a cabo una elección global de la pareja, la cual se impone a la consciencia antes de toda reflexión crítica y todo razonamiento. Así, aquellas características que resultarían desilusionantes son cubiertas por una característica positiva que es realizada mediante un proceso llamado idealización.

En la idealización se atribuye a la pareja características, valores y actitudes que esta no posee o no precisamente en la forma o medida en que se imagina. Si bien se apoya en algunos datos de la realidad, la traspasa. Por lo que a menudo la persona crea una imagen completamente inexistente del ser amado, con quien se encuentra enamorado es con la imagen ideal de este, o de alguien que le gustaría que fuera (Fromme, 1975).

Pero muchas veces los miembros de la pareja al advertir sus diferencias, acaban distanciándose, desunión que se describe como una caída desde las nubes provocada por el descubrimiento de las cualidades negadas y encubiertas del otro. El amor idealizado, en su afán de perfección, vive una ilusión que se desmorona cuando se enfrenta a la imposibilidad de que el otro cumpla con todas las demandas intelectuales y emocionales de la persona (Ortiz, 2007).



La decepción experimentada tras la ruptura de la desidealización, juega un papel dinámico fundamental, fomenta la ruptura de la idealización. De esta manera la desidealización implica un proceso de duelo. Duelo porque el ser amado no es lo que el principio de placer le asignaba en la realidad psíquica y también por todo lo que el propio sujeto tampoco se ajusta a las representaciones idealizadas de sí mismo (Spivacow, 2005). Lo que se pierde no es la realidad del compañero, sino su realidad psíquica interna, tal como es vivida por la persona.

Vivimos hoy con diversas maneras de entender y construir una relación, sin embargo el amor romántico e idealizado sigue siendo el mito de referencia, en él se anudan y cobran sentido buena parte de las relaciones de pareja. De esta manera la creencia generalizada, señala Velasco (2007), de que el matrimonio será la continuación obligada de la relación amorosa para toda la vida, es un ideal que ha favorecido la dependencia, conduciendo rápidamente al aburrimiento y la rutina, así como a la patología. Por otro lado se sabe también que el divorcio y las separaciones van en aumento porque las parejas eligen el camino de la separación, siendo una de las causas el no poder tolerar características del ser amado que son vistas y reconocidas después del periodo de enamoramiento. Ambas situaciones colocan a la pareja en crisis, siendo necesaria una intervención primaria y/o secundaria.

Lemaire (2003) asevera que, si el trabajo psíquico de duelo por la desidealización de la pareja se lleva a cabo en condiciones favorables, es decir, se organiza de manera progresiva, permitirá a la persona recuperar su juicio y sus capacidades críticas, favoreciendo la aproximación entre la imagen interiorizada del compañero y la realidad que este le presenta.

Tomando en cuenta los planteamientos anteriores, el objetivo de la presente tesis fue realizar un taller de corte reflexivo con la finalidad de propiciar en un grupo de mujeres una percepción más apegada a la realidad sobre su pareja; ya que la elaboración del duelo por la pérdida y ajuste de percepciones ideales sobre el compañero apoya el proceso madurativo de vinculación. Del mismo modo se realizó una evaluación psicométrica antes y después de la implementación del taller para conocer la percepción ideal y real que poseía cada una de las participantes sobre su pareja en ambas condiciones.

# CAPITULO 1

## LA PAREJA Y SU CONSTITUCIÓN

La pareja es uno de los aspectos centrales de la vida de todo individuo, debido a que la decisión de su formación llega a ser sumamente compleja por la trascendencia que esta implica. De manera general puede considerarse como una estructura que fue y se irá conformando a través de procesos e intercambios que darán como resultado el establecimiento de un vínculo con determinadas características que le permitirán atravesar por un conjunto de fases.

### LA PAREJA COMO ESTRUCTURA

---

Lemaire (2003) considera a la pareja como un grupo estructurado, ya que puede ser descrita a partir de una evolución longitudinal en el tiempo; no obstante, de manera funcional, se trata de un conjunto ritmado por alternancias de fases. Si bien en cada una de las fases se podrán diferenciar determinadas características que las constituirán y permitirán su identificación, aún en la diversidad de toda pareja, serán los mismos procesos los que aparecerán en forma repetida. De manera que, será esta persistencia alternada de unos mismos procesos lo que da a la pareja este carácter estructurado basado en un conjunto pautado por fases sucesivas, marcadas en cada individuo por escisiones idealizadoras y por un trabajo de duelo renovado constantemente.

Así, en una pareja se observa a dos individuos que reciben y responden, proyectan y aguardan las proyecciones de su mundo interno y de las del otro.

### CICLO DINÁMICO DE LA PAREJA

---

Estrada (1991) señala que una pareja, en su intento por lograr el equilibrio y la armonía, atraviesa las siguientes fases:

- Encuentro
- Elección

- Idealización
- Simbiosis
- Desidealización
- Ruptura de la simbiosis
- Reacomodo dinámico

La pareja va involucrándose en un proceso permanente de reorganización, tanto en su interrelación, como de su mundo interno. Para lograrlo, los integrantes podrán recurrir también a maniobras o movimientos que alteren o consoliden su funcionamiento como pareja; sin embargo la anhelada fase de armonía puede alcanzarse de manera parcial o no, y con ello suscitarse una ruptura.

Este capítulo se encuentra enfocado en las primeras fases, sobre todo en el encuentro y la elección, abordando la idealización como un proceso que es necesario para el establecimiento del vínculo en la pareja, mismo que estará fuertemente activo en una fase inicial que se le ha denominado como luna de miel; no obstante dicho proceso será ampliamente descrito en el capítulo posterior.

## **FASE DE ENCUENTRO Y FLECHAZO INICIAL**

---

Esta fase presupone una disponibilidad interna para aceptar al otro como un objeto nuevo y extraño que producirá gran resonancia en el mundo interno de cada individuo, lo cual no resulta sencillo porque, además, éste nuevo objeto trae en sí mismo un mundo interno con características propias. Así, la persona se encuentra frente a la percepción más o menos consciente de un deseo que llega y se experimenta de una manera espontánea, surgiendo así, en condiciones a menudo imprevistas o imprevisibles, el flechazo inicial.

Dicho deseo se centra en la globalidad de los rasgos o de las apariencias del objeto. No hay una explicación para definir lo que está ocurriendo, las palabras utilizadas para describir aluden precisamente a la influencia mágica o misteriosa de los deseos imprevistos que surgen desde el exterior del sujeto, por ejemplo: “desde que te vi supe que éramos el uno para el otro”. De tal modo, el flechazo puede vivirse ya como un acto consumado, misma impresión que da muestra de que las instancias psíquicas conscientes no intervienen, sino después, y entonces ellas pueden confirmar o no este deseo inicial.

De un modo súbito a través del “flechazo”, o más lentamente, una vez que el deseo es ratificado por las instancias conscientes, se puede instaurar una relación de pareja si hay reciprocidad de sentimientos. Lemaire (2003) señala que los beneficios narcisistas para cada uno de los miembros son tales que tienden a reorganizar por completo todo el equilibrio intrapsíquico del sujeto, especialmente las relaciones entre las diferentes instancias psíquicas.

Asimismo es importante mencionar que, desde el momento en el que se da el encuentro con el otro y aparece la posibilidad de formar una pareja, comienza a establecerse un contrato inconsciente con el otro.

Los acuerdos inconscientes son aquellos que la pareja realiza sin tener conocimiento de ello y que determinarán una peculiar modalidad de interacción, y de complementariedad. Su existencia es necesaria no sólo para que la pareja se constituya como tal, sino también para que surja una determinada configuración que le es propia y para que sostenga el vínculo (Feinstein et al., 1986 en Saquis, 1995).

Al respecto, Estrada (1991) marca que en el contrato intervienen dos factores: uno práctico y otro emocional. El práctico se refiere a los gustos, costumbres y preferencias cotidianas. El aspecto emocional, no obstante, impone una serie de requerimientos que en ocasiones no se saben cómo manejar debido al desconocimiento personal de cada integrante, lo cual conlleva a una inexactitud de lo que se quiere, por lo que tampoco se logra entender bien lo que se espera del otro

Los contratos entablan un diálogo no hablado en el cual se exponen deseos, carencias, necesidades, exigencias, abarcando así todos los aspectos imaginarios de la vida de pareja. Cada miembro de la pareja percibe sus propias necesidades según el grado de introspección (capacidad para verse a sí mismo) del que sea capaz. A menudo el contrato de cada integrante de la pareja o posible pareja es diferente, con expectativas independientes, imposibles de realizarse y donde, además, la fantasía rebasa con mucho el marco de la realidad.

## FASE DE ELECCIÓN

---

La elección de un compañero está íntimamente ligada a lo que cada uno trae en su mundo interno, en el cual coexisten necesidades, fantasías, deseos y expectativas. Esto constituye una guía que funciona de manera inconsciente y que llevará al individuo a depositar o proyectarlo sobre un posible objeto de amor. Los aspectos inconscientes, al estar involucrados hacen de la elección un proceso único y complejo en cada individuo, estando estrechamente vinculada con su propia historia.

Con respecto a los factores que influyen en el grado de atracción que genera determinado objeto, cabe reconocer el importante papel que juegan las fantasías infantiles. Se escoge lo que de niño gustó y de lo cual uno se enamoró. Sin embargo y tal como lo señala Estrada (1991) la elección de una pareja se encuentra limitada, pues no resultan ser demasiados los prospectos que pueden llenar las características del mundo interno de determinado sujeto, esto porque el compañero que se elija como pareja debe cumplir con ciertas características que permitan introyectarla e intercambiar con ella las características de dicho mundo.

Entonces, ¿De qué depende que se elija a una persona y no a otra? Siguiendo los planteamientos de Freud (1914), se consideran entre los aspectos de gran peso para la elección de pareja: la identificación con las figuras parentales y el tipo de vínculo que con ellas se estableció en edades tempranas y que podrían construir un modelo a seguir; jugando un papel relevante las identificaciones, tanto primarias como secundarias.

La identificación primaria se adquiere en los primeros meses de vida, donde el bebé tiene la vivencia de que madre y él son uno solo, es anterior a la investidura de objeto en tanto que cualquier otro objeto diferente no es reconocido, asumiendo entonces que la obtención de satisfacción y gratificación provienen de sí mismo. A esto Freud lo denomina narcisismo primario, término con el cual hace referencia a la vivencia de omnipotencia y grandiosidad donde se cree no necesitar de otro sujeto para alcanzar la satisfacción, por lo que resulta inevitable considerarse a sí mismo como el propio yo ideal al identificarse con la imagen de la propia grandeza.

El ser humano encontrará siempre atractivo volver a experimentar una vivencia similar, situación que se reactivará durante el enamoramiento, en donde impera la ilusión de la completud nuevamente alcanzada ahora con la presencia de un Otro<sup>1</sup>.

Por otro lado, la identificación secundaria se caracteriza por el reconocimiento de los objetos y diferenciación con ellos, lo que posibilita reconocer que la gratificación proviene de un Otro, en este caso, la figura materna, siendo ésta el primer objeto de amor y con quien se da la primera ligazón afectiva; posteriormente, la presencia paterna posibilita la separación de esta diada a fin de que se construya un sujeto capaz de hacer sus propias elecciones. Derivado de la identificación secundaria está el super yo y su subestructura, el ideal del yo, mismo que constituye a su vez un referente para la elección del objeto de amor.

Freud señaló en 1914 que, durante este proceso la madre se convierte en el objeto que se quiere tener (elección de objeto) y el padre aquel que se quiere ser (identificación). En algunos casos se busca a la mujer que nutre o al hombre que represente al padre que protege. A esto se le denomina como elección de objeto por apuntalamiento. Existiendo también la elección de objeto narcisista, la cual se encontrará basada en la relación del sujeto consigo mismo.

La elección de objeto por apuntalamiento (en los objetos primarios) está vinculada a la libido objetual y la de tipo narcisista a la libido yoica (en el yo). La primera se centra en el objeto y la segunda en sí misma. La primera se catectiza, es decir, se pone amor, afecto y cariño en otra persona; en la segunda ese afecto está puesto en sí mismo, no se valora la cualidad del objeto amoroso sino lo que éste proporciona y hace sentir. Sin embargo en la relación de pareja, ambos tipos se encuentran entrelazados (Iglesias, et al., 2010).

Cuando la elección de una pareja se basa en la relación que se mantuvo con uno mismo, se ama lo que uno es, lo que uno ha sido o lo que se quisiera haber sido. Se trata entonces de una imagen, en particular de la imagen de lo que se querría ser, o del ideal que se tiene de uno mismo.

Otro aspecto a considerar en la elección es el ideal del yo del sujeto, mismo que, tal como se mencionó, se compone de aspectos que se quisieran ser o tener, e incluye factores externos e internos. Los primeros engloban la interiorización de un modelo de perfección

---

<sup>1</sup> Para Lacan el Otro es al mismo tiempo el prójimo y todo el conjunto de sujetos que constituyen a la cultura y la sociedad.

basado en requerimientos sociales y los segundos se derivan del narcisismo primario, caracterizado por la omnipotencia, pues remite a una fantasía de grandiosidad donde el sujeto se vivió a sí mismo como el origen de todas sus satisfacciones.

La elección amorosa acorde con el ideal de yo de cada sujeto, es decir, con el ideal de pareja que tiene en mente, se activa cuando se cree identificar a una persona cercana con características que se anhelan o valoran, la vivencia es la de haber encontrado ese ideal, lo cual sólo puede ser posible en objetos de amor donde puede ser reconocido. Aun cuando pueden existir características o atributos que no encajan con ese ideal, tratan de ajustarse a la persona amada a fin de cumplir las propias expectativas.

Es importante señalar que en la elección de objeto de amor, éste también elige: la mujer elegirá al hombre que la elegirá. La elección se da de ambas partes, lo que da muestra de haber preferido un objeto sobre otro al haber encontrado satisfacciones en él “...no basta con que uno de ellos encuentre en el otro la representación de su ideal del yo; también es preciso que ese otro, o bien encuentre él también en el primero la representación de su propio ideal del yo” (Lemaire, 2003, pág. 56-57).

Sin embargo durante la etapa de conformación de la relación amorosa, la ilusión que impera es que “no hay elección”, la cual se fundamenta en pensar que se creó la buena suerte de encontrarse con el amor, dejando de lado que la relación que se establece con alguien ha sido el resultado de la propia elección.

Iglesias, et al. (2010) enfatizan que el asumir la elección de pareja coloca a la persona en un lugar de responsabilidad ante su propia decisión, sin poderla atribuir a factores como la coincidencia, el destino o la insistencia del otro. La determinación es individual y da muestra de haber favorecido a un objeto de amor en lugar de otro, con todas las consecuencias tanto positivas como negativas que ello implique para el vínculo amoroso y para los involucrados en él.

Tomando en consideración estos planteamientos y lo señalado por Freud en 1921: la elección de objeto es previa al encuentro con éste, los enamorados desconocen hasta qué punto el encuentro es en realidad un reencuentro.

## FASE DE “LUNA DE MIEL”

---

Después de todo un primer periodo en el cual los integrantes de la pareja se descubren súbitamente en mayor o menor medida, se reconocen y por fin se eligen, comienza esta fase, en la cual cada uno espera que se organice con el otro una relación de una densidad y sobre todo de una calidad excepcional.

Ningún razonamiento, ninguna negación alcanza a anular la esperanza espontánea de un encantamiento. Cada uno siente intuitivamente que se dispone a vivir algo nuevo; que va a posar una mirada nueva sobre el mundo, sobre el compañero y sobre sí mismo, que suprimirá las relaciones anteriores, iniciando para cada uno una nueva era (Lemaire, 2003). Que esta percepción sea ingenua en la mayoría de los casos, o que esté a veces complicada con razonamientos o negaciones, no cambia el hecho de que es profundamente vivida.

Lo más destacable en esta fase es la anulación o exclusión para cada una de las partes de todo elemento agresivo con respecto al otro. Los enamorados no se critican nada, y no solamente se perdonan todo, sino que ignoran el defecto o debilidad del elegido; no se es capaz de soportar la menor visión desfavorable y hasta se rechazan las propias percepciones cuando no corresponden con la visión idealizada que se tiene del otro. Esta idealización llega hasta negar la realidad: hay una verdadera transfiguración del elegido.

Esta exclusión de todo factor agresivo se traduce no solamente en la intensa idealización del otro, sino también en la de la vida amorosa misma que se considera que desde ese momento aportará toda clase de satisfacciones, y sobre todo solo satisfacciones. Cada uno idealiza al otro cada vez más. Surge así, una dinámica: la expectativa aumenta la idealización que, mediante una retroalimentación positiva aumenta a su vez la expectativa.

En el marco de la relación entre los dos integrantes de la pareja, cada uno se siente fundido con el otro, formando parte de él, fusión que representa algo más que la posesión, una especie de grado más avanzado en la desaparición de los límites del Yo, es decir, de los límites entre uno y otro.

Lemaire (2003) menciona que el término “agresividad” en el contexto de pareja debe entenderse como el conjunto de pulsiones que permiten a cada sujeto oponerse,



separarse del otro, individualizarse y existir como un ser distinto y diferente; por lo que concebir esta desaparición de los límites entre uno y otro implica un grado de anulación de toda agresividad entre ellos.

Asimismo la agresividad queda excluida en las relaciones interpersonales de los dos miembros de la pareja, siendo esta desplazada, reforzando la separación entre cada sujeto y todos los otros, salvo el elegido, creándose la sensación de que sólo ellos existen en el mundo, encontrándose bien cuando están apartados de éste por una frontera común que separa a su pareja de los terceros.

Así, los límites que separan a los sujetos se atenúan, mientras que tienden a construir progresivamente las fronteras que separan al grupo amoroso del resto del mundo.

No obstante, dicha autora también hace hincapié en la necesidad de una clara delimitación de la pareja para su funcionamiento normal y estable, ya que en una pareja armoniosa la relación debe verse como privilegiada y distinguirse de toda otra relación que cada uno pueda tener hacia fuera de la pareja, mientras que en el interior de la misma sus miembros llegan también a diferenciarse realmente uno del otro.

## **LA ELECCIÓN CONYUGAL**

---

El pasaje del enamoramiento a una forma de relación institucionalizada, requiere de ciertos procesamientos psíquicos ya que por algo no sucede siempre sino en contadas oportunidades. ¿Qué hace que un sujeto elija a otro para formar una pareja estable?

Spivacow (2005), señala que en algunos casos la elección del compañero/a se apoya tanto en la atracción erótica y sensual por el otro como en la seguridad que éste proporciona al Yo en cuanto a no convocar los aspectos de la personalidad que la organización defensiva ha necesitado excluir. Las características del compañero promueven la aceptación inconsciente porque ayudan a reforzar los mecanismos de defensa destinados a cerrarle el paso a aquello que genere angustia al sujeto. Como vemos la idealización de sí mismo juega aquí un papel decisivo.

La continuidad de la relación puede explicarse a partir de una homeostasis narcisista, en la cual el ser amado ayuda a mantener en el sujeto una cierta seguridad interior, reafirmando en su capacidad de amar y ser amado.

Otra cuestión a considerar es el predominio a lo referido a lo sociocultural, y se trata de una elección muy relacionada con ideales de esta índole, la pareja goza de una gran estabilidad siempre y cuando no se modifiquen estos rasgos. Diferente es la situación cuando las características de personalidad son las predominantes en la elección: la estabilidad es menor, dado que se trata de funcionamientos más cambiantes que los relacionados al status sociocultural.

La principal característica del funcionamiento psíquico cuando hay un proyecto de duración, es que el vínculo posea alguna capacidad para afrontar el sufrimiento y el conflicto. Por el contrario, cuando la relación amorosa es concebida como pasajera, debe aportar satisfacciones inmediatas y es abandonada cuando ya no lo hace.

Spivacow (2005) concluye, cuando en un vínculo aparece un proyecto de duración y este se efectiviza, seguramente aparecerán también una serie de procesos de institucionalización de la pareja.

## **LA PAREJA COMO EXPERIENCIA MADURATIVA**

---

De acuerdo con Lemaire (2003), el ingreso al estado amoroso parece ser la única experiencia existencial que puede tener un valor madurativo sin características de frustración. La maduración ligada a la etapa de luna de miel no se acompaña ni de sufrimiento ni de fracaso, aporta un gran enriquecimiento personal.

Esta maduración se relaciona con las movilizaciones masivas de las catexias<sup>2</sup> libidinales, extrayendo su energía del enriquecimiento narcisista, ya que la carencia que caracteriza a la existencia humana parece colmada, y con ello borrada la separación inicial con el primer objeto de amor. De tal manera la constante búsqueda narcisista que sigue presente en toda persona a lo largo de su vida, encuentra al fin una intensa satisfacción, al menos en apariencia.

Para comprenderlo, es posible referirse a lo que ya fue descrito por Freud en términos de una relación yo-ideal del yo. El objeto elegido, soporte de las proyecciones del ideal del yo, es de alguna manera apropiado de nuevo y reintroyectado en el yo del sujeto. La

---

<sup>2</sup> La catexis implica que cierta energía psíquica, en el aspecto económico, se halle unida a una representación o grupo de representaciones, una parte del cuerpo, un objeto, etcétera (Laplanche & Pontalis, 1997).

diferencia se borra y la constante decepción que representa esta diferencia de yo y del ideal del yo deja de hacer sufrir al sujeto. Es también gracias a la proyección del super yo sobre el elegido, que se atenúa el temor constante a las críticas y agresiones provenientes de esta instancia, por lo menos en su aspecto consciente. Puesto que el objeto de amor manifiesta su aprobación, su estima y hasta su amor, se ha convertido en portador de todas esas instancias ideales o críticas, ya no hay por el momento nada que temer y entonces cesa la angustia existencial elemental.

Otro aspecto, es la intensa participación psíquica que manifiesta el estado amoroso, participación que se traduce por una importante actividad imaginativa, gracias a la cual puede realizarse la integración de los elementos del proceso primario, en el cual las representaciones ligadas a las experiencias de satisfacción constitutivas del deseo se encuentran basadas en el principio de placer.

## **MANTENIMIENTO DEL VÍNCULO EN LA PAREJA**

---

Puget & Berestein (1996 en Corominas, 2002) definen a la pareja como una estructura vincular con un alto grado de especificidad y complejidad, entendiéndose un vínculo como aquella relación pensada en la ausencia del otro.

De tal manera, y gracias al establecimiento de un vínculo, la relación con el compañero puede ser pensada aunque éste no se encuentre presente de manera física. Así, un vínculo con el ser amado implica una presencia de éste incorporada en la propia mente, proceso que se conoce como introyección; sin embargo cada reencuentro con él obliga a abandonar dicha representación interna hasta entonces mantenida, teniendo que ser sustituida, en la mayor medida posible, por una representación objetiva y real sobre él.

Esta representación intrapsíquica del ser amado tiene gran relevancia ya que sirve para el sostenimiento o no de la relación de pareja. Corominas (2002) afirma que este objeto pensado, en las parejas sanas, corresponde a las representaciones ideicas propias del proceso secundario. Existiendo un dialogo con dicho objeto, en su ausencia real, en el cual se manifiestan los deseos o emociones que hacia él se tienen, a la espera de poder ser verbalizados cuando se reencuentre a lado del sujeto. Esto evita el sentirse solo y

permite disfrutar con las fantasías en torno al reencuentro, de modo que la libido<sup>3</sup> permanece así sostenida.

La puesta en palabras tiene la función de que al menos una parte de lo expresado pueda ser ratificado por el Otro, para poder saber que el objeto pensado corresponde en parte al objeto real. Las largas conversaciones mantenidas con él en su ausencia son más idealizantes del otro y de uno mismo, fomentando a su vez el desconocimiento mutuo con el aspecto ilusorio de estas fantasías siendo necesario el discurso real para abandonar la representación fantaseada hacia las que el sujeto tiende a irse.

Sin embargo, cuando en el reencuentro con el objeto real no se aprecia ninguna de las peculiaridades existentes en el objeto pensado, pueden ocurrir dos cosas: la libido se descatectiza totalmente al objeto pensado o se catectiza al Yo. Para el segundo caso se produce una exaltación narcisista al atribuirse el individuo una gran capacidad para tolerar las frustraciones sufridas.

Por tanto, el vínculo se apoya en una relación de simetría y reciprocidad, entre lo que uno espera y lo que se está dispuesto a dar, así se crea el espacio intersubjetivo de la pareja, mismo que determinará la vivencia idealización-deidealización.

---

<sup>3</sup> Manifestación dinámica, en la vida psíquica, de la pulsión sexual (Freud, 1922; Laplanche & Pontalis, 1996).

## CAPITULO 2

### ENAMORAMIENTO: LA IDEALIZACIÓN EN LA PAREJA

Los requerimientos de un ideal de pareja son planteados en primera instancia por el contexto sociocultural, al tener injerencia en la construcción del tipo de pareja considerada como “ideal” de acuerdo a cada persona según este contexto y los aspectos personales que son determinantes por los requerimientos internos.

#### EL MODELO DE PAREJA IDEAL

---

El impulso para buscar una pareja proviene del interior, la incitación llega de fuera pero despierta la pulsión<sup>4</sup> que ya está moldeada con base en un modelo que se ha estado gestando desde la infancia. En el mundo interior de los objetos, el impulso de búsqueda surge influido por todas aquellas personas que han tenido un importante valor emocional para el sujeto.

Todo lo que pertenece al mundo interno está fuertemente ligado a las vivencias que se han tenido, encontrándose matizado a partir de fantasías. Lo que allí existe es una amalgama donde lo físico y lo emocional se funden para dar lugar a conjuntos de recuerdos y memorias significativas.

Cuando la imagen que se lleva dentro como modelo de pareja se activa, ya sea porque es proyectada al exterior en busca de una persona que responda a la imagen que se desea encontrar, o bien que alguien del exterior haya proyectado esa imagen sobre el individuo. Lo importante es que se encuentren los puntos de concordancia entre ambas imágenes: la real y la de que habita en la fantasía.

Desde luego, la concordancia no tiene que ser exacta. Basta con que logren reconocerse algunas características clave para que se establezca lo que Estrada (1991) llama “familiaridad del objeto”, la cual permite que se den los primeros pasos en el intento de formar una pareja, porque si no hay resonancia interna, esto no sucederá.

---

<sup>4</sup> Proceso dinámico consistente en un empuje que hace tender al organismo hacia un fin (Laplanche & Pontalis, 1996).

Esta resonancia interna que acontece por la familiaridad con respecto al objeto amoroso se refiere a que en realidad la elección del mismo se construye previamente al encuentro con este, tal como Freud lo había señalado desde 1905 “la elección se consume primero en las fantasías, a raíz de ellas vuelven a emerger las inclinaciones infantiles ahora acompañadas del incremento de la pulsión” (pág. 207). De modo que se trata de un reencuentro con el objeto de amor, mismo que se desconoce por los integrantes de la pareja una vez que se han enamorado.

La pareja también ignora que el encuentro ante sus ojos de un objeto lleno de futuro, sorpresas y asombro es, en muchos sentidos, el encuentro con una historia olvidada pero transformada ahora en constelaciones inconscientes. Lo que para los enamorados aparece como una exploración hacia adelante es más un regreso por caminos predeterminados (Breggio & Spivacow, 1997).

Otro proceso que se encuentra involucrado en el establecimiento del modelo de pareja ideal es precisamente la Idealización, la cual consiste grosso modo en la exaltación del objeto de amor, para ello es esencial ver al otro como algo digno de introyectar y con lo cual el sujeto se identificará y realzará también psíquicamente. No obstante para que esto ocurra Estrada (1991) indica que es necesario preparar el espacio intrapsíquico:

- Es necesario separar los vínculos amorosos que se mantuvieron con los padres y hermanos para así obtener la libertad de recibir al objeto nuevo, a la pareja.
- Aprender y aceptar la imagen de un “yo solo” con la esperanza de tener a alguien con quien poder formar un “nosotros”.
- Generar determinada apertura emocional para que el otro pueda entrar a un mundo interno diferente al suyo.
- Que aparezca un nuevo registro, el de “tu” y “yo” que formará un “nosotros”.

Ortega y Gasset (1926) afirma que para que algo sea ideal no basta con que parezca digno de serlo por razones de estética, de gusto o de conveniencia, sino que ha de tener ese don de encantar y atraer, de encajar perfectamente con nuestra sensibilidad y criterios.

Asimismo este autor menciona que, en el enamoramiento reside el afán de unirse a otro ser que aparece dotado de alguna perfección. Un movimiento interno hacia algo que en algún sentido sea excelente, mejor o superior. Que esta excelencia sea real o imaginaria

no hace cambiar en lo más mínimo el hecho de que el sentimiento amoroso no se produzca sino en vista de algo que se juzga como perfecto. Enamorarse es sentirse encantado por algo y algo solo puede encantar si es o parece perfecto. Esto no implica que al sujeto se le considere íntegramente perfecto, basta que en él haya alguna perfección, lo cual en el horizonte humano quiere decir, no lo que está absolutamente bien, sino lo que está mejor que el resto, lo que sobresale en un cierto orden de cualidad, en suma: la excelencia.

El modelo de pareja ideal consiste a su vez en una estrategia por la cual el individuo compara a la pareja contra un patrón, por lo que es necesaria una mediatización entre la percepción que se tiene de ésta y la imagen valiosa que también se posee y desea. El ideal del yo, será la instancia psíquica encargada para llevar a cabo esta tarea.

## **IDEALIZACIÓN Y ENAMORAMIENTO**

---

En *Introducción al narcisismo*, Freud (1914) define la idealización como “un proceso que envuelve al objeto; sin variar de naturaleza, éste es engrandecido y realizado psíquicamente” (pág.91) y su texto de 1905 nos ofrece un ejemplo: la sobreestimación sexual del objeto, éste es el caso del enamoramiento. En 1921 indicaría que el enamoramiento constituía la idealización del objeto a costa del empobrecimiento del yo.

“[...] el yo resigna cada vez más todo reclamo, se vuelve más modesto a la par que el objeto se hace más grandioso y valioso, al final llegar a poseer todo el amor de sí mismo del yo, y la consecuencia es el autosacrificio de éste. El objeto por así decir, ha devorado al yo. Rasgos de humillación, restricción del narcisismo, perjuicio de sí, están presentes en todos los casos de enamoramiento” (pág. 197).

Debido a que la idealización se trata de un proceso psíquico por medio del cual se llevan a la perfección las cualidades y el valor del objeto, la persona amada adquiere un lugar protagónico en la vida del sujeto. Implicará la atribución de características, valores y actitudes que el otro no posee o no precisamente en la forma o medida que el otro imagina. Si bien se apoya en algunos datos de la realidad, la trasciende.

Nos enamoramos cuando sobre otra persona nuestra imaginación proyecta inexistentes perfecciones, no solo no se percibe lo real, sino que se suplanta. Estas perfecciones fantaseadas son las que suscitan este estado (Ortega y Gasset, 1926).

Por ello, la idealización implica un proceso habitual del enamoramiento, el cual se caracteriza por vivir en una armonía completa con la pareja, se siente que ésta representa todo aquello que siempre se quiso, se le admira y valora por ello. Así, el sujeto sobrestima la belleza, la virtud, las cualidades de ser amado. No se realiza una evaluación exacta, racional o madura del objeto amoroso; su evaluación es por ende exagerada y apresurada.

El enamorado no es nunca realista en la consideración y valoración de su objeto (Freud, 1914). Se pregunta por la verdad de este, su existencia, tiene siempre sobre él un matiz de duda. Brengio y Spivacow (1997) refieren que dicha preocupación quizás responda al intento de constatar si aquel que había sido esbozado inconscientemente durante años por las distintas experiencias vinculares corresponde al que se ha investido y nos elige.

De tal manera, abordar el proceso de enamoramiento permite dilucidar porque el objeto amoroso se vuelve tan valioso y la finalidad de la idealización durante este periodo.

La etapa de enamoramiento constituye una experiencia sublime, llena de ensueños, al sentirse amado y amar, instaura nuevamente la ilusión de la completud, la totalidad y la atemporalidad. Se busca la posibilidad, aunque transitoria, de recrear aquel edén perdido que fue la unión intensa del niño con la madre.

La unión con la pareja, remite a este estado simbiótico de sentirse uno con el otro. El sentimiento de enamorarse es visto como el resultado de la re-aparición de sentimientos que alguna vez pertenecieron a la fase de simbiosis en la infancia, se cree haber encontrado nuevamente una relación de totalidad, de unión. Los enamorados acortan la distancia como sujetos (Bergmann, 1980; Iglesias et al., 2010).

Tal como lo señala Fromme (1975) el enamoramiento desarrolla un resguardo para las aspiraciones básicamente narcisistas, se escoge un objeto de amor como escondite. Esta fase hace que el Yo esté rebosante y sin defecto alguno, lo que proporciona ventajas narcisistas muy importantes porque aumenta también su valía.



La sola presencia del objeto de amor engrandece imaginariamente al Yo. “El amor es el tiempo y el espacio en que el Yo se concede el derecho a ser extraordinario” (Kristeva, 1987, pág. 4). La persona a la que se ama, viene a ocupar el lugar del ideal del yo. En este estado de la relación amorosa vivido como ideal, la posesión de objeto acerca al yo a una meta: tener-ser el ideal del yo.

Como consecuencia de haber adquirido otro “yo perfecto” y maravilloso, se entra en un estado de júbilo narcisista. De pronto todo lo que es bueno está dentro de uno; y todo lo malo, feo y doloroso se elimina, está allá afuera, donde se pueda ver.

La persona que está enamorada cede una parte de sí a su objeto elegido, quien recibe el mismo trato que se daría a su propio yo. Durante la etapa de enamoramiento, la persona siente una gran tranquilidad, en tanto que no hay crítica para el yo, pues no hay distancia entre su yo y su ideal del yo, circunstancia que le permite no temer a la cercanía física y emocional tan estrecha que la caracteriza. Como lo plantea Lemaire (2003) “si el objeto se identifica con el ideal del yo del sujeto y pierde todo carácter angustioso, ya no es más peligroso para el sujeto situarse en una relación estrecha con el Objeto, y en particular en una relación de dependencia y servidumbre” (pág. 170)

De modo que, el Yo se encuentra ensombrecido por el objeto, pues está tan cercano a él, que al no existir distancia no puede mirarlo tal cual es, sino confundido con su objeto de amor, se mira a sí mismo.

Una característica esencial del enamoramiento es la ilusión, la falsa o errónea percepción del objeto, donde los aspectos idealizados cobran una vital importancia sobre aquellos que no corresponden al ideal y que son minimizados e incluso negados.

La ilusión que prevalece en esta etapa de la relación amorosa es la de que el objeto de amor es perfecto, el único capaz de brindar la felicidad, proporcionar la satisfacción total y, por tanto, es vivido como irremplazable. Se alimenta la ilusión de que el amor será eterno y de haber encontrado nuevamente, como en la infancia temprana, un estado de fusión con el objeto de amor. Así, la idealización es a su vez un mecanismo de escisión, pues solo habrá de mostrar una parte del objeto, dejando de lado todas aquellas características que no gustan de la persona amada, conllevando a la negación de aquellos aspectos no idealizables del objeto (Iglesias et al., 2010).

A pesar de los distintos fracasos amorosos que puede haber en la vida de un sujeto, cuando se enamora nuevamente considera que ahora sí será un placer eterno y absoluto. Es puesto en el objeto de amor la no ligera carga de llenar la falta. Pero también esa carga la lleva el propio sujeto pues hará todo, será capaz de tolerar incluso lo intolerable para no asumir que se pudo haber equivocado nuevamente en su elección.

Al apoyarse en los funcionamientos más arcaicos hay un predominio del principio del placer. Promete amor eterno y atemporal, alimentándose una fantasía de completud “tú y yo somos uno mismo” “a tu lado lo tengo todo”. Sin embargo la posesión del objeto en el sentido que el enamorado lo pretende es imposible, irremediable y es precisamente el dolor de incompletud, de castración, lo que empuja a poseer al objeto amoroso o a ser poseído por él.

## **ENAMORAMIENTO E IDEAL DEL YO**

---

Corominas (2002) indica que en la persona enamorada se aprecian ocho características: exaltación maniaca, autosuplicio, supervaloración del objeto amado, escasa valoración de la realidad, exclusividad, dependencia psíquica del objeto amado, conducta sentimental y predominio de fantasías conscientes e inconscientes en torno al amado. Todo esto se debe a que el enamorado ve en su amada su propio ideal. Es por esta transformación del ser real en el ser ideal que puede entenderse la fuerza que adquiere la persona amada. En el amor gozamos frecuentemente sólo de nuestras propias ilusiones.

Bergler (1964) al indagar la procedencia de este ideal, comenta que el niño cuando se encuentra todavía en la cuna se considera su Majestad el bebé, reconociendo sólo su propia grandeza al interpretar la gratificación de sus deseos a través de su omnipotencia. Al proseguir su desarrollo, sus ideas de grandeza lo colocan ante la humillación y renuncia de sus aspiraciones narcisistas, teniendo que obedecer a sus mayores para evitar que se le castigue. No obstante, el niño tiene la habilidad para no sentir la humillación, de identificarse con sus educadores a través de pensar “no hago esto porque me lo ordenaste sino que lo realizo porque yo quiero”. El ideal del yo se formaría por las ideas de grandeza a las que se le suman los ideales de los educadores, salvándose así el narcisismo. En cambio aparecerán los sentimientos de vergüenza y humillación al no

gratificar las demandas del ideal del Yo. Por ello afirma este autor que la conciencia sólo nos permite quedarnos tranquilos cuando el Ideal del Yo responde a sus exigencias.

La proyección del Ideal del yo sobre el objeto amado es la razón por la cual se pueden explicar las ocho características del enamoramiento antes mencionados:

- Si le ama como representa al ideal del yo puede ser plenamente feliz.
- Se repite una y otra vez que no es posible que el compañero le quiera y le haya elegido, pero en la medida que este ideal del Yo le afirma tantas veces como sea necesario que sí, aparece el goce.
- La supervaloración del objeto amado, al representar este al ideal del Yo, aumenta la gratificación narcisista: “soy estupendo(a) por la novia o el novio que tengo”.
- Al ser aprobado por el Ideal del Yo, representado por la pareja, no es necesaria la consideración de la realidad.
- El deseo de exclusividad es un reencuentro con las ideas de grandeza de la primera infancia.
- La dependencia psíquica se base en el hecho de que, cuanto más corresponde el amante a las solicitudes del ideal del Yo, mayor es la confianza hacia uno mismo y de ahí el poder que aquel adquiere.
- La conducta sentimental obedece al enriquecimiento que provoca en el Yo que el otro actué como espejo.
- La exaltación de la fantasía viene a replantear la posibilidad de recuperar la inmensa felicidad de la infancia que se había dado ya por perdida.

De esta manera, el niño de entonces y ahora la persona enamorada, recupera algunas de sus fantasías narcisistas.

## **LA FANTASÍA EN EL ENAMORAMIENTO**

---

Como se ha señalado, el enamoramiento instala un modo de relación basado en idealizaciones y negaciones que suele mantenerse con exacerbaciones, declinaciones y reformulaciones a lo largo de la vida de pareja.

El enamoramiento es un estado transitorio, de atracción fulminante e intensa idealización, implica un colmamiento narcisístico. No obstante el enamoramiento no acaba en las

primeras etapas de la relación, periódicamente vuelve a surgir en las reactivaciones pasionales que la pareja suele tener, por ello los integrantes pueden afirmar que se encuentran enamorados como la primera vez, cuando se conocieron.

Esto sucede debido a que el enamoramiento suele acompañarse de diversas fantasías. Spivacow (2005) menciona al respecto las siguientes:

- *Fantasías de continuidad*: El enamoramiento surge como un estado que aplana las múltiples significaciones de la temporalidad. Se visualiza como un amor eterno y se siente que se estuvo con el ser amado toda la vida. Esta ilusión funciona como un antídoto de la tan temida vivencia de separación, de ausencia.
- *Fantasías de completud*: se basan en la idea del sujeto de haber encontrado su “media naranja” que viene a efectivizar la tan deseada completud sin exigir nada a cambio. La sensación es la de haber encontrado un objeto “perfecto”, con la esperanza de que este brinde satisfacción a las viejas aspiraciones infantiles.
- *Fantasías de trascendencia*: se basan en deseos en virtud de los cuales se asocia al otro con la superación de la muerte o con la concepción de hijos comunes simbólicos, productos de la fertilidad del vínculo.
- Fantasía de asistencia recíproca: son un derivado narcisístico de la autoconservación “yo siempre imaginé que íbamos a envejecer juntos”.

Las fantasías presentes en una pareja hacen al proyecto vital que en ella interviene y determinan la dinámica amorosa. Estas fantasías en términos freudianos son retoños del *His majesty the baby* (su majestad el bebé).

No obstante la fantasía está destinada a ser contrastada y por ende sofocada, creándose así expectativas cuyo último fin es la decepción. Ortega y Gasset, (1926) señala que el objeto es elaborado por nuestra apasionada fantasía.

## **ENAMORAMIENTO Y AMOR: MITOS Y DIFERENCIAS**

---

Cabe detenernos un poco para hacer la distinción entre amor y enamoramiento, ya que suelen ser presentados como estados equivalentes, casi idénticos, pero no lo son. Si el amor puede ser estable y duradero, el enamoramiento es por naturaleza perecedero.

Debido a que en nuestra sociedad estar enamorado suele ser visto como un estado ideal cuya continuidad y permanencia constituye una virtud, muchas mistificaciones y malentendidos surgen, creándose mitos al respecto.

Puget (1997) afirma que el amor incluye un espacio para el desencuentro, supone la aceptación entre dos seres de la distancia, de la no posesividad. El amor implica un trabajo psíquico complicado, una elaboración de la posesividad omnipotente propia de los funcionamientos narcisísticos primitivos.

Spivacow (2005) concuerda en que el amor incluye un trabajo psíquico en múltiples aspectos: de elaboración de la frustración, de proceso secundario, de placer postergado. Donde el enamoramiento, por el contrario, se apoya y va de la mano con los funcionamientos psíquicos primitivos. Diferencia que explica bajo una analogía: el amor como un árbol que hunde sus raíces en el inconsciente pero cuyos retoños de superficie funcionan de acuerdo al principio de realidad, los retoños del enamoramiento se encuentran en la superficie preconscious. El enamoramiento sería el motor de la tendencia pasional y el amor el motor de la tendencia realista y/o sensata.

El enamoramiento por tener su naturaleza en el proceso primario es impulsivo, excesivo e irracional. Desprecia la realidad y se alimenta de ilusiones, razón por la que con frecuencia termina en un desengaño.

## **IDEALIZACIÓN DE LA PAREJA**

---

Cuando se idealiza a la pareja, el amante ve en su objeto de amor más de lo que cualquier otra persona puede ver. Adorna su imagen, exagera su belleza y su personalidad. Pone en todo esto lo que puede no estar allí pero no importa, se le desea, lo ve allí y lo ama. De esta manera se crea una imagen completamente inexistente del ser amado. Con quien se encuentra enamorado es con la imagen ideal de este o de alguien que le gustaría que fuera. Recíprocamente el compañero hace lo mismo con su amante Fromme (1975).

Por ello, el autor citado hace hincapié en que en la pareja, además de los aspectos racionales, existe un aspecto decorativo y artístico. La idealización en la pareja tiene una cualidad decorativa: adorna a los amantes y a cada aspecto de su amor.

De esta manera, lo que el sujeto ama es una imagen que el mismo ha proyectado sobre el objeto. Se encuentra enamorado de su propia creación, de una parte de sí mismo.

Asimismo la idealización permite la libertad del juicio, durante su efecto, el sujeto no es crítico con el objeto de amor. Si el sujeto tuviera que ver al ser amado tal como es, tendría que hacer uso de su juicio y considerar si este se desempeñaría bien, si podrá satisfacer sus demandas, visualizando primero el tipo de compañía que desea. El amante es libre para amar lo que imagina y adorar lo que crea.

Es importante también abordar el papel que juegan los aspectos no idealizables del ser amado dentro de la relación de pareja.

Recordemos que la inclusión psíquica del objeto de amor engrandece imaginariamente al yo y lo acerca a su ideal. Sin embargo el sujeto cuando se encuentra enamorado pierde algo de su ser, la referencia de sí. Este descentramiento será fuente tanto de dolor como de plenitud; transitando entre ambas.

Es la plenitud la que mueve al sujeto a anular la distancia con su objeto y desoír los aspectos no idealizables. No obstante la posesión del objeto en el sentido que el enamorado lo pretende es imposible, se trata de la interminable pretensión de que el objeto sature la distancia. El sujeto busca que el objeto a quien ha investido libidinalmente remedie lo irremediable, la angustia de castración, la falta. Cada nuevo enamoramiento hace reaparecer la expectativa ilusoria de que algo exterior compense una herida interna, la ilusión de que el otro viene ahora sí, a colmarlo de un placer eterno y absoluto, a otorgarle certeza, a comprenderlo sin fisuras (Breggio & Spivacow, 1997).

Sin embargo, en el vínculo amoroso coexiste una tensión entre el deseo de perpetuar la vivencia de enamoramiento, mágica y atemporal, y el deseo de ubicar la relación en senderos menos mágicos y más reales, pero se requiere un doloroso procesamiento de funcionamientos narcisistas. Estos son dos aspectos presentes en toda relación desde su inicio. De un lado un sujeto sumergido en la creencia de un encuentro ilusorio con su mitad faltante, en el predominio del principio de placer; del otro, un sujeto enfrentado al reconocimiento del otro como un ser estructuralmente ajeno.

La idealización puede conllevar a la pareja a un modo de vinculación que resulte en constantes intentos defensivos de anular la diferencia, la distancia: "quiero que me des lo que me hace falta"; u, opuestamente construirse incluyendo esa faltante. El predominio de

una u otra forma dará lugar a tipos vinculares muy diferenciados: los que quieren reconstruir al andrógino, ser uno, sin fisuras; a los que, menos o más, incluyen las diferencias y sus expresiones.

## **MODOS DE ENAMORAMIENTO**

---

Puget (1997) diferencia a partir de la práctica clínica, tres modos de enamoramiento:

- Enamoramiento tipo yo ideal

Estas parejas necesitan mantener una vivencia de plenitud fusional, en la que toda insinuación de separación sea desmentida, sosteniéndose a toda costa una diada narcisísticamente sin fisuras. La autora incluye en dicha categoría el llamado “amor a primera vista”, en el cual el “objeto-otro” es percibido en un solo plano, conformando una imagen completa y homogénea. Desaparecen la heterogeneidad, las dimensiones múltiples y desconocidas del objeto.

Este enamoramiento se establece sobre un funcionamiento del tipo yo ideal ya que implica el predominio de formas de funcionamiento narcisísticas no medidas por la castración simbólica. No hay falta. El vínculo “es” el ideal. Así, el amor surge y se instala siguiendo la ley del todo o nada. El ajuste recíproco parece perfecto desde el inicio como algo eterno, negando el crecimiento y el sostén del vínculo como una tarea a realizar por ambos integrantes de la pareja.

- Enamoramiento tipo ideal del yo

Estas parejas incluyen en la vivencia fusional un registro de la separación y la diferencia presente entre los amantes. En este tipo de enamoramiento el funcionamiento narcisístico aparece mediado por la castración. Los enamorados constituyen una diada magnífica e idealizada, pero esta ya no es perfecta ni absoluta, una distancia la separa del ideal.

- El enamoramiento de la institución

Dado que el matrimonio es una institución, hay individuos que desean fervientemente acceder a ella por razones en sí mismas independientes de la personalidad del otro ser humano que se elige para organizarla: desean “tener hijos”, “tener esposa”, “ser una

familia”, etc. El otro no interviene más que acordando sostener un estado de unión indisoluble con el pasado. El enamoramiento está apoyado por la fidelidad a los enunciados identificatorios de las familias de origen, los que aportan reglas y normas de unión. Cuando se acuerda este tipo de funcionamiento se constituyen matrimonios de gran estabilidad. Los desacuerdos y conflictos no menoscaban el proyecto institucional, aunque si deterioran el intercambio afectivo.

No obstante, hay que tener en cuenta que cada enamoramiento es siempre un hecho irrepetible, una combinación única resultante del encuentro de dos sujetos singulares. Los modos o tipos referidos, menciona la autora, son unos pocos dentro de la diversidad de los mismos.

Prosigue, indicando que dentro de esta singularidad hay algunas cláusulas que están universalmente presentes en el contrato inconsciente de todo enamoramiento. Posiblemente siendo una de ellas la búsqueda de aquella mitad de la que tuvieron que separarse, la promesa recíproca entre los miembros de conjurar la falta, de completarse mutuamente en una relación fusional. También es posible que otra cláusula universal sea la desmentida de ambos miembros de reconocer y elaborar lo imposible de la propuesta del enamoramiento: que un otro exterior suture adecuadamente una herida interior y la visión fascinante del otro.

## **IDEALIZACIÓN DEL AMOR Y DEL MATRIMONIO**

---

Contraer matrimonio porque se está enamorado es lo deseable, pero muchas veces estar o sentirse así es un espejismo fruto de la historia personal de cada persona, de carencias y/o deseos. Hay veces que se quiere lo que se pone en el otro. Amamos nuestro espejo o aquello que nos falta, nuestro complemento. Esta razón, mucha de las veces es la base de la decisión de casarse, impulsa a tratar constantemente que el otro actúe o acepte actuar las propias expectativas, deseos o principios (Sarquis, 1995).

El matrimonio revela mucho más que en el noviazgo las características de cada integrante de la pareja, ya que es imposible vivir estrechamente ligado con una persona sin que los rasgos menos agradables de este hagan su aparición. Esto resulta ser motivo de desengaños para las parejas. Así, se puede afirmar que nadie se casa con alguien real, en todo caso, la pareja se casa con lo que se piensa que la otra persona es, se casan con



ilusiones e imágenes ideales. De modo que muchas parejas ponen fin a su matrimonio porque descubren que su compañero no corresponde a la imagen interna que tenían sobre él.

Tarde o temprano, los amantes casados responden a las fuerzas gravitacionales de la realidad. Se ven entre sí en términos de lo que cada uno es en realidad y no bajo los efectos de la fantasía. En el matrimonio ya no es práctico exagerar los sentimientos y ser irresponsables ante las demandas reales.

Cuando se lleva a cabo dicho descubrimiento, ya que no pueden mantener esta ilusión para siempre, la reacción puede ser una crítica, un rechazo a este aspecto del ser amado que se desconocía o que nunca se tomó muy en serio hasta ese momento. Probablemente estos rasgos se pueden esconder bajo un disfraz de aceptación, diciéndose el sujeto a si mismo que este es el compañero/a con el que se casó y que tiene que sacar de él o ella lo mejor posible. Si ambos son capaces de conseguir lo mejor del otro, de aceptar rasgos desafortunados y de amarse aun con ello, poseerán los comienzos del tipo de amor que desean.

Desafortunadamente, no siempre es así. Más a menudo, ambos miembros se sienten frustrados, pierden confianza entre si y comienzan a culparse mutuamente de no haber cumplido con las promesas realizadas durante el noviazgo, cuando exageraban los encantos y las virtudes del otro. Ahora cabe la posibilidad de que se dirijan hacia el extremo contrario y exageren los defectos. El fracaso para encontrar amor confiable en otra persona impulsa de regreso al primitivo e infantil autoamor.

El amor romántico no enseña a los amantes nada sobre la manera de preservar su amor. No les proporciona una guía sobre cómo solucionar las cosas cuando han tenido una diferencia. En la garantía original poco había sobre la comprensión mutua, solamente existía la promesa de amarse (Fromme, 1975).

De esta manera el amor romántico, que caracteriza al enamoramiento, es solo un tipo de amor premarital, basado en sueños y fantasías. Si bien el sujeto desea mantener en su vida un toque de romance, no espera que domine su existencia. Prefiere una relación estable que conserve parte del romance inicial y con ello no tener que enfrentar el costo de la separación total.

Fromme (1975) asimismo, señala los dos elementos esenciales del romance dentro del matrimonio: que los miembros sobrevivan conociéndose entre sí y que mantengan un elemento de novedad en sus vidas cotidianas.

Sin embargo en ocasiones los integrantes de la pareja son incapaces de sobrevivir del conocimiento de uno hacia el otro que proviene de vivir juntos. Los amantes románticos no preparados para esta fría realidad, sufren una enorme desilusión mutua, y tal vez aún mayor consigo mismos. No son los amantes perfectos que pensaban ser.

Los amantes pueden llegar a disfrutarse mutuamente como seres humanos reales en lugar de ser creaciones de los sueños románticos del otro. Una vez que disminuye la necesidad de mantener una ilusión, cada aspecto de la compañía puede desarrollarse con mayor habilidad y deleite.

El enamoramiento es una experiencia pasajera, constituye una invitación al amor conyugal adulto pero no está destinado a hacer adulto al hombre, sino supone que ya lo es. El enamoramiento puede ser una trampa o un trampolín. El adulto aprovecha este trampolín para saltar al amor maduro. En cambio el egocentrismo infantil o el egoísmo adolescente cae totalmente en la trampa: se cree capaz de amar a otra persona, pero en realidad se ama a sí mismo o está enamorado de su propio enamoramiento (Papalia, 1985 en Rage, 1996). El matrimonio demanda de la expresión más madura de un amor.

## **MODIFICACIONES EN LA SUBJETIVIDAD A TRAVÉS DEL ENAMORAMIENTO**

---

La conmoción que el enamoramiento implica para los miembros del vínculo puede ser tanto la reiteración estereotipada de vivencias infantiles como una experiencia inédita que abra el camino a nuevos desarrollos y a un remodelamiento del psiquismo.

De forma tal que el enamoramiento puede precipitar cambios en los modos habituales de relación con el otro, en las respuestas emocionales y en las acciones. Cada uno de los enamorados activa o desactiva, potencia o apaga identificaciones con el otro.

Debido a que el ser amado pasa a ocupar un lugar privilegiado en el sistema de ideales, ya sea confirmando o modificando los valores del ideal del yo previamente consolidados; la conmoción en el ideal determina cambios, se levantan represiones e igualmente se

establecen otras nuevas en resonancia con los valores del ideal redefinido. Así, pueden quedar huellas que enriquezcan el universo simbólico (Brengio & Spivacow, 1997).

Con un adecuado aprendizaje acerca de quiénes somos, con los límites que nos marca el otro, se consigue un Yo diferenciado y sólido, que permite ponerse en el lugar del otro para entenderle, pero sin perder los criterios propios. Freud (1915) comenta que un egoísmo sólido es necesario para alcanzar la salud mental, pero es imprescindible amar para no caer en la enfermedad y que caerá enfermo aquél que no sea capaz de amar.

El enamoramiento pone en evidencia como cada vínculo significativo es a la vez un resultado de la tendencia a la repetición y un hecho preliminar que puede abrir camino a nuevos funcionamientos.

## **CAPITULO 3**

### **DESIDEALIZACIÓN: UN TRABAJO PSÍQUICO DE DUELO**

Durante el enamoramiento la pareja presenta ciertas características, de las que destacan, la exaltación de la fantasía y la formulación de expectativas románticas. Sin embargo algunas parejas tras un periodo de convivencia tienden a sentirse desilusionadas porque no todas las expectativas que habían depositado en su futuro de pareja se cumplen tal y como lo habían imaginado.

Esto se presenta debido al desconocimiento mutuo que tienen los integrantes de la pareja entre sí, ya que conocer únicamente los aspectos positivos del otro facilita el vuelo de la imaginación y el surgimiento de ilusiones desmedidas. Si bien la fantasía es uno de los pilares que le da sentido a dichas ilusiones, sitúan al otro en una posición en la cual no va a poder mantenerse, estableciéndose así expectativas cuyo fin último será la decepción.

#### **DESIDEALIZACIÓN, UN PROCESO DE DECEPCIÓN Y DESILUSIÓN**

---

Desidealizar implica reconocer los aspectos negativos que no corresponden al ideal del yo y que anteriormente se encontraban suprimidos. La desidealización conlleva a la desilusión, la cual entristece y enoja ya que trae consigo un sentimiento que produce la realidad cuando esta no cumple con las expectativas generadas (Iglesias et al., 2010).

Si bien, se podría considerar que la desilusión se atribuye básicamente a la persona amada, debido a la decepción respecto a las expectativas puestas en él y que no fueron cumplidas; no obstante, ésta no involucra únicamente la ilusión puesta en el objeto de amor, sino básicamente la propia ilusión. Por lo cual la desidealización incluye necesariamente desilusionarse de la propia ilusión y de las propias expectativas. En el caso de la pareja, la ilusión corresponde a la de haber encontrado a la persona ideal.

Estrada (1991) afirma que al romperse la idealización, la decepción que se experimenta estará en proporción directa a la proyección de fantasías y deseos que se habían hecho sobre el otro. Lo cual significa que entre más se engrandezca a la pareja mayor será su caída en cuanto a imagen interiorizada. Por eso cuando el otro deja de responder a todas

las expectativas y deseos, aun cuando no haya cambiado de actitud objetivamente, la imagen que se tenía de él o ella parece fallar y resulta insatisfactoria

Inclusive se puede llegar a construir una fidelidad, no hacia la persona, sino hacia una imagen interiorizada e idealizada de ella. Cuando de repente el otro no corresponde a esa idea, la persona sufre sentimientos de tristeza, frustración y traición muy intensos.

De tal manera que, todo lo que los procesos de escisión e idealización permitieron proyectar de bueno sobre el objeto de amor y todo lo que lo había hecho omnipotente por la vía de la fantasía como fuente de satisfacción, amenaza ahora con quedar cuestionado, bastando en ocasiones solo una falla insignificante del compañero para que la decepción se infiltre. La caída de los embellecimientos es motivo de esa decepción.

Sin embargo, la decepción juega un papel muy importante en la dinámica de pareja, sirve de introducción a los procesos de crisis, a la ruptura de la idealización y de la escisión, al retorno de las pulsiones agresivas, así como a la reorganización de una verdadera ambivalencia natural, necesaria para el buen funcionamiento de la relación de pareja, obligándola a reestructurarse de alguna forma.

Si bien esta nueva realidad psíquica vivida por el sujeto tiene un carácter doloroso, posee a su vez efectos madurativos. Será la realidad psíquica del sujeto la cual se verá modificada y no la realidad objetiva de la pareja.

## **LA RUPTURA DE LA IDEALIZACIÓN Y EL RETORNO DE LA AMBIVALENCIA**

---

El retorno de las pulsiones agresivas en relación con el objeto amoroso es la condición de la ruptura de la idealización y de la escisión. A causa de la decepción o de la atribución al objeto de una supuesta falla, se despierta la posibilidad de una nueva crítica, es decir, de la expresión de cierta forma de agresividad.

Una constante “prueba de realidad” impide que prosiga un funcionamiento apoyado en el desconocimiento de una parte del objeto. Se trata de un periodo con una experiencia correctiva que, además de terminar con este desconocimiento del objeto, produce también la renovación de los sentimientos ambivalentes a su respecto. Esto último supone una síntesis del amor y del odio, pero al mismo tiempo implica una integración de los

diversos aspectos del yo. Para que esto sea posible, es preciso también que el objeto de amor sea lo suficientemente satisfactorio, así el descubrimiento de sentimientos ambivalentes con respecto a este será soportable, lográndose reconocer que en su persona había a la vez aspectos buenos y malos, presentes y ausentes, gratificantes y frustrantes.

Cuando el sujeto tiende a renunciar a la idealización del objeto y acepta reconocerle con sentimientos propios, no siempre favorables al sujeto, el despertar de la ambivalencia con respecto al objeto puede ser difícil de soportar. Supone que el sujeto reconoce en sí mismo cierta forma de agresividad y capacidad de odio hacia este objeto de amor dotado de múltiples aspectos que habían sido idealizados.

Esta fase crítica, esencial para la maduración de la relación de pareja así como para la de sus dos integrantes, no resulta fácil de manejar. En muchos casos, el sujeto tratará de escapar de ella mediante el uso de diferentes estrategias, en general inconscientes, para tratar de evitar el abandono de la idealización.

## **ESTRATEGIAS PARA EVITAR LA DESIDELIZACIÓN**

---

Lemaire (2003) señala que existen varias estrategias que utiliza el sujeto cuando considera que es demasiado doloroso percibir en sí sentimientos ambivalentes con respecto a la pareja, prefiriendo con ello, desconocer la realidad misma de este objeto y solo atenerse a lo favorable que se esfuerza por atribuirle.

- **Desconocimiento de sentimientos ambivalentes**

Para mantenerse en una relación favorable y gratificante con el objeto, el sujeto tiende a distinguir en él dos aspectos: uno favorable que desea que se mantenga y que continua atribuyendo a este objeto, y otro hostil, o al menos frustrante y desagradable, que entonces no es atribuido al compañero mismo. Gracias a esta dicotomía interna, el sujeto puede desconocer los sentimientos ambivalentes con respecto a su pareja y quedar convencido de que la relación amorosa permanece conforme a lo que había sido al final de la luna de miel.

Entonces se escuchan declaraciones como: “en el fondo es bueno, pero desgraciadamente tiene un defecto, aunque no es culpa suya”. En suma toda clase de

expresiones que atestiguan el deseo del sujeto de conservar dentro de sí una imagen muy satisfactoria del objeto de amor, aun al precio de atribuirle a un presunto factor exterior la responsabilidad de las eventuales insatisfacciones.

La finalidad de esta estrategia es que el objeto de amor interiorizado como “bueno” siga siendo bueno, conservando su valor favorable frente al sujeto, aun si tiene que admitir que el compañero sea menos bueno que este objeto interiorizado. De esta manera se trata de evitar una desvalorización o descalificación del objeto bueno. Se puede llegar a este resultado también admitiendo que el ser amado era excelente y merecía ser amado, pero al evolucionar, traiciona a su pasado y a lo elegido primeramente en él. Es una manera de negar su existencia propia, incorporándolo a su imagen idealizada.

Así, después de la prueba de realidad, se puede mantener una cierta forma de idealización, gracias a una escisión que le reconoce un lugar al aspecto malo y desagradable de la relación con el compañero.

- **Atribución de aspectos negativos a la influencia de factores externos**

El mismo proceso de dicotomía tendiente a separar en la pareja una parte buena, conforme a la imagen deseada, y otra mala, que se atribuye a la influencia de terceros o de factores exteriores, puede conducir, ya sea a comportamientos agresivos con respecto a estos terceros, ya a un comportamiento ultraposesivo con relación al ser amado. El sujeto debe separar de cualquier manera a su objeto de lo que puede provocar su falla, querrá separarlo de toda mala influencia imaginable.

El sujeto decepcionado encuentra la posibilidad de proyectar sobre un tercero el origen de la presunta falla. Así los justificantes pueden ser la familia política, la bebida, la depresión, la enfermedad, etc.

Llega a suceder que durante un tiempo el objeto de amor se deja casi secuestrar, el sujeto lo obliga a someterse a su razonamiento, manteniendo así su idealización. Le demuestra la influencia nefasta de su medio, de terceros, etc. Pero como la idealización se mantiene cada vez con mayor dificultad, este comportamiento posesivo se acentúa y el “secuestro” del objeto adopta entonces una forma intolerable, que conducirá a la primera crisis visible de la pareja.

- **Comportamiento seudopedagógico**

La tentativa de conservar una imagen favorable del objeto de amor puede conllevar paradójicamente a un desencadenamiento agresivo contra él, lo cual puede entenderse como una tentativa, no de perseguir a su objeto de amor, sino de corregirlo o educarlo. De alguna manera, para que este objeto siga siendo bueno, hay que corregir radicalmente sus defectos. No se trata solo de apartarlo de las influencias desfavorables sino también negarse a tolerar en él ciertos rasgos tan poco satisfactorios de su carácter o de su apariencia.

Apareciendo con ello este comportamiento seudopedagógico represivo que a veces asume una forma preventiva: se trata de estructuras diádicas donde uno de los miembros busca en el otro una especie de alumno que posea “malas inclinaciones” que se tratan de enmendar. Estas organizaciones diádicas pueden perdurar por largo tiempo y llegar a mantener en cada uno de los miembros un cierto grado de idealización, gracias a esta escisión que, al subrayar la parte mala, permite salvaguardar una parte buena del objeto.

No obstante, la parte condenada e intolerable del objeto es por si misma fuente de satisfacciones sádicas por parte del perseguidor, que se da a si mismo excelentes justificaciones para castigar más fácilmente porque puede contar con una amplia complicidad de su víctima amada y amante.

Estas situaciones, no aparecían en un inicio de la relación, pero emergen cuando se produce la primera crisis, siendo una medida particular y necesaria para mantener esa difícil idealización de un compañero elegido inconscientemente en razón de su misma falla y obtener su acuerdo de objeto-alumno. El fin, que el objeto deba perfeccionarse para seguir siendo bueno a los ojos de quien lo ha elegido y evitar así una relación en la que el odio tenga cabida.

- **Simbiosis de la pareja**

En otro intento por hacer que la fase de idealización perdure, Estrada (1991) menciona que la pareja se distanciará del mundo para apartar todo lo malo, lo cual es proyectando y colocando en el exterior, y con ello sostener la fase simbiótica, misma que caracteriza la etapa de luna de miel, ya que la pareja teme enfrentar su primera crisis.



Para ello se establece entre ambos el propósito, implícito y no verbalizado, de alejar todo lo que puede representar una amenaza para la estabilidad de la relación. Se intentará desvanecer cualquier expresión de agresividad que antes proyectaban en el exterior.

El resultado de la fusión entre los integrantes de la pareja, impide que se vean tal como son, con todas sus cualidades y defectos, en toda su realidad. La fusión implica una relación imaginaria, fantaseada e idealizada del otro, que lleva como propósito inconsciente organizar defensas que preserven a la pareja de la desintegración y al mismo tiempo, proteja a cada uno como individuo.

Por esto último, la idealización a veces funciona como una defensa individual en contra de la depresión y de la devaluación. Hay quienes cambian a la persona que eligen para idealizarla antes de que ésta se vuelva insuficiente en su función defensiva.

Si bien el sujeto se defiende contra la alteración de la percepción de su objeto de amor, tratando de mantener y de prolongar los procesos de idealización a una verdadera negación de la realidad; llega el momento en el que ya no se puede mantener, tras una prolongada confrontación con la realidad de su objeto.

## **DESIDEALIZACIÓN Y PROCESO DE DUELO**

---

El manejo y asimilación de cualquier conflicto intersubjetivo es siempre difícil pero en la pareja presenta dificultades agregadas, dado que desde la perspectiva del enamorado lo que no es fusión absoluta se aproxima al absoluto desamparo.

La mayoría de las veces la pareja considera que el amor debe estar exento del conflicto, opinión muy extendida en nuestra cultura. Así cuando termina la etapa del enamoramiento y empiezan a aparecer de manera más abierta los desacuerdos, sienten que estos contradicen la realidad del amor que creían sentir: “¿Cómo? ¿No que me querías?”, conllevándose así una crisis en la relación.

Dicha crisis exigirá un trabajo de desidealización sobre la representación del otro, no por los defectos que tenga sino porque en algo fundamental se produjo un desajuste respecto de las necesidades del sujeto.

Spivacow (2005) afirma que la desidealización va de la mano del duelo. Duelo porque el ser amado no es lo que el principio de placer le asignaba en la realidad psíquica así como por todo lo que el propio sujeto tampoco se ajusta a la representación idealizada de sí mismo.

Asimismo, Lemaire (2003), señala que al llevarse a cabo este trabajo psíquico de duelo en condiciones favorables, se organizará progresivamente, lo cual implicaría que la desidealización se efectuó en forma más o menos lenta y parcial. Ello le permite al sujeto recuperar su juicio y sus capacidades críticas así como la aproximación entre la imagen interiorizada del compañero y la realidad que éste le presenta. La menor distancia entre lo “real” y lo “imaginado” es un medio importante de adaptación en la pareja.

Dentro de este proceso de adaptación es necesario que se acepte a otro como diferente, diferente a esa imagen creada sobre él. Al respecto Spivacow menciona que las dificultades en el proceso de aceptación de las diferencias suelen plantearse en la pareja como discusiones interminables o bien como malentendidos derivados de la incapacidad de escuchar la singularidad de la perspectiva desde la cual el otro habla y, en cambio, atribuirle pensamientos o conductas originados más en la proyección y el principio de placer que en el principio de realidad.

No obstante dicha aceptación requiere de un tiempo anterior: el registro de las diferencias sin ansiedades persecutorias, es decir, reconocer al objeto de amor como diferente y no querer cambiarlo. Atravesada esta dificultad aparece la tarea más complicada: entender lo distinto que el compañero plantea, lo cual supone en parte la capacidad de mirar desde afuera las propias condiciones de amor y de enamoramiento que hacen a la identidad de cada uno.

El trabajo psíquico de duelo es por lo tanto importante en el plano de la mejora de los modos de comunicaciones entre los integrantes de la pareja, puesto que le permite a cada uno comprender mejor las aspiraciones latentes del otro, en lo que tienen de no correspondientes con sus propias aspiraciones.

Por otro lado, como se mencionó con anterioridad, la desidealización conlleva el despertar de pulsiones agresivas, pero en el caso del trabajo de duelo no se limita a las modificaciones de la imagen del objeto, en la medida de que este objeto bueno estaba incorporado al sujeto, va dirigido a su vez al amante mismo. Amar al elegido era al mismo

tiempo amarse a sí mismo. Por lo que, retomando la proposición freudiana que liga la elección de objeto con el ideal del yo, se puede decir que amar al objeto equivale a amar la mejor parte de uno mismo, real o imaginada. Pero entonces criticar al objeto y despertar las pulsiones agresivas contra él equivale a atenuar el beneficio de este colmamiento narcisista; ya que agredir o criticar al objeto interiorizado es criticarse y agredirse a sí mismo. Esto permite entender cuán difícil resulta para muchos amantes este movimiento crítico y el trabajo psíquico de duelo que conlleva.

Recuperar un cierto sentido crítico y al mismo tiempo que autocritico, corresponde a una fase de crisis particularmente madurativa; el que acepta este movimiento obtiene la ventaja de desarrollar *insight* y de encontrar una mejor adaptación en su vida afectiva, porque comprenderá mejor sus propias necesidades y límites, así como los de su pareja (Lemaire, 2003).

En la fase crítica del vínculo amoroso, el trabajo de duelo en el plano psíquico se hace más difícil por el hecho de que, al no ser total la pérdida, el sujeto se ve impulsado a volver repetitivamente a la idealización primitiva para escapar a ella. Este vaivén puede prolongarse durante largo tiempo en que transcurre el trabajo de duelo; pero otros objetos se le presentan al sujeto, más o menos referidos al primero, idealizados en su lugar, e impedirán así que finalice este trabajo penoso.

La relación duradera supone un permanente trabajo de revisión sobre las representaciones idealizadas del otro, de uno mismo y del vínculo que se construyeron en el enamoramiento.

## **DESENAMORAMIENTO Y DIFERENCIACIÓN DESEANTE**

---

En el desenamoramiento los aspectos y caracteres desmentidos de la pareja, reaparecen bruscamente dando paso a un tiempo de discriminación en el que se pierde la fascinación. El otro deja de ser totalmente satisfactorio, ya no “llena” ni completa, surgiendo en el vínculo espacios vacíos en contraposición a la imagen de plenitud fusional.

Si se elaboran las deshonras narcisísticas propias del desenamoramiento se accede a un nuevo modo de encuentro en la relación de pareja, a la que Puget (1988) se refiere como

diferenciación deseante, en la cual, cada miembro de la pareja emerge como diferente y, no obstante, se sostienen las investiduras deseantes. La pareja se nomina con un “nosotros” que no es el nosotros fusional e imaginario de los primeros tiempos del enamoramiento sino un “nosotros” que incluye la diferencia, el conflicto y, por eso mismo, inviste el tiempo futuro y no meramente el presente atemporal.

Este nuevo “nosotros” involucra amar al otro en su diferencia, puesto que si la relación se establece sobre la ilusión de querer cambiar a la persona amada para que sea más acorde con el deseo propio, estaría basada en la escisión, lo que significa no mirar al amado tal cual es, sino en el deseo de lo que se quiere que sea.

El Post-enamoramiento implica el trabajo psíquico de incluir todo lo que no se había reconocido y estaba presente, así mismo conlleva asumir la soledad que se creía completada a partir de la ilusión de fusión (Puget, 1988).

Sin embargo dentro de la relación de pareja también prevalece la ilusión de que se puede conocer al objeto de amor totalmente y que además se acepta todo el tiempo tal cual es. Este hecho denota la idea de que no hay un cambio ni maduración en la persona amada, que sigue siendo el mismo a pesar del tiempo, lo cual no es posible, dado que en toda relación de pareja hay desencuentros y cambios en ambos miembros. Lo cual también puede dar paso a fortalecer el vínculo en tanto que se toleran los cambios que se presentan en la persona amada y en la relación establecida.

El punto sería no afirmar que las relaciones se basan ya sea en la ilusión o en la aceptación total de objeto amado, sino en un ir y venir entre estos dos estados, donde pensar al otro en su totalidad no es un fin sino una meta que con un constante trabajo psíquico se busca alcanzar.

El fracaso en las elaboraciones necesarias en el desenamoramiento, de acuerdo con Brengio y Spivacow (1997), ayuda a entender muchas de las problemáticas de la vida de pareja, como lo serían: la posesión del otro y la necesidad de someterlo, debido a que son algunas de las formas en que la pareja intenta evitar el dolor de la diferenciación que se inicia en el desenamoramiento.

## TRANSFORMACIÓN DEL ENAMORAMIENTO IDEALIZADO Y SUS DIFICULTADES

---

El enamoramiento tiene una duración si bien indeterminada para cada pareja estará sujeto a un tiempo, tras el cual concluye y con él la relación amorosa o se transforma, siendo una posibilidad para el inicio de un amor maduro.

Cuando la idealización no presenta una reducción gradual, tal como lo sugiere Lemaire, la pareja se encuentra con mayores dificultades para renovarse de manera saludable, existiendo tres posibilidades, de acuerdo con la perspectiva de Estrada (1991):

- *Una ruptura brusca:* después de una toma de consciencia con respecto a elementos idealizados persistentes en la pareja.
- *La utilización de los hijos, si estos existen, como protección de la pareja:* cuando dejan de circular libremente los afectos y los enojos en la pareja, estos se polarizan alrededor de él o los hijos.
- *El intento de seguir adelante a como dé lugar:* debido a la presencia de un gran desequilibrio interno en la pareja, en ocasiones el sujeto puede refugiarse en un amante, siendo este último quien reestablece o nivela la situación de pareja.

No obstante, se va pasando de un enamoramiento idealizado y fusional a un mayor contacto con la realidad y la propia individualidad al momento en el que se comienza a ver a la pareja también en aquellos aspectos que no gustan, convirtiéndose de un ser divino a otro más humano.

No hay que dejar de lado que esta presente un dolor ante la pérdida de expectativas sobre el ser amado. La separación se establece cuando hay una experiencia que desborda al Yo y éste al sentirse en peligro, logra poner distancia del objeto amado puesto que antepone su Yo al del objeto amoroso tras haber una gran desilusión, lo que implica no tener la disposición de continuar con y en ese vínculo (Iglesias et al., 2010).

Trascender el enamoramiento idealizado para dar lugar a la estructuración de un vínculo de compromiso, supone una gran dificultad para ciertas personas que afirman no saber amar o no poder consolidar una pareja. Fina Sanz (2007) señala algunos comportamientos típicos al respecto:

- Necesitar continuamente enamorarse de forma casi compulsiva. Cuando esto se ha conseguido, desaparece el interés amoroso por esa persona.
- Hay una búsqueda incesante de ser querido o de reconocimiento social, incluso puede ser una manifestación de hostilidad, seducir para abandonar, para castigar.
- Tras romperse la idealización se busca de nuevo a quien idealizar. No se puede soportar la idea de la persona real. Se busca a alguien “perfecto”.
- También quedan “enganchados” en el enamoramiento quienes no se atreven a vivirlo por miedo a la pérdida de identidad y a la fusionalidad. El deseo queda permanentemente abierto y sin posibilidad de transformación.
- Presentan dificultades para mantener un vínculo afectivo tras el enamoramiento quienes no han hecho realmente un duelo y la despedida simbólica con la pareja anterior.

Cabe destacar que en el paso del enamoramiento al amor maduro se presentan desencuentros que no implican una separación sino una construcción de un lazo donde hay mayor aceptación del compañero, la cual no era posible durante el enamoramiento por la confusión con el objeto de amor, es decir, al estar fusionado no hay diferenciación. Es precisamente en la relación de pareja que la diferenciación se pone de manifiesto brindando la posibilidad de un crecimiento psíquico para ambos miembros.

## **EL CAMINO HACIA UN AMOR MADURO**

---

A pesar de la sensación de grandiosidad que brinda al Yo la etapa de enamoramiento, no resulta posible mantenerse en ese estado emocional pues existe cierta indefensión en tanto que el Yo ha declinado a favor del objeto de amor, por lo que los amores que permanecen en la etapa de enamoramiento acaban y el enamorado pierde algo de su ser.

Una vez pasado el frenético estado que caracteriza el enamoramiento, en la medida que se va haciendo más evidente el verdadero carácter del objeto de amor, el cual había sido dotado de un sinnúmero de cualidades idealizadas, de acuerdo con Iglesias et al., (2010) existen dos caminos que se pueden recorrer.

El primero implica no poder tolerar características del objeto de amor que ahora, no es que hayan aparecido, sino que son vistas y reconocidas. Por lo que no todas las parejas resultan triunfadoras en construir un amor maduro, puesto que al resultar intolerables los

aspectos que habían sido negados, la relación amorosa se disuelve con todas las implicaciones que esto conlleva.

La otra posibilidad es, que esos atributos que no solo no se habían identificado sino que inclusive se habían negado, sean tolerados aun cuando no correspondan al ideal, lo que lleva consigo asumir e integrar los aspectos positivos y negativos del objeto (Puget, 1982).

La relación de pareja requerirá de aspectos de más madurez y mayor elaboración para acceder a un amor maduro. Autores como Puget (1988), Brengio y Spivacow (1997) describen los aspectos esenciales que lo constituyen:

- Implica un trabajo psíquico de elaboración secundario, por lo tanto hay un placer postergado.
- Incluye un espacio para el desencuentro.
- Permite la no posesividad.
- Implica una renuncia a funcionamientos narcisistas.
- Existe el principio de realidad que permite establecer diferencias entre el objeto real y el objeto imaginado.
- Implica un constante crecimiento del vínculo.
- Exige a ambos cosas a cambio.
- Implica aceptar la alteridad
- Es un vínculo que además de aportar placer aporta dolor.

Rage (1996) menciona que toda pareja que desea vivir como tal, busca en su relación experimentar un amor maduro, mismo que se caracteriza por una armonía, pero sin tratar de emular a los cuentos de hadas o a las novelas románticas. En cambio al pasar el periodo de la exaltación, la persona inmadura descubrirá con asombro que no quiere a su pareja o lo quiere de una manera también inmadura: con amor autoritario, posesivo, absorbente o infantil. Si bien en la relación de pareja existen altibajos, penas y crisis, sus integrantes por ser adultos sabrán que esto forma parte de la trama de la vida humana,

Este autor explica que la verdadera armonía de pareja no consiste en la uniformidad total de sus miembros sino de un acuerdo profundo entre ellos, mismo que no se alcanza automáticamente, ni por imposición del uno y sumisión del otro, sino a través de un dialogo sereno de igual a igual entre ambos, siendo capaces de aceptar que no se parecen en todo, pero que tampoco no tienen nada que no interese también al otro.

Por otro lado, Fromme (1975) menciona que una curiosa característica del amor maduro es que solo existe en plural. Esto quiero decir que la unión que se desarrolla hacia el ser amado puede ser madura si ya se tienen otras uniones maduras, en las cuales no se sienta una necesidad constante para dar o demandar. De modo que como pareja ambos sean capaces de dar generosamente y voluntariamente. Así, el amor maduro en la relación de pareja no es exclusivo, no es voraz con respecto a la atención entre sus miembros. Es seguro y no tiene necesidad de ser competitivo y celoso con respecto a otros vínculos.

De esta manera, Fromm concluye que la pareja puede mantener su amor con plenitud si conservan vivos sus otros amores. No importando que tan profundamente se amen dos personas, exaltarán su amor si retienen sus individualidades separadas. Los amantes no pierden su identidad, al contrario, descubren entre ellos una armonía.

## **UN AMOR CON MAYOR REALIDAD**

---

El amor maduro da paso a un mayor contacto con la realidad. Se ama de otra forma, sin perder la individualidad. Ahora puede verse más de la persona amada, incluso aquellos aspectos que no gustan pero que antes no se podían o querían percibir. El sujeto aprecia la personalidad de su amante diferente a la suya o la de sí mismo diferente a la de su amante. Y sin embargo se le continúa amando o se le ama precisamente por eso. Se trata de un estar vinculado con el ser amado y a la vez poder ver su realidad, diferenciando y respetando ambas individualidades.

En este momento del amor, la pareja puede vivir más lo cotidiano, combinando mejor la fantasía y la realidad, ya que no se pierde la magia solo que ahora la pareja no está conectada con ella en todo momento como ocurría en un principio de la relación. (Sanz, 2007).

De tal modo, los integrantes de la pareja al comportarse en la medida de lo posible como amantes maduros, disfrutarán de una apreciación más realista de su amor. Lo visualizan como una parte de su vida, tal vez la central y más importante, pero no su totalidad, no miran al amor como algo que resolverá sus problemas.



Fromm (1975), comenta que la relación establecida entre los amantes ahora es más estable ya que no se verá amenazada por cambios de humor, confusiones y enojos ocasionales que puedan presentar. El desacuerdo no desestabiliza ni corrompe la calidad del amor maduro.

El hecho de que la etapa de enamoramiento finalice no implica que el romanticismo dentro del vínculo deje de existir, ya que sus miembros al decidir permanecer vinculados, simbólicamente se recontratará día a día la relación amorosa, contrato que se renueva a partir de la confianza en la decisión de estar con la persona elegida. Amor y cambio no tienen por qué ser antagónicos sino, por el contrario, contribuir a la transformación y al enriquecimiento de una pareja

Así, el sujeto, al aceptar la frustración de que su objeto de amor no sea exactamente como desearía que fuera, implica considerar que es imposible encontrar a alguien con quien no se tenga diferencias. No aceptarlo, sería como permanecer instalado en las fantasías idealizadas de la infancia. Por lo que, Rage (1996) señala que el amor requiere de una persona real con un intercambio real con otro ser real.

# CAPITULO 4

## METODOLOGÍA

### TALLER DE REFLEXIÓN

---

El taller de corte reflexivo es aquel en cual su instancia básica será la reflexión sobre el pensamiento y la acción. Apoyándose así, en un análisis centrado también en aquellos hechos más significativos que acontecen en relación a un fenómeno, a fin de irlos interpretando, captando sus posibles significados y relacionándolos para con ello profundizar cada vez más en el conocimiento de la realidad (Barros, Gissil, et al., 1980).

Se constituye como un equipo de trabajo, en el cual cada uno de los integrantes, hace su aporte específico. El facilitador dirige a los miembros, pero al mismo tiempo adquiere junto a ellos experiencia de las realidades concretas en las cuales se desarrolla el trabajo grupal.

De este modo, brinda un conocimiento de la problemática, tanto desde un punto de vista teórico como práctico-vivencial. En el aspecto teórico se trata de disponer de un cierto esquema conceptual que permita definir satisfactoriamente el problema que se enfrenta y su relación con otros problemas, esto en función no de teorizar, sino de actuar frente a él. Desde el aspecto práctico, debe ser la instancia para que los integrantes ejerciten el uso de técnicas aprendidas con anterioridad, así como en el transcurso del taller, recibiendo el aporte crítico del grupo que le permite superar sus carencias en este sentido. Debe dar la oportunidad a sus miembros de aprender nuevos modos de afrontamiento a fin de responder mejor a los desafíos de la acción.

Por otro lado, este tipo de taller posee también un elemento de investigación ya que incluye actividades de contacto, recolección, interpretación y análisis de la realidad. Formas de conocimiento que implican llevar a cabo un aprendizaje a través del autoanálisis crítico sobre la percepción deformada, superficial y atomizada de la realidad. Por lo que el facilitador lleva a cabo actividades de introducción, fundamentación y complementación teórica, necesarias al análisis de la realidad y la acción transformadora de la misma.

Los talleres de reflexión por ello resultan ser un dispositivo preventivo por excelencia, apuntando a la transmisión y elaboración de información que intenta influenciar un proceso de cambio (Sánchez, 1996). Por medio de los mismos se busca potenciar las capacidades y recursos propios de la persona, a favor de su salud y bienestar.

## **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y JUSTIFICACIÓN**

---

En una pareja, la idealización funciona en forma activa en las fases iniciales de la relación, manteniendo la imagen de un objeto dotado de cualidades positivas, impresión que con frecuencia distorsiona el verdadero carácter del compañero y el significado de la relación. Con el transcurrir del tiempo hacen su aparición los elementos negados que permanecían fuera de la consciencia, se manifiestan muchos conflictos, y la desilusión de la pareja pone a prueba la posibilidad de una relación más genuina.

Lemaire (1988) señala que si la desidealización se efectúa de forma progresiva y parcial, le permite a la persona recuperar su juicio y capacidades críticas, asimismo, la aproximación entre la imagen interiorizada del compañero y la realidad que éste le presenta. Esta menor distancia entre lo “real” y lo “imaginado”, es un medio importante de adaptación en la pareja, siendo también un factor que influye en el nivel de satisfacción marital percibido, tal como lo señalan los estudios realizados por Rivera, Díaz-Loving y Flores (1988 en Vera et al, 2000).

Adoptar esta nueva realidad psíquica implica un trabajo de duelo, dado que posee un carácter doloroso pero a su vez presenta efectos madurativos, ya que quien acepta este movimiento obtiene la posibilidad de desarrollar una mejor adaptación en su vida afectiva, porque comprenderá mejor sus propias necesidades y límites, así como las de su pareja.

Con base en lo anterior surge la propuesta del presente taller, pues resulta importante llevar a cabo una intervención que apoye la reflexión de este tema, en este caso en mujeres; ya que de acuerdo con Reis, Senchak, y Solomon, (1985, cit en Valdez, 2008), sienten que sus expectativas son cubiertas en menor medida por su pareja. Utilizando la modalidad de taller debido a que, por su carácter grupal, se basa en la actividad constructiva de los participantes, favoreciendo la participación y el compartir el aprendizaje individual.

## **OBJETIVO GENERAL**

---

Realizar un taller de corte reflexivo con la finalidad de propiciar en un grupo de mujeres una percepción más apegada a la realidad sobre su pareja.

## **OBJETIVOS ESPECIFICOS**

---

- Evaluar de manera psicométrica la percepción real e ideal de la pareja que posee cada participante antes y después de la realización del taller.
- Definir el concepto, características e implicaciones del proceso idealización-desidealización en la relación de pareja.
- Mostrar que el poseer una visión más real sobre la pareja puede conllevar a mejoras dentro de la relación misma, tras una elaboración de duelo frente a la pérdida de percepciones ideales sobre esta.

## **POBLACIÓN**

---

El taller se enfocó a mujeres comprendidas en un rango de edad de 20 a 40 años, correspondiente a la etapa de adultez temprana, en la cual el establecer y mantener una relación de pareja es un hecho de gran significado y relevancia. Estas mujeres habían solicitado apoyo psicológico en el CSP “Dr. Guillermo Dávila”<sup>5</sup>, expresando como motivo de consulta problemáticas con respecto a su relación de pareja. De forma que, se les invitó a participar en el taller de manera directa, vía telefónica, semanas después de haber llevado a cabo su solicitud de servicio, siendo su colaboración de tipo voluntaria. Asimismo se contó con una invitación de manera indirecta a través de un cartel que se encontró expuesto en las instalaciones del centro antes mencionado.

Se tomó como criterio de inclusión el que mantengan o hayan mantenido, con poco tiempo de finalización, una relación de pareja establecida, entendiéndose esta como noviazgo, matrimonio o unión libre, de tipo heterosexual y con una duración previa por lo menos de un año. Demás variables sociodemográficas fueron indistintas. El único criterio de exclusión considerado fue que algún miembro de la pareja se encontrará diagnosticado y bajo tratamiento psiquiátrico.

---

<sup>5</sup> El CSP “Dr. Guillermo Dávila” fue la sede en la cual desarrollé la parte práctica correspondiente al plan de estudios de la Especialización en intervención clínica en adultos y grupos.

Con respecto al tamaño del grupo, se determinó que este se encontrará conformado por un mínimo de 6 y un máximo de 10 integrantes.

## **MUESTRA**

---

El número de participantes con el cual inició el taller fue de diez, no obstante únicamente cuatro de ellas acudieron a la última sesión. Por lo que los datos estadísticos corresponden a las mujeres que concluyen con el taller, siendo relevante describir algunas de sus características sociodemográficas. La edad de estas participantes osciló entre 23 y 30 años. Todas contaban con estudios superiores en curso o concluidos. En cuanto a su situación de pareja actual, dos se encontraban en proceso de separación, una tras haber estado casada; una participante más mantenía una relación de noviazgo; la restante vivía en unión libre con su pareja.

## **ESCENARIO**

---

El taller se llevó a cabo en las instalaciones del CSP “Dr. Guillermo Dávila”, ubicado en la Facultad de Psicología, UNAM. Se utilizó un cubículo que contó con las dimensiones necesarias para el trabajo con grupo, asimismo poseía un pizarrón blanco para el apoyo en la exposición de temas y la realización de determinadas dinámicas. Las sillas se colocaron con una disposición espacial en forma de semicírculo para que todas las participantes pudieran observarse mientras hablaban y/o escuchaban, quedando al frente la facilitadora.

## **PROCEDIMIENTO**

---

Una vez que se conceptualizó la logística del taller propuesto, fue precisa la conformación del grupo asistente. Para contar con el número de participantes necesarias para su realización, se elaboró en primera instancia un cartel que fungió como una invitación indirecta, el cual se encontró expuesto en las instalaciones del CSP “Dr. Guillermo Dávila”. Dicho cartel contaba, principalmente, con el nombre, objetivos y fechas de inicio-finalización del taller, así como un número telefónico de contacto para que pudieran pedir informes e inscribirse si así lo decidían (ver anexo 1).

A la par se llevó a cabo la invitación al taller a través de un medio directo, la cual consistió en la realización de una llamada telefónica a posibles candidatas seleccionadas en base a

los criterios mencionados con anterioridad, días después de que el CSP “Dr. Guillermo Dávila” recibiera las solicitudes de servicio. En dicha llamada se les invitó de manera cordial al taller, comentándoles de manera breve y concreta el objetivo e importancia del mismo, brindándoles información sobre fecha de inicio, horarios y duración; así como una indicación de cómo este podría serle de ayuda en la solución de la problemática expuesta en su solicitud, buscando motivar de esta manera su participación.

Se realizaron doce llamadas telefónicas debido a que se buscó que la invitación fuera aceptada por un mínimo de diez mujeres, considerando ya dicho número la deserción que se presenta en todo proceso de intervención.

Una vez que el grupo de participantes quedó conformado, se dio inicio con las sesiones que integraron el taller, cuyas características serán descritas detalladamente más adelante, siendo importante mencionar que tanto en la primera como en la última sesión se llevó a cabo la aplicación del Inventario Multifásico de Atracción Interpersonal (IMAI) (Rivera 1992) con la finalidad de conocer la percepción ideal y real de la pareja que poseían las participantes antes y después de haber asistido al taller.

## **EVALUACIÓN**

---

Con la finalidad de valorar en las participante la percepción real e ideal que poseían sobre su pareja, así como la discrepancia entre ambas percepciones, se aplica el Inventario Multifásico de Atracción Interpersonal (IMAI) (ver anexo 2), características que se expondrán a detalle en el siguiente apartado. Además se realiza la evaluación pre-post para conocer su los puntajes presentaban diferencia al inicio y finalización del taller; permitiendo con ello considerar un cambio estadísticamente significativo al respecto.

Además de dicha valoración psicométrica, al final de cada sesión se les preguntó a las participantes cómo se sintieron durante esta y lo que consideraron haber aprendido, para con ello identificar lo que les resultó más significativo del contenido de las sesiones y la integración de los temas abordados durante el taller.

## **INSTRUMENTO**

---

El Inventario Multifásico de Atracción Interpersonal (IMAI) de Rivera (1992), consta de 52 adjetivos dicotómicos con cinco espacios entre estos para dar respuesta y determinar en qué medida se considera que la pareja real posee cierta característica y que tanto le gustaría que la tuviera (pareja ideal); obteniendo así la distancia entre ambas percepciones.

Estos adjetivos se encuentran distribuidos en ocho factores: afectividad (sentimientos y emociones que describen a la pareja), educación (características basadas en normas sociales), instrumentalidad (funcionamientos, habilidades y capacidades de la pareja en su trabajo), honestidad (valores personales de la pareja dentro de la cultura), temperamental (temperamento), expresivo-negativo (características que expresan inmadurez e inseguridad), depresión (características que indican un estado de aplanamiento afectivo en la pareja) y extroversión-introversión (comunicación o expresión del individuo hacia su pareja y hacia los demás).

Para determinar su validez interna, llevaron a cabo la estandarización con población mexicana (n=637), a través de un análisis factorial PA2 con rotación Varimax. Los factores obtenidos, y antes mencionados, explicaron el 78.7% de la varianza; sus índices de confiabilidad, obtenidos a partir del Coeficiente Alfa de Cronbach, van desde 0.60 hasta 0.89.

## **CALIFICACIÓN DEL INSTRUMENTO**

---

Se capturó el valor numérico asignado (1, 2, 3, 4, 5) para cada uno de los 52 adjetivos tanto para la escala real como ideal de la pareja. Estos fueron agrupados de acuerdo al factor al cual corresponden para ser sumados y obtener la calificación del mismo. Cabe mencionar que fue necesaria la recodificación del valor de algunos adjetivos para que estos concordaran y midieran el factor perteneciente. Tomando como base dichas calificaciones, posteriormente se le restó a cada valor de los ocho factores de las escalas de pareja ideal, el valor obtenido en las escalas de pareja real; esta calificación permitió obtener la discrepancia entre la pareja ideal y la pareja real.

## **ANÁLISIS DE RESULTADOS**

---

Con respecto al análisis estadístico de la aplicación pre-post del Inventario Multifásico de Atracción Interpersonal (IMAI), se utilizó el paquete estadístico IBM-SSPS versión 20, para determinar la confiabilidad de los factores que lo componen a través del coeficiente Alfa de Cronbach. Asimismo se llevó a cabo el análisis descriptivo de los datos, mismo que mostraron la tendencia de agrupación y dispersión de los factores y la t de Wilcoxon, prueba no paramétrica que utiliza los rangos para comparar las medianas de ambas evaluaciones, esto por el número de participantes que conformaron la muestra, y con ello determinar si existieron diferencias significativas en los puntajes de los factores pre y post a la realización del taller.

Asimismo se describe cada una de las sesiones en base a la relevancia de su contenido, realizándose un análisis general sobre el grupo para valorar su curso y evolución a lo largo de las sesiones que conforman el taller.

## **ESTRUCTURA DEL TALLER**

---

El taller propuesto llevó por nombre “Lo real de lo ideal de la relación de pareja”. Estuvo constituido por un total de 10 sesiones, mismas que se presentaron con una frecuencia semanal, teniendo una duración de 120 minutos cada una, dando con ello un total de 20 horas. Las primeras cinco estuvieron destinadas al abordaje del tema de idealización y las restantes al proceso de desidealización.

Cada sesión se inició con una breve introducción al tema a tratar bajo un abordaje que permitía denotar la importancia del cuestionamiento y reflexión sobre el mismo. Igualmente se llevaron a cabo dinámicas que promovieran un aprendizaje no solo a través de lo intelectual, sino también, a partir de aspectos emocionales y vivenciales.



## ÍNDICE TEMÁTICO DEL TALLER

---

MODULO	TEMAS	HORAS
¿Mi pareja es pareja?	<p>Conceptualización de la pareja</p> <p>El proceso de conformación de la pareja</p> <p>Introducción al concepto de idealización.</p>	2
Mitos y fantasías amorosas	<p>Mitos en relación a la conceptualización del amor y de la pareja ideal.</p> <p>Fantasías implicadas en las expectativas de una historia de amor ideal.</p>	2
La idealización en la pareja: ilusiones que encantan	<p>Concepto de idealización.</p> <p>La ilusión como base de la idealización.</p> <p>Función e implicación de la idealización como mecanismo necesario para el establecimiento del vínculo de pareja.</p>	2
Decorando a la pareja: creación de su imagen ideal	<p>Atribución y sobreestimación de cualidades de la pareja.</p> <p>Implicaciones de la decoración de la pareja.</p>	2
Enamorándonos de nuestras creaciones	<p>Aspiraciones y necesidades narcisistas en la atribución de cualidades a la pareja.</p>	2
Cuando la magia se cae...	<p>Apertura del proceso de crisis en la pareja a partir de la decepción y desilusión.</p> <p>Adquisición de una visión crítica hacia la pareja.</p> <p>Función de la desidealización.</p>	2
Desafiando a la realidad	<p>Maniobras para mantener la imagen idealizada:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desconocer los sentimientos ambivalentes con respecto a la pareja.</li> <li>• Atribuir la parte "mala" de la pareja a influencia de factores externos.</li> <li>• Comportamientoseudopedagógico.</li> </ul>	2

Una mirada con realidad: descubrir a la pareja	Reconocer a la pareja: una implicación de la desidealización. Integridad en la percepción de la pareja: aceptación de la diferencia de la pareja con respecto a la imagen creada.	2
El duelo por la pérdida del ideal	La desidealización como proceso de duelo. Restablecimiento de las capacidades críticas con respecto a la imagen de la pareja y de sí mismas, como proceso auxiliar madurativo de vinculación.	2
El camino hacia el amor maduro	Características del amor maduro. Interacción de los cuatro elementos del amor maduro (cuidado, respeto, responsabilidad y conocimiento) en la relación de pareja.	2

## CARTAS DESCRIPTIVAS

---

### PRIMERA SESIÓN: ¿MI PAREJA ES PAREJA?

Tema/Actividad: <b>Presentación e introducción al taller</b>		Técnica de instrucción: <b>Expositiva</b>		Tiempo	
				15"	15"
<b>Objetivos específicos</b>	<b>Procedimiento</b>			<b>Material</b>	
Dar a conocer el objetivo y la justificación del taller, brindando a su vez un breve resumen de los temas que serán abordados durante el mismo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>La facilitadora se presentará mencionando su nombre para dar la bienvenida a las participantes al taller, asimismo solicitará que éstas se presenten.</li> <li>La facilitadora expondrá la justificación del taller y el objetivo del mismo, así como un resumen de su contenido.</li> <li>Se realizará el encuadre del taller, indicándose las reglas a seguir durante éste.</li> </ul>			Ninguno	

Tema/Actividad: <b>¿Mi pareja es pareja?</b>		Técnica de instrucción: <b>Expositiva y dinámica de grupo</b>		Tiempo	
				60"	75"
<b>Objetivos específicos</b>	<b>Procedimiento</b>	<b>Material</b>			
<p>Que las participantes expresen como consideran que es una pareja, indicando sus características y objetivos.</p> <p>Conocer y abordar el concepto general que tiene el grupo sobre la pareja.</p> <p>Exponer al grupo que una pareja implica una estructura vincular</p> <p>Que las participantes conozcan el proceso de conformación de la pareja y reflexionen sobre su vivencia en dicho proceso.</p> <p>Introducir el concepto de idealización como un proceso psíquico que opera desde las primeras fases de la relación de pareja.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La facilitadora preguntara al grupo ¿Cómo es una pareja? ¿Qué características posee? ¿Qué finalidad tiene la pareja? Invitando con ello a las participantes a una lluvia de ideas.</li> <li>• Las ideas principales se irán anotando en el pizarrón para formar un cuadro sinóptico que organice la información expuesta para un breve análisis del mismo por parte del grupo y la facilitadora</li> <li>• La facilitadora expondrá que una pareja implica un vínculo y a su vez una estructura, invitando a la reflexión de tal consideración.</li> <li>• La facilitadora explicará al grupo como se va conformando una pareja con la finalidad de que las participantes vayan describiendo como es que ellas vivieron las fases de elección y de enamoramiento.</li> <li>• La facilitadora brindará el concepto de idealización explicando que este proceso implica la distorsión de la imagen de la pareja.</li> </ul>	Pizarrón y plumones			

Tema/Actividad: <b>Evaluación psicométrica pareja ideal y real</b>		Técnica de instrucción: <b>Expositiva</b>		Tiempo	
				20"	95"
<b>Objetivos específicos</b>	<b>Procedimiento</b>			<b>Material</b>	
Conocer y valorar en las participantes la percepción real e ideal de la pareja que poseen al inicio del taller	<ul style="list-style-type: none"> <li>La facilitadora explicará a las participantes el objetivo e importancia de la evaluación.</li> <li>Brindándoles las indicaciones para responder el Inventario.</li> </ul>			Inventario Multifasico de Atracción Interpersonal (Rivera, 1992) Plumas	

Tema/Actividad: <b>Temores y esperanzas</b>		Técnica de instrucción: <b>Expositiva y dinámica de grupo</b>		Tiempo	
				15"	110"
<b>Objetivos específicos</b>	<b>Procedimiento</b>			<b>Material</b>	
Conocer las motivaciones, deseos y esperanzas, temores y angustias de las participantes con respecto al desarrollo del taller.	<ul style="list-style-type: none"> <li>La facilitadora mencionará al grupo que seguramente todas tienen, respecto al taller, temores y esperanzas, mismas que podrán expresar por escrito.</li> <li>Se le brindará una hoja blanca a cada participante para que describan lo anterior.</li> </ul>			Hojas blancas y plumas.	

Tema/Actividad: <b>Cierre</b>		Técnica de instrucción: <b>Recapitulación</b>		Tiempo	
				10"	120"
<b>Objetivos específicos</b>	<b>Procedimiento</b>			<b>Material</b>	
Conocer la vivencia de las participantes durante la sesión.  Generar motivación en las participantes para su asistencia en la siguiente sesión.	<ul style="list-style-type: none"> <li>La facilitadora solicitará a cada participante que describa con una palabra como se sintió durante la sesión.</li> <li>Asimismo agradecerá su asistencia, comentando al grupo la importancia del tema de la siguiente semana.</li> </ul>			Ninguno	

## SEGUNDA SESIÓN: MITOS Y FANTASIAS AMOROSAS

Tema/Actividad: <b>Bienvenida, resumen de la sesión pasada e introducción al tema presente.</b>		Técnica de instrucción: <b>Expositiva/participativa</b>		Tiempo	
				10"	10"
<b>Objetivos específicos</b>	<b>Procedimiento</b>			<b>Material</b>	
Establecer rapport con el grupo y retomar de manera breve lo abordado en la sesión pasada, para ligarlo con el tema de la sesión presente.	<ul style="list-style-type: none"> <li>La facilitadora dará la bienvenida al grupo solicitando que una participante brinde un resumen de lo abordado en la sesión pasada.</li> <li>Con ello se proseguirá a la presentación e introducción del tema de la sesión.</li> </ul>			Ninguno	

Tema/Actividad: <b>Mitos sobre la conceptualización del amor y la pareja ideal.</b>		Técnica de instrucción: <b>Expositiva y dinámica de grupo</b>		Tiempo	
				50"	60"
<b>Objetivos específicos</b>	<b>Procedimiento</b>			<b>Material</b>	
<p>Conocer el concepto que tienen las participantes sobre el amor y la pareja ideal.</p> <p>Concientizar al grupo sobre los factores que influyen en las conceptualizaciones previamente mencionadas.</p> <p>Discernir de las ideas expuestas aquellas que se han convertido en arquetipos o mitos en relación a la pareja.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La facilitadora generará una lluvia de ideas a partir de las siguientes preguntas: ¿Qué les han dicho que es el amor? ¿Qué creen ustedes que es el amor? ¿Qué características les decían que debían buscar en su pareja? ¿Cómo es una pareja ideal?</li> <li>Se apuntarán las ideas principales para delimitar coincidencias y diferencias entre las percepciones que tiene cada participante y argumentar en función a que pueden éstas deberse.</li> <li>La facilitadora guiará un cuestionamiento y reflexión acerca de las ideas expuestas: ¿Qué piensan de....? ¿Es posible...?</li> </ul>			Pizarrón y plumones	

Tema/Actividad: <b>La historia de amor favorita</b>		Técnica de instrucción: <b>Dinámica grupal</b>		Tiempo	
				50"	110"
<b>Objetivos específicos</b>	<b>Procedimiento</b>			<b>Material</b>	
<p>Que las participantes describan su historia de amor ideal, a partir de sus fantasías amorosas, y su historia de amor real, basada en la elección de pareja que han establecido y la dinámica de su vínculo.</p> <p>Que las participantes reflexionen acerca de la narración de sus historias, encontrando similitudes y divergencias entre las mismas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se le brindará a cada participante varias hojas blancas al tiempo que se presenta la actividad.</li> <li>• La actividad constará de tres partes: primero se les solicitará que describan cual era la historia de amor sobre la que fantaseaban durante su infancia y/o adolescencia. Posteriormente que describan como fue y es su historia real y por último, cual es la historia de amor que les hubiera gustado vivir.</li> <li>• La facilitadora preguntará a las participantes: ¿en que se parece su historia real a las fantasías que tenían durante su infancia o adolescencia? ¿continúan valorando las mismas cosas en una pareja? Las características de su pareja, sentimientos y comportamientos ¿tienen puntos de coincidencia con sus fantasías amorosas?</li> <li>• La facilitadora hará un resumen y brindará retroalimentación por lo expresado.</li> </ul>			Hojas blancas y plumas	

Tema/Actividad: <b>Cierre</b>		Técnica de instrucción: <b>Recapitulación</b>		Tiempo	
				10"	120"
<b>Objetivos específicos</b>	<b>Procedimiento</b>			<b>Material</b>	
<p>Conocer la vivencia de las participantes durante la sesión.</p> <p>Generar motivación en las participantes para su asistencia en la siguiente sesión.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La facilitadora solicitará a cada participante que describa brevemente como se sintió durante la sesión.</li> <li>• Asimismo agradecerá su asistencia, comentando al grupo la importancia del tema de la siguiente semana.</li> </ul>			Ninguno	

### TERCERA SESIÓN: LA IDEALIZACIÓN EN LA PAREJA: ILUSIONES QUE ENCANTAN

Tema/Actividad: <b>Bienvenida, resumen de la sesión pasada e introducción al tema presente.</b>		Técnica de instrucción: <b>Expositiva/participativa</b>		Tiempo	
				10"	10"
<b>Objetivos específicos</b>	<b>Procedimiento</b>			<b>Material</b>	
Establecer rapport con el grupo y retomar de manera breve lo abordado en la sesión pasada, para ligarlo con el tema de la sesión presente.	<ul style="list-style-type: none"> <li>La facilitadora dará la bienvenida al grupo solicitando que una participante brinde un resumen de lo abordado en la sesión pasada.</li> <li>Con ello se proseguirá a la presentación e introducción del tema de la sesión.</li> </ul>			Ninguno	

Tema/Actividad: <b>La ilusión de la pareja ideal</b>		Técnica de instrucción: <b>Expositiva y dinámica grupal</b>		Tiempo	
				20"	30"
<b>Objetivos específicos</b>	<b>Procedimiento</b>			<b>Material</b>	
Ofrecer un ejemplo del proceso de idealización por medio de la poesía romántica.	<ul style="list-style-type: none"> <li>La facilitadora proporcionará a cada participante la impresión del poema "La Reina" de Pablo Neruda (ver anexo 3), solicitando que alguna de ellas haga la lectura del mismo en voz alta.</li> </ul>			Impresión del poema	
Conocer que piensan las participantes sobre la ilusión y el encanto que se genera al inicio de toda relación de pareja, como parte del proceso de idealización.	<ul style="list-style-type: none"> <li>La facilitadora generará una lluvia de ideas a partir de preguntar al grupo, que les hizo pensar el poema y que características pueden observar en cuanto a la relación amante-amado que en este se describe. Anotándose las ideas principales de cada argumento.</li> </ul>			Pizarrón y plumón	
Exponer al grupo de manera concreta el concepto de idealización	<ul style="list-style-type: none"> <li>La facilitadora expondrá el concepto de idealización y como este opera en el establecimiento de la relación de pareja.</li> </ul>				

Tema/Actividad: <b>Descubriendo el encanto de la pareja</b>		Técnica de instrucción: <b>Expositiva y dinámica de grupo</b>		Tiempo	
				80"	110"
<b>Objetivos específicos</b>	<b>Procedimiento</b>			<b>Material</b>	
<p>Que las participantes expresen las ilusiones que poseen o poseían con respecto a su pareja, antes y después de formalizar una relación con esta.</p> <p>Propiciar la reflexión en las participantes sobre las ilusiones y expectativas que han construido en su relación de pareja.</p> <p>Recapitular sobre algunas de las implicaciones de la idealización en la relación de pareja y que función cumplen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se repartirá a cada participante varias hojas blancas, solicitando que describan que impresiones, pensamientos y sensaciones tuvieron cuando conocieron a su pareja, cuando empezaron a salir con él y después de unos meses de relación.</li> <li>• La facilitadora irá anotando las respuestas de las participantes con la finalidad de que identifiquen posibles coincidencias con sus compañeras y con ello reflexionar sobre las ilusiones que describieron.</li> <li>• A través de una puntualizada exposición, la instructora mencionará que la idealización tiene su esencia en la ilusión, por lo que, implica no hacer una evaluación exacta y racional de la pareja; pero que es necesaria para proteger la elección del compañero que se ha hecho.</li> </ul>			<p>Hojas blancas y plumas</p> <p>Pizarrón y plumones</p>	

Tema/Actividad: <b>Cierre</b>		Técnica de instrucción: <b>Recapitulación</b>		Tiempo	
				10"	120"
<b>Objetivos específicos</b>	<b>Procedimiento</b>			<b>Material</b>	
<p>Conocer que fue lo más significativo de la sesión para cada una de las participantes.</p> <p>Generar motivación en las participantes para su asistencia en la siguiente sesión.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La facilitadora solicitará a cada participante que describa de manera concreta que se lleva de la sesión.</li> <li>• Asimismo agradecerá su asistencia, comentando al grupo la importancia del tema de la siguiente semana.</li> </ul>			<p>Ninguno</p>	



## CUARTA SESIÓN: DECORANDO A LA PAREJA: CREACION DE SU IMAGEN IDEAL

Tema/Actividad: <b>Bienvenida, resumen de la sesión pasada e introducción al tema presente.</b>		Técnica de instrucción: <b>Expositiva/participativa</b>		Tiempo	
				10"	10"
<b>Objetivos específicos</b>	<b>Procedimiento</b>			<b>Material</b>	
Establecer rapport con el grupo y retomar de manera breve lo abordado en la sesión pasada, para ligarlo con el tema de la sesión presente.	<ul style="list-style-type: none"> <li>La facilitadora dará la bienvenida al grupo solicitando que una participante brinde un resumen de lo abordado en la sesión pasada.</li> <li>Con ello se proseguirá a la presentación e introducción del tema de la sesión.</li> </ul>			Ninguno	

Tema/Actividad: <b>Creando a la pareja ideal</b>		Técnica de instrucción: <b>Expositiva/Dinámica de grupo</b>		Tiempo	
				80"	90"
<b>Objetivos específicos</b>	<b>Procedimiento</b>			<b>Material</b>	
<p>Que las participantes visualicen y describan aquellas características que consideran debería poseer su pareja ideal, y aquellas que consideran poseen su pareja real.</p> <p>Que las participantes identifiquen aquellas cualidades deseables que posee y no posee su pareja real.</p> <p>Que las participantes muestren al grupo el dibujo de su pareja ideal-real, mientras identifican pensamientos y</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La facilitadora distribuirá a cada participante varias hojas blancas y lápices de color. Solicitándoles que dibujen primero a su pareja real y posteriormente a la ideal, colocando a su vez una descripción en cuanto a cualidades y comportamientos reales y deseables, según corresponda.</li> <li>Sobre el dibujo de la pareja ideal, se le pedirá a las participantes que tachén aquellas cualidades que no posee su pareja real, que crucen con una diagonal aquellas que posee pero no en la cantidad que les gustaría y por último que encierren aquellas que posee y con las cuales están satisfechas.</li> <li>Se les pedirá a las participantes que coloquen sobre el pizarrón sus dibujos, para poder observar también los de sus compañeras, mientras centran su atención en lo que estos</li> </ul>			Hojas blancas y lápices de color	

<p>sensaciones en relación a estos.</p> <p>Propiciar en las participantes la reflexión sobre lo que les genera la confrontación de su pareja real con la ideal.</p> <p>Exponer al grupo que el proceso de idealización implica la decoración de la pareja a través de la sobrestimación o negación de ciertas cualidades.</p>	<p>les hace pensar y sentir.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La facilitadora invitará al grupo a reflexionar sobre las siguientes preguntas: ¿Qué siento al ver la representación de mi pareja ideal y la de mi pareja real? ¿Qué sentí mientras tachaba las cualidades deseables que no posee mi pareja real? ¿Qué sentí al ver las cualidades tachadas en las parejas ideales de otras integrantes del grupo?</li> <li>• La facilitadora mencionará como recapitulación de la actividad realizada, que al idealizar a la pareja engrandecemos su imagen, colocando en esta todo aquello que puede no estar ahí pero que se desea.</li> </ul>	
---	---	--

<b>Tema/Actividad: ¿Qué implica decorar a la pareja?</b>	<b>Técnica de instrucción: Expositiva/ participativa</b>	<b>Tiempo</b>	
<b>Objetivos específicos</b>	<b>Procedimiento</b>	20"	110"
<p>Que las participantes conozcan cuales son algunas de las implicaciones de idealizar de la pareja.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La facilitadora solicitará a las participantes que coloquen sus sillas en círculo, para dar paso a una conversación en la cual se argumente sobre las implicaciones de la decoración de la pareja. Se resaltarán que son nuestras expectativas y fantasías las que nos permiten dicha sobre-atribución, creando así una imagen inexistente de la pareja.</li> </ul>	<b>Material</b> Ninguno	

Tema/Actividad: <b>Cierre</b>		Técnica de instrucción: <b>Recapitulación</b>		Tiempo	
				10"	120"
<b>Objetivos específicos</b>	<b>Procedimiento</b>			<b>Material</b>	
<p>Conocer que fue lo más significativo de la sesión para cada una de las participantes.</p> <p>Generar motivación en las participantes para su asistencia en la siguiente sesión.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La facilitadora solicitará a cada participante que describa de manera concreta que se lleva de la sesión.</li> <li>Asimismo agradecerá su asistencia, comentando al grupo la importancia del tema de la siguiente semana.</li> </ul>			Ninguno	

### QUINTA SESIÓN: ENAMORÁNDONOS DE NUESTRAS CREACIONES

Tema/Actividad: <b>Bienvenida, resumen de la sesión pasada e introducción al tema presente.</b>		Técnica de instrucción: <b>Expositiva/participativa</b>		Tiempo	
				10"	10"
<b>Objetivos específicos</b>	<b>Procedimiento</b>			<b>Material</b>	
<p>Establecer rapport con el grupo y retomar de manera breve lo abordado en la sesión pasada, para ligarlo con el tema de la sesión presente.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La facilitadora dará la bienvenida al grupo solicitando que una participante brinde un resumen de lo abordado en la sesión pasada.</li> <li>Con ello se proseguirá a la presentación e introducción del tema de la sesión.</li> </ul>			Ninguno	

Tema/Actividad: <b>MI experiencia en el enamoramiento</b>		Técnica de instrucción: <b>Dinámica grupal/participativa</b>		Tiempo	
				40"	50"
<b>Objetivos específicos</b>	<b>Procedimiento</b>			<b>Material</b>	
<p>Que las participantes expresen aquellas cualidades que consideran las llevaron a enamorarse de su pareja, a través de una escucha empática por parte de alguna de sus compañeras de grupo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La facilitadora solicitará al grupo que formen parejas con la consigna de que comenten entre ellas que fue lo que les enamoró de su pareja. La dinámica se llevara a cabo por turnos, por lo que, quien se encuentre primero escuchando, a continuación será quien compartirá lo solicitado.</li> <li>Posteriormente cada participante comentará al grupo las características mencionadas por su compañera.</li> </ul>			Ninguno	

<p>Mostrar que en el enamoramiento también existe una exaltación de uno mismo por correspondencia de la idealización del ser amado.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La facilitadora preguntará al resto del grupo ¿cómo creen que ____ se sentía cuando estaba enamorada?, las participantes brindarán retroalimentaciones y reflexiones al respecto.</li> <li>• Se les mencionará que, como parte de la vivencia del enamoramiento, una parte de nosotros también se engrandece al momento de idealizar a la pareja.</li> </ul>	
---	---	--

<b>Tema/Actividad: La pareja como una obra que enamoró.</b>		<b>Técnica de instrucción: Expositiva/ dinámica de grupo</b>		<b>Tiempo</b>	
				30"	80"
<b>Objetivos específicos</b>	<b>Procedimiento</b>	<b>Material</b>			
<p>Que las participantes generen una mayor comprensión de que la idealización de la pareja puede conllevar al enamoramiento de una imagen inexistente de está.<sup>6</sup></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La facilitadora entregará a cada participante el dibujo de su pareja ideal que realizaron en la sesión pasada, para que contrasten las características que mencionaron a su compañera con las características atribuidas en dicha representación.</li> <li>• Posteriormente, la facilitadora invitará a las participantes a reflexionar sobre dicho contraste, con la ayuda de las siguientes preguntas: ¿Que observan y piensan entre las dos atribuciones realizadas a la pareja? ¿hay cualidades que se mencionan en ambas atribuciones? ¿Cuáles son las que se repiten: las que se tacharon, cruzaron o encerraron?</li> <li>• La facilitadora anotará en el pizarrón aquellas cualidades que las enamoraron y que corresponden únicamente a una atribución propia para argumentar con todo el grupo sobre las posibles razones de la atribución de esas cualidades a la</li> </ul>	<p>Dibujo de la pareja ideal</p> <p>Pizarrón y plumones</p>			

<sup>6</sup> Este objetivo de la actividad, durante el desarrollo del taller se cubre en la sesión pasada, por lo que ya no fue necesario realizarlo. De esta manera se incluye otra actividad en la cual se aborda y profundiza las necesidades propias que se encuentran detrás de la atribución de cualidades a la pareja.

<p>Hacer énfasis en el papel que juegan las aspiraciones y necesidades narcisistas en la atribución de cualidades a la pareja</p>	<p>pareja.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La facilitadora mencionará que en ocasiones la atribución de cualidades y por ende, la imagen creada de la pareja responde a necesidades propias, preguntando así al grupo ¿Qué es lo que estamos necesitamos? ¿nos enamoramos de nuestra pareja o de la creación decorada que realizamos? Dichas preguntas darán paso a la siguiente actividad</li> </ul>	
---	--	--

<b>Tema/Actividad: Necesidad, atribución y responsabilidad</b>		<b>Técnica de instrucción: Dinámica de grupo/ expositiva</b>		<b>Tiempo</b>	
				30"	110"
<b>Objetivos específicos</b>	<b>Procedimiento</b>	<b>Material</b>			
<p>Mostrar que el enamoramiento de la imagen de la pareja creada, corresponde a enamorarse de una parte de uno mismo.</p> <p>Sensibilizar a las participantes con la toma de responsabilidad con respecto a la imagen creada de la pareja.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se llevará a cabo un cuadro grupal, mismo que constara de dos columnas tituladas: “lo que necesito” y “lo que atribuyo”, en el cual cada participante aportará reflexiones al respecto. Tanto la instructora como las demás participantes ofrecerán retroalimentaciones.</li> <li>• La facilitadora finalizará comentando que todos somos libres de amar lo que imaginamos y creamos, sin olvidar que esto implica responsabilizarnos al saber que dicha percepción poco tenga que ver con una visión más objetiva de la pareja.</li> </ul>	Pizarrón y plumones.			

<b>Tema/Actividad: Cierre</b>		<b>Técnica de instrucción: Recapitulación</b>		<b>Tiempo</b>	
				10"	120"
<b>Objetivos específicos</b>	<b>Procedimiento</b>	<b>Material</b>			
<p>Conocer la vivencia de las participantes durante la sesión.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La facilitadora solicitará a cada participante que describa con de manera breve como se sintió durante la sesión.</li> </ul>	Ninguno			

Generar motivación en las participantes para su asistencia en la siguiente sesión.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Asimismo agradecerá su asistencia, comenta al grupo la importancia del tema de la siguiente semana.</li> </ul>	
--	---	--

*A continuación se expone la actividad que se agrega durante esta sesión por lo mencionado en la nota 6.*

Tema/Actividad: <b>Mis necesidades básicas</b>		Técnica de instrucción: <b>Expositiva/participativa</b>	Tiempo	
			30"	80"
<b>Objetivos específicos</b>	<b>Procedimiento</b>	<b>Material</b>		
Que las participantes expresen aquellas necesidades que consideran esperan cubrir con la pareja.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se le repartirá una hoja blanca a cada participante, solicitándoles que describan lo que consideran que necesitan de su pareja.</li> </ul>	Hojas blancas y plumas.		
Que las participantes conozcan tres de las necesidades básicas del ser humano que se encuentran involucradas en el enamoramiento.	<ul style="list-style-type: none"> <li>La facilitadora realizará la exposición de las siguientes necesidades básicas: afectividad, protección y reconocimiento. Asimismo como éstas se pueden identificar dentro del vínculo de pareja por las demandas y exigencias que se expresan.</li> </ul>	Pizarrón y plumón.		
Que el grupo reflexione con respecto a las necesidades básicas que posee cada miembro.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se le solicitará a cada participante que comparta con el grupo lo que necesitan de una pareja. El resto de las participantes y la facilitadora ofrecerán retroalimentaciones tras identificar las necesidades básicas que se encontraron.</li> </ul>			

## SEXTA SESIÓN: CUANDO LA MAGIA SE CAE...

Tema/Actividad: <b>Bienvenida, resumen de la sesión pasada e introducción al tema presente.</b>		Técnica de instrucción: <b>Expositiva/participativa</b>		Tiempo	
				10"	10"
<b>Objetivos específicos</b>	<b>Procedimiento</b>			<b>Material</b>	
Establecer rapport con el grupo y retomar de manera breve lo abordado en la sesión pasada para ligarlo con el tema de la sesión presente.	<ul style="list-style-type: none"> <li>La facilitadora dará la bienvenida al grupo solicitando que una participante brinde un resumen de lo abordado en la sesión pasada.</li> <li>Con ello se proseguirá a la presentación e introducción del tema de la sesión.</li> </ul>			Ninguno	

Tema/Actividad: <b>Conociendo la desidealización</b>		Técnica de instrucción: <b>Expositiva/ dinámica de grupo</b>		Tiempo	
				15"	25"
<b>Objetivos específicos</b>	<b>Procedimiento</b>			<b>Material</b>	
Llevar a cabo la introducción al tema de desidealización de la pareja, haciendo énfasis en lo que esta implica.	<ul style="list-style-type: none"> <li>La facilitadora preguntará al grupo ¿qué les hace pensar la palabra desidealización?, formando una lluvia de ideas, cuyas principales se irán anotando en el pizarrón.</li> <li>Posteriormente la facilitadora comentará, como recapitulación, que la desidealización inicia cuando empezamos a ver que la pareja dista de nuestras fantasías y expectativas, implicando así una desilusión.</li> </ul>			Pizarrón y plumones	

Tema/Actividad: <b>Mi desilusión...</b>		Técnica de instrucción: <b>Dinámica de grupo</b>		Tiempo	
				30"	55"
<b>Objetivos específicos</b>	<b>Procedimiento</b>			<b>Material</b>	
Que las participantes expresen y reflexionen sobre la vivencia de desidealización.	<ul style="list-style-type: none"> <li>La facilitadora solicitará a las participantes que, de manera breve, expresen como han vivido la desilusión con respecto a las expectativas que tenían sobre su pareja.</li> <li>Se invitará al grupo a realizar comentarios sobre lo escuchado.</li> </ul>			Ninguno	

Tema/Actividad: <b>La decepción como ruptura de la idealización.</b>		Técnica de instrucción: <b>Expositiva/ dinámica de grupo</b>		Tiempo	
				55"	110"
<b>Objetivos específicos</b>	<b>Procedimiento</b>	<b>Material</b>			
<p>Hacer énfasis en la desilusión y atribución de la falla a la pareja como parte de la ruptura de la idealización de esta.</p> <p>Que las participantes conozcan que una de las características de la ruptura de la idealización es la aparición de elementos agresivos con respecto a la pareja; con la posibilidad expresar algunas de estos de manera escrita.</p> <p>Señalar que la decepción experimentada hacia la pareja puede conllevar a una crisis en la misma,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Continuando con la dinámica de lluvia de ideas y para complementar la actividad anterior, la facilitadora dirigirá las siguientes preguntas al grupo: ¿Cómo nos damos cuenta que la imagen que teníamos de nuestra pareja no corresponde precisamente con lo que ésta es? ¿Qué pasa cuando nos damos cuenta que nuestra pareja no es como nos imaginábamos? ¿Qué pensamos? ¿Cómo nos sentimos? ¿Cómo actuamos?</li> <li>• La facilitadora comentará al grupo las implicaciones de la desidealización como proceso y vivencia.</li> <li>• La facilitadora entregará a cada participante un par de hojas blancas para que den respuesta a las siguientes preguntas: ¿En qué consideran que ha fallado su pareja con respecto a ustedes y la relación que mantienen? ¿Qué es lo que le señalan y/o reclaman a su pareja?</li> <li>• Cada participante compartirá con el grupo lo que escribió, pasando a sus compañeras su hoja, con la finalidad de que estas marquen aquellas afirmaciones con las que se identificaron.</li> <li>• La facilitadora enfatizará que la aparición de una visión crítica hacia la pareja y por ende de un componente agresivo es parte del proceso de desidealización.</li> <li>• Se comentará con el grupo que el tener una visión más crítica sobre la pareja trae consigo una crisis, ya que se había colocado al compañero en</li> </ul>	<p>Hojas blancas y plumas</p>			



pero a su vez cumple una función: la ruptura de la idealización.	una posición en la cual no iba a poder mantenerse. Por lo que la ruptura se lleva a nivel de la fantasía y no necesariamente en el plano real.	
--	--	--

Tema/Actividad: <b>Cierre</b>		Técnica de instrucción: <b>Recapitulación</b>		Tiempo	
				10"	120"
<b>Objetivos específicos</b>	<b>Procedimiento</b>	<b>Material</b>			
Conocer la vivencia de las participantes durante la sesión.  Generar motivación en las participantes para su asistencia en la siguiente sesión.	<ul style="list-style-type: none"> <li>La facilitadora solicitará a cada participante que describa en pocas palabras como se sintió durante la sesión.</li> <li>Asimismo agradecerá su asistencia, comentando al grupo la importancia del tema de la siguiente semana.</li> </ul>	Ninguno			

### SÉPTIMA SESIÓN: DESAFIANDO A LA REALIDAD

Tema/Actividad: <b>Bienvenida, resumen de la sesión pasada e introducción al tema presente.</b>		Técnica de instrucción: <b>Expositiva/participativa</b>		Tiempo	
				10"	10"
<b>Objetivos específicos</b>	<b>Procedimiento</b>	<b>Material</b>			
Establecer rapport con el grupo y retomar de manera breve lo abordado en la sesión pasada, para ligarlo con el tema de la sesión presente.	<ul style="list-style-type: none"> <li>La facilitadora dará la bienvenida al grupo solicitando que una participante brinde un resumen de lo abordado en la sesión pasada.</li> <li>Con ello se proseguirá a la presentación e introducción del tema de la sesión.</li> </ul>	Ninguno			

Tema/Actividad: <b>¿Usamos estrategias para tratar de evitar la ruptura de la idealización?</b>		Técnica de instrucción: <b>Expositiva/ dinámica de grupo</b>		Tiempo	
				15"	25"
<b>Objetivos específicos</b>	<b>Procedimiento</b>			<b>Material</b>	
<p>Explicar que la ruptura de la imagen idealizada de la pareja puede ser difícil de soportar. Motivo por el cual se usan estrategias para evitar el dolor que conlleva.</p> <p>Conocer que estrategias consideran las participantes puede ayudar a evitar la desidealización.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La facilitadora comenzará explicando al grupo que el proceso de desidealización llega a ser complicado de asumir debido a lo que esta implica, y que por ende se recurren a determinadas estrategias para evitar lidiar con ello.</li> <li>• Se proseguirá con una lluvia de ideas. La facilitadora preguntará al grupo: ¿qué estrategias se les ocurre podríamos usar para evitar este proceso? Las ideas principales se irán anotando para hacer una recapitulación al final y mencionar que en la sesión abordaremos tres estrategias.</li> </ul>			Pizarrón y plumones	

Tema/Actividad: <b>Tratando de mantener la imagen idealizada: Estrategia 1</b>		Técnica de instrucción: <b>Expositiva/ dinámica de grupo</b>		Tiempo	
				30"	55"
<b>Objetivos específicos</b>	<b>Procedimiento</b>			<b>Material</b>	
<p>Que las participantes conozcan la estrategia del desconocimiento de los sentimientos ambivalentes con respecto a la pareja y reflexionen acerca de esta.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La facilitadora repartirá a cada participante varias hojas blancas. Primero se le solicitará que anoten las virtudes y defectos que consideran posee su pareja y a qué factores los atribuyen.</li> <li>• Lo escrito será compartido con el grupo con la finalidad de generar un cuadro que integre las ideas principales.</li> <li>• La facilitadora fomentará la identificación sobre, si la atribución que realizaron es debida a factores internos o externos a la pareja.</li> <li>• Se explicará la dinámica de esta estrategia para después preguntarle al grupo: ¿Qué función cumplirá el</li> </ul>			<p>Hojas blancas y plumas</p> <p>Pizarrón y plumones</p>	

	<p>atribuir cualidades positivas a factores internos y las negativas a factores externos a la pareja?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La facilitadora llevara a cabo una breve recapitulación y énfasis en el desconocimiento de los sentimientos ambivalentes como una estrategia.</li> </ul>	
--	---	--

Tema/Actividad: <b>Tratando de mantener la imagen idealizada: Estrategia 2</b>		Técnica de instrucción: <b>Expositiva/ dinámica de grupo</b>		Tiempo	
				25"	80"
Objetivos específicos	Procedimiento	Material			
Que las participantes conozcan la estrategia de adoptar comportamientos posesivos en relación a la pareja para alejarlo de malas influencias externas y por ende, de la posibilidad de fallar con respecto a la imagen interiorizada e idealizada.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La facilitadora solicitará a las participantes que escriban aquellas malas influencias que consideran tiene su pareja, en relación a las cualidades que atribuyeron a factores externos, asimismo si realizan algunas prohibiciones con respecto a estas.</li> <li>• Lo escrito será compartido con el grupo para comentar principalmente porque las consideran malas influencias para su pareja.</li> <li>• La facilitadora fomentará la identificación de posibles actitudes posesivas con respecto a las prohibiciones que escribieron.</li> <li>• La facilitadora explicará la dinámica de esta estrategia para después preguntarle al grupo ¿Qué función cumplirá el intentar alejar a la pareja de aquellas malas influencias?</li> <li>• La facilitadora llevara a cabo una breve recapitulación y énfasis en el querer separar a la pareja de lo que le puede provocar la falla o decepción.</li> </ul>	Hojas blancas y plumas			

Tema/Actividad: <b>Tratando de mantener la imagen idealizada: Estrategia 3</b>		Técnica de instrucción: <b>Expositiva/ dinámica de grupo</b>		Tiempo	
				30"	110"
<b>Objetivos específicos</b>	<b>Procedimiento</b>	<b>Material</b>			
Que las participantes conozcan la estrategia del comportamiento seudopedagógico y reflexionen acerca de esta.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La facilitadora solicitará a las participantes que escriban aquellos rasgos que no han tolerado de su pareja, asimismo la actitud que tomaron frente a dichas características.</li> <li>• Lo escrito será compartido con el grupo con la finalidad de conocer que actitud o medidas tomaron frente a esos rasgos intolerables.</li> <li>• La facilitadora fomentará la identificación de posibles actitudes posesivas con respecto a intentos por corregir esos rasgos en la pareja.</li> <li>• La facilitadora explicará la dinámica de esta estrategia para después preguntar al grupo ¿Qué función cumplirá el intentar corregir los defectos de la pareja?</li> <li>• La facilitadora llevará a cabo una breve recapitulación y énfasis en qué, para que la pareja sea buena hay que corregir sus defectos.</li> </ul>	Hojas blancas y plumas			

Tema/Actividad: <b>Cierre</b>		Técnica de instrucción: <b>Recapitulación</b>		Tiempo	
				10"	120"
<b>Objetivos específicos</b>	<b>Procedimiento</b>	<b>Material</b>			
Conocer que fue lo más significativo de la sesión para cada una de las participantes.  Generar motivación en las participantes para su asistencia en la siguiente sesión.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La facilitadora solicitará a cada participante que describa de manera concreta que se lleva de la sesión.</li> <li>• Asimismo agradecerá su asistencia, comentando al grupo la importancia del tema de la siguiente semana.</li> </ul>	Ninguno			

*Una vez que se desarrolla el taller, para esta sesión se agrega al inicio una actividad, debido a que las participantes exhibían una imagen muy negativa sobre su pareja. Se describe a continuación.*

Tema/Actividad: <b>Conociéndome mejor para conocer a mi pareja</b>		Técnica de instrucción: <b>Dinámica grupal/participativa</b>		Tiempo	
				15"	25"
<b>Objetivos específicos</b>	<b>Procedimiento</b>			<b>Material</b>	
Propiciar en las participantes la reflexionen acerca de las características y cualidades que proyectan, y con ello sensibilizarlas con la imagen tan negativa que poseen sobre su pareja.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La facilitadora entregará a cada participante el formato impreso de la ventana de Johari, adaptado para el área de pareja (ver anexo 4)</li> <li>• Se les indicará en que consiste cada cuadrante así como un ejemplo de cómo responder al mismo.</li> <li>• Una vez que cada participante haya dado respuesta a sus cuadrantes, se les invitará a expresar y compartir con el grupo, aquellas cualidades que llamaron su atención.</li> <li>• La facilitadora comentará que así como su pareja identifica rasgos que ellas pueden ver, rasgos que no alcanzan a ver y rasgos que ocultan. Ellas también poseen solo la mitad de verdad en la percepción que poseen sobre ellos, ya que también tienen rasgos que ellas no quieren o pueden reconocer.</li> </ul>			Impresión de la ventana de Johari.	

### **OCTAVA SESIÓN: UNA MIRADA CON REALIDAD: DESCUBRIR A LA PAREJA**

Tema/Actividad: <b>Bienvenida, resumen de la sesión pasada e introducción al tema presente.</b>		Técnica de instrucción: <b>Expositiva/participativa</b>		Tiempo	
				10"	10"
<b>Objetivos específicos</b>	<b>Procedimiento</b>			<b>Material</b>	
Establecer rapport con el grupo y retomar de manera breve lo abordado en la sesión pasada para ligarlo con el tema de la sesión presente.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La facilitadora dará la bienvenida al grupo solicitando que una participante brinde un resumen de lo abordado en la sesión pasada.</li> <li>• Con ello se proseguirá a la presentación e introducción del tema de la sesión.</li> </ul>			Ninguno	

Tema/Actividad: <b>Reconociendo a la pareja</b>		Técnica de instrucción: <b>Expositiva/ dinámica de grupo</b>		Tiempo	
				50"	60"
<b>Objetivos específicos</b>	<b>Procedimiento</b>			<b>Material</b>	
<p>Que las participantes conozcan y reflexionen sobre una de las implicaciones de la desidealización: el reconocimiento de una parte del objeto de amor.</p> <p>Señalar que ese desconocimiento responde más a una negación que a la ingenuidad con respecto a dicha parte de la pareja. Así como la importancia de una visión más integra sobre esta.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La facilitadora invitará a las participantes a dialogar sobre aquellas "cualidades" o "defectos" que no sabían que su pareja poseía o no poseía al inicio de la relación, pero con el paso del tiempo descubrieron. Así como lo que esto implicó para la relación.</li> <li>• La facilitadora llevara a cabo una breve recapitulación de lo mencionado por las participantes, señalando la importancia de brindarle la oportunidad a la pareja para que nos muestre como es, aceptando también lo que no es. Por lo que la integración de ambos componentes propicia una percepción más real de la pareja.</li> </ul>			Ninguno	

Tema/Actividad: <b>Aceptando a la pareja</b>		Técnica de instrucción: <b>Dinámica de grupo</b>		Tiempo	
				50"	110"
<b>Objetivos específicos</b>	<b>Procedimiento</b>			<b>Material</b>	
<p>Que las participantes conozcan una de las implicaciones del proceso de desidealización: reconocer y aceptar rasgos no satisfactorios de la pareja.</p> <p>Fomentar en las participantes una imagen más integra sobre su pareja.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La facilitadora explica que aceptar a la pareja implica admitir que esta es diferente en cuanto a la imagen creada e interiorizada. Por lo que resulta necesario reconocer aspectos no satisfactorios de la pareja sin la ansiedad de querer cambiarlos; lo cual tampoco implica una aceptación total al respecto.</li> <li>• Se entregará a cada participante una hoja de papel tamaño carta y varios rectángulos de colores. Se les solicitará que en la hoja coloquen el nombre de su pareja y en los</li> </ul>			Pizarrón, hojas de color y plumones.	

<p>Conocer y generar un dialogo de reflexión con el grupo sobre su experiencia en la actividad.</p>	<p>rectángulos, cada una de las cualidades o defectos que no habían reconocido en un inicio en su pareja.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se colocaran en el pizarrón todas las hojas con los nombres de sus parejas. Posteriormente cada participante pasara para colocar las cualidades o defectos que escribieron, mencionando “yo quiero y puedo aceptar que no eres...” “yo quiero y puedo aceptar que eres...” “acepto que eres...pero asumo la responsabilidad de poner un límite”</li> <li>• Una vez que todas las participantes hayan pasado, la facilitadora preguntará: ¿cómo se sintieron? ¿Cuál fue la cualidades que más se les dificultó aceptar? ¿a qué creen que pueda deberse dicha dificultad?</li> </ul>	
---	---	--

Tema/Actividad: <b>Cierre</b>		Técnica de instrucción: <b>Recapitulación</b>		Tiempo	
				10”	120”
<b>Objetivos específicos</b>	<b>Procedimiento</b>			<b>Material</b>	
<p>Conocer que fue lo más significativo de la sesión para cada una de las participantes.</p> <p>Generar motivación en las participantes para su asistencia en la siguiente sesión.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La facilitadora solicitará a cada participante que describa de manera concreta que se lleva de la sesión.</li> <li>• Asimismo agradecerá su asistencia, comentando al grupo la importancia del tema de la siguiente semana.</li> </ul>			Ninguno	

## NOVENA SESIÓN: EL DUELO POR LA PERDIDA DEL IDEAL

Tema/Actividad: <b>Bienvenida, resumen de la sesión pasada e introducción al tema presente.</b>		Técnica de instrucción: <b>Expositiva/participativa</b>		Tiempo	
				10"	10"
<b>Objetivos específicos</b>	<b>Procedimiento</b>			<b>Material</b>	
Establecer rapport con el grupo y retomar de manera breve lo abordado en la sesión pasada para ligarlo con el tema de la sesión presente.	<ul style="list-style-type: none"> <li>La facilitadora dará la bienvenida al grupo solicitando que una participante brinde un resumen de lo abordado en la sesión pasada.</li> <li>Con ello se proseguirá a la presentación e introducción del tema de la sesión.</li> </ul>			Ninguno	

Tema/Actividad: <b>Duelo y maduración</b>		Técnica de instrucción: <b>Expositiva/ dinámica de grupo</b>		Tiempo	
				30"	40"
<b>Objetivos específicos</b>	<b>Procedimiento</b>			<b>Material</b>	
<p>Que las participantes asuman el proceso de desidealización como un proceso de duelo que fomenta una posible maduración vincular con la pareja.</p> <p>Que las participantes reconozcan que una de las implicaciones del duelo por la desidealización es el aceptar la diferencia de la pareja con respecto a las expectativas que se tenían sobre ella.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La facilitadora guiará una lluvia de ideas dirigiendo al grupo las siguientes preguntas: ¿consideran que el tener una imagen más íntegra de la pareja y por ende más apegada a la realidad implique un duelo? ¿por qué? Invitándolas asimismo a reflexionar acerca de lo dicho: Dado que es un duelo implica una pérdida ¿Qué es lo que perdemos? ¿Qué sentimos? ¿Qué es lo que duele? ¿Qué podemos aprender?</li> <li>Se realizara una breve recapitulación puntualizando que el duelo funge como un proceso madurativo de vinculación.</li> <li>Siguiendo con la dinámica lluvia de ideas, la facilitadora preguntará al grupo por las Implicaciones madurativas que consideran aporta el duelo por la ruptura de la imagen idealizada del otro. Las ideas principales se irán anotando en el pizarrón.</li> </ul>			Pizarrón y plumones	



	<ul style="list-style-type: none"> <li>La facilitadora señalará que este duelo implica la aceptación del no poder recibir todo lo que esperábamos ni del tener a la pareja ideal.</li> </ul>	
--	--	--

Tema/Actividad: <b>Lo que mi pareja esperaba de mi</b>		Técnica de instrucción: <b>Expositiva/ dinámica de grupo</b>		Tiempo	
				30"	70"
<b>Objetivos específicos</b>	<b>Procedimiento</b>			<b>Material</b>	
<p>Exponer que el proceso de desidealización no solo implica la pérdida de una imagen idealizada del otro sino también la propia, como un ser perfecto que poseía otro de igual característica.</p> <p>Que las participantes reflexionen sobre la imagen que creían poseía su pareja sobre ellas.</p> <p>Señalar que una mejora comunicacional dentro de la pareja implica conocer nuestras expectativas y las de nuestra pareja.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La facilitadora mencionará que, como parte del duelo de desidealización se encuentra no solo la caída de la imagen maravillosa y perfecta que se tenía sobre el otro sino también la propia.</li> <li>Se le solicita a las participantes que mencionen aquellas expectativas que creen poseía su pareja en un inicio sobre ellas, creándose así una imagen de mujer que tampoco pudieron sostener por mucho tiempo.</li> <li>¿En que ayudará conocer las expectativas que poseo sobre mi pareja y aquellas que esta posee sobre mí? La facilitadora señalará la implicación de una mejora comunicacional.</li> </ul>			Ninguno	

Tema/Actividad: <b>Expectativas más reales.</b>		Técnica de instrucción: <b>Expositiva/Dinámica de grupo</b>		Tiempo	
				40"	110"
<b>Objetivos específicos</b>	<b>Procedimiento</b>			<b>Material</b>	
Que las participantes puedan expresar expectativas más apegadas a la realidad sobre su pareja y la relación con ésta.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se le solicitará a las participantes escribir una carta en la cual le digan a su pareja lo que ahora esperan de ella y de su relación.</li> <li>Se comentará brevemente si encontraron alguna diferencia en</li> </ul>			Hojas blancas y plumas.	

	<p>estas expectativas con respecto a las primeras que tenían.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Asimismo se discutirá sobre aquellos criterios que usaron para discernir entre una expectativa ideal y una real.</li> <li>• La facilitadora mencionará que un vínculo de pareja maduro implica una revisión constante de estas expectativas.</li> </ul>	
--	--	--

Tema/Actividad: <b>Cierre</b>		Técnica de instrucción: <b>Recapitulación</b>	Tiempo	
			10"	120"
<b>Objetivos específicos</b>	<b>Procedimiento</b>	<b>Material</b>		
<p>Conocer la vivencia de las participantes durante la sesión.</p> <p>Generar motivación en las participantes para su asistencia en la siguiente sesión.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La facilitadora solicitará a cada participante que describa con pocas palabras como se sintió durante la sesión.</li> <li>• Asimismo agradecerá su asistencia, comentando al grupo la importancia del tema de la siguiente semana.</li> </ul>	Ninguno		

### DÉCIMA SESIÓN: EL CAMINO HACIA EL AMOR MADURO

Tema/Actividad: <b>Bienvenida, resumen de la sesión pasada e introducción al tema presente.</b>		Técnica de instrucción: <b>Expositiva/participativa</b>	Tiempo	
			10"	10"
<b>Objetivos específicos</b>	<b>Procedimiento</b>	<b>Material</b>		
<p>Establecer rapport con el grupo y retomar de manera breve lo abordado en la sesión pasada, para ligarlo con el tema de la sesión presente.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La facilitadora dará la bienvenida al grupo solicitando que una participante brinde un resumen de lo abordado en la sesión pasada.</li> <li>• Con ello se proseguirá a la presentación e introducción de las actividades a llevar a cabo en la sesión.</li> </ul>	Ninguno		

Tema/Actividad: <b>Los componentes del amor maduro</b>		Técnica de instrucción: <b>Expositiva/ dinámica de grupo</b>		Tiempo	
				50"	80"
<b>Objetivos específicos</b>	<b>Procedimiento</b>			<b>Material</b>	
<p>Relacionar el proceso de desidealización con la posibilidad del desarrollo de un amor maduro.</p> <p>Conocer las características que las participantes consideran describe al amor maduro.</p> <p>Que las participantes conozcan y reflexionen acerca de los componentes del amor maduro y sus implicaciones en la relación de pareja.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Como introducción se mencionará que una vez que se rompe con la imagen idealizada de la pareja se abren dos posibilidades tras la crisis que esta conlleva: que la relación finalice o que esta avance con la posibilidad de desarrollar un amor o vínculo más maduro.</li> <li>• Lluvia de ideas a partir de preguntar al grupo: ¿qué características creen que posee el amor maduro? Las ideas principales se irán anotando en el pizarrón para ser recapituladas posteriormente.</li> <li>• La facilitadora señalará los cuatro componentes que E. Fromm afirma posee un amor maduro: cuidado, respeto, responsabilidad y conocimiento. Llevando a la reflexión en grupo, cada uno de estos así como la dinámica que mantienen o mantuvieron en su relación de pareja.</li> </ul>			Pizarrón y plumones	

Tema/Actividad: <b>Un regalo de amor</b>		Técnica de instrucción: <b>Dinámica de grupo</b>		Tiempo	
				20"	100"
<b>Objetivos específicos</b>	<b>Procedimiento</b>			<b>Material</b>	
Llevar a cabo una dinámica final que permita en las participantes la vivencia de brindar y recibir una retroalimentación positiva de sus compañeras de grupo. Ejemplificando a su vez uno de los	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La facilitadora repartirá varios cuadritos de papel a cada participante. En los cuales tendrán que colocar los nombres de sus compañeras y debajo de este una cualidad que les hizo sentirse bien durante el desarrollo del taller. Al final cada papelito será entregado a la destinataria correspondiente.</li> </ul>			Cuadritos de hojas de papel y plumas	

componentes del amor maduro.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se hará una breve argumentación de aquellas cualidades recibidas.</li> <li>• La facilitadora comentará que en el amor maduro el dar implica enriquecimiento y exaltamiento de la vitalidad de la persona y no un empobrecimiento.</li> </ul>	
------------------------------	---	--

Tema/Actividad: <b>Evaluación psicométrica pareja ideal y real</b>	Técnica de instrucción: <b>Expositiva</b>	Tiempo		
Objetivos específicos Conocer y valorar en las participantes la percepción real e ideal de la pareja que poseen al final del taller	Procedimiento <ul style="list-style-type: none"> <li>• La facilitadora comentará a las participantes el objetivo e importancia de esta segunda evaluación.</li> <li>• Recordándoles las indicaciones para responder el Inventario.</li> </ul>	Material Inventario Multifasico de Atracción Interpersonal (Rivera, 1992) Plumas	20"	30"

Tema/Actividad: <b>Cierre y finalización del taller</b>	Técnica de instrucción: <b>Recapitulación</b>	Tiempo		
Objetivos específicos Conocer que fue lo más significativo del taller para cada una de las participantes.  Agradecer la asistencia y participación del grupo en el desarrollo del taller.	Procedimiento <ul style="list-style-type: none"> <li>• La facilitadora solicitará a cada participante que describa de manera concreta que se lleva de lo dicho y expuesto en el taller, haciendo énfasis en el aprendizaje obtenido.</li> <li>• Se agradecerá la asistencia comentándole brevemente a cada participante el papel que jugo dentro del grupo. Se les entregará en un folder, las actividades realizadas así como un reconocimiento por concluir el taller, indicándoles que este es únicamente simbólico (ver anexo 5).</li> </ul>	Material Ninguno	20"	120"

## **CAPITULO 5**

### **RESULTADOS Y ANÁLISIS**

Los resultados obtenidos del instrumento se procesaron por medio del Paquete Estadístico Aplicado a las Ciencias Sociales (SPSS), mismos que se mostrarán por factores, siendo ocho los que componen el Inventario Multifásico de Atracción Interpersonal (Rivera, 1992), tomando en cuenta que cinco de estos son positivos (afectividad, educación, instrumentalidad, honestidad y extroversión-introversión) y tres son negativos (temperamental, expresivo-negativo y depresión); en dos condiciones de evaluación, una pre y una post a la realización del taller.

Primeramente y con el objetivo de determinar la confiabilidad de los ocho factores en ambas evaluaciones se mostrará el resultado obtenido a partir del Alfa de Cronbach, posteriormente se indican tres apartados: percepción ideal, percepción real y discrepancia en la percepción ideal-real de la pareja, en los cuales se describirán las características y tendencia de agrupación y dispersión de los factores para cada caso, llevándose a cabo un análisis descriptivo de los mismos. Asimismo se expone si existen diferencias significativas en los puntajes de los factores pre y post a la realización del taller a partir de la t de Wilcoxon, prueba no paramétrica que utiliza rangos para comparar las medianas de ambas evaluaciones.

#### **CONFIABILIDAD GROBAL DE LOS FACTORES**

---

Para determinar la consistencia de las puntuaciones correspondientes a los ocho factores en los cuales se distribuyen los ítems del instrumento en ambas evaluaciones, se calcula el alfa de los mismos, analizándose en conjunto los puntajes de los factores para el caso de la percepción ideal y real de la pareja a través de las dos fases de aplicación, dando como resultado un índice global de los mismos.

De modo tal, que dicho índice global de confiabilidad queda constituido por un total de 32 factores analizados: 8 factores percepción ideal pre, 8 factores percepción real pre, 8 factores percepción ideal post y 8 factores para la percepción real post. Obteniéndose de esta manera un alfa de Cronbach de .745, lo cual implica que los factores en ambas evaluaciones poseen un nivel alto y pertinente de confiabilidad (ver Tabla 1).

**Tabla 1**  
**Estadísticas de fiabilidad global**

Alfa de Cronbach	Factores
.745	32

## PERCEPCIÓN IDEAL DE LA PAREJA

---

A continuación se exponen las características descriptivas de los ocho factores en la percepción ideal de la pareja, mostrándose la media, desviación estándar y, puntuación mínima y máxima para cada uno de estos en ambas aplicaciones (ver Tabla 2).

Con respecto a la aplicación inicial, las medias más altas corresponden a los factores positivos, encontrándose la mayor de estas en el factor instrumentalidad ( $\bar{X}=48.25$ ), seguida del factor educación ( $\bar{X}=46.75$ ). Esto implica que dichos factores en la percepción de pareja ideal se encuentran mayormente idealizados, ya que se desea que la pareja ideal posea en un grado absoluto la mayor cantidad de los adjetivos positivos que los constituyen. En contraste, las medias más bajas podemos observarlas en los factores negativos, siendo la menor para los factores expresivo negativo y depresión, los cuales presentan la misma media ( $\bar{X}=6.25$ ). Cabe señalar que para los factores negativos (temperamental, expresivo-negativo y depresión) un puntaje menor implica que se desea que la pareja ideal posea en menor cantidad los adjetivos que pertenecen a estos factores por considerarse asimismo negativos.

Para la segunda aplicación, los factores instrumentalidad ( $\bar{X}=43.75$ ) y educación ( $\bar{X}=42$ ) continúan presentando la mayor idealización en la percepción ideal de la pareja en cuanto a los factores positivos, y para los negativos, el factor expresivo-negativo exhibe la media más baja ( $\bar{X}=9.5$ ); persistiendo así una sobrevaloración de los adjetivos positivos que constituyen a estos factores.

**Tabla 2**  
**Estadísticos descriptivos de los factores para la percepción ideal de la pareja**

	N	Media	Desviación estándar	Mínimo	Máximo
<b>EVALUACION PRE</b>					
AFECTIVIDAD	4	33.25	1.500	31	34
EDUCACION	4	46.75	2.363	45	50
INSTRUMENTALIDAD	4	48.25	2.062	46	51
HONESTIDAD	4	23.00	4.000	17	25
TEMPERAMENTAL	4	11.25	4.031	8	17
EXPRESIVO-NEGATIVO	4	6.25	1.258	5	8
DEPRESION	4	6.25	2.062	4	9
EXTROVERSION-INTROVERSION	4	14.25	3.862	12	20
<b>EVALUACION POST</b>					
AFECTIVIDAD	4	28.00	4.967	21	32
EDUCACION	4	42.00	2.944	39	46
INSTRUMENTALIDAD	4	43.75	4.031	38	47
HONESTIDAD	4	21.25	2.217	19	24
TEMPERAMENTAL	4	14.25	2.217	12	17
EXPRESIVO-NEGATIVO	4	9.50	1.291	8	11
DEPRESION	4	9.75	2.630	7	12
EXTROVERSION-INTROVERSION	4	13.25	2.217	11	16

Por otra parte los factores menos idealizados, es decir, en los cuales se obtiene un menor puntaje si son positivos y uno mayor si son negativos, corresponde para ambas situaciones de evaluación a los factores extroversión-introversión ( $\bar{X}=14.25 / \bar{X}=13.25$ ) para el caso de los factores positivos y temperamental ( $\bar{X}=11.25 / \bar{X}= 14.25$ ) para los negativos, de modo que las participantes consideran en menor medida los adjetivos que constituyen a estos factores para el modelo de su pareja ideal.

Cabe resaltar que en todos los factores se presenta una disminución de la idealización en la percepción de las características deseables en la pareja ideal, ya que en los factores positivos (afectividad, educación, instrumentalidad, honestidad y extroversión-introversión) se presenta una disminución del puntaje de la media, y en los factores negativos (temperamental, expresivo-negativo y depresión) un aumento de la misma, esperándose en menor grado el extremo positivo de los adjetivos que componen a cada factor.

De esta manera, en los factores afectividad, educación e instrumentalidad se observa una disminución en la media aproximadamente de cinco puntos en la evaluación post. Para los factores honestidad y extroversión-introversión la disminución es un tanto más discreto, casi dos puntos y un punto, respectivamente. En el caso de los factores negativos, el aumento mostrado es aproximadamente de tres puntos.

Por otro lado, para conocer si existen diferencias estadísticamente significativamente entre los puntajes de los factores de ambas evaluaciones se utilizó la t de Wilcoxon, prueba no paramétrica que utiliza los rangos con signos para comparar las medianas de ambas aplicaciones, en este caso las que pertenecen a la percepción ideal de la pareja (ver Tabla 3). Aun cuando se presenta la tendencia esperada en los puntajes, la diferencia entre estos no alcanza el criterio de significancia requerido.

**Tabla 3**  
*Prueba t de Wilcoxon para la percepción ideal de la pareja*

	Z	Sig. asintótica (bilateral)
AFECTIVIDAD	-1.604 <sup>b</sup>	.109
EDUCACION	-1.826 <sup>b</sup>	.068
INSTRUMENTALIDAD	-1.826 <sup>b</sup>	.068
HONESTIDAD	-.921 <sup>b</sup>	.357
TEMPERAMENTAL	-1.095 <sup>c</sup>	.273
EXPRESIVO-NEGATIVO	-1.826 <sup>c</sup>	.068
DEPRESION	-1.289 <sup>c</sup>	.197
EXTROVERSION-INTROVERSION	-.816 <sup>b</sup>	.414

b. Se basa en rangos positivos. c. Se basa en rangos negativos

## PERCEPCIÓN REAL DE LA PAREJA

Con respecto a la percepción real de la pareja, se toman los 16 factores que corresponden a la evaluación pre y post pertenecientes a dicha percepción, los cuales muestran el grado en el cual la pareja posee determinadas características en base a la perspectiva que las participantes poseen sobre la misma. De forma que, la Tabla 4 expone igualmente la media, desviación estándar y rangos correspondientes para cada uno de los factores medidos.



En la primera evaluación, las medias más altas para los factores positivos corresponde a los factores instrumentalidad ( $\bar{X}=36.75$ ) y educación ( $\bar{X}=36.5$ ); siendo la más baja la del factor depresión ( $\bar{X}=11.75$ ) para el caso de los negativos; lo cual implica que la percepción de la pareja real con respecto a los adjetivos que los conforman es más positiva, es decir, se encuentran exaltados, dicha percepción coincide con los factores mayormente idealizados en la pareja ideal. Igualmente el factor menor idealizado en la percepción de la pareja real es el factor extroversión-introversión ( $\bar{X}=13.75$ ).

**Tabla 4**  
*Estadísticos descriptivos de los factores para la percepción real de la pareja*

	N	Media	Desviación estándar	Mínimo	Máximo
<b>EVALUACION PRE</b>					
AFFECTIVIDAD	4	14.00	5.477	10	22
EDUCACIÓN	4	35.50	9.849	21	43
INSTRUMENTALIDAD	4	36.75	8.655	27	47
HONESTIDAD	4	18.00	2.944	15	22
TEMPERAMENTAL	4	21.50	1.732	20	24
EXPRESIVO-NEGATIVO	4	12.50	2.380	10	15
DEPRESION	4	11.75	3.304	8	15
EXTROVERSIÓN-INTROVERSION	4	13.75	5.560	6	19
<b>EVALUACION POST</b>					
AFFECTIVIDAD	4	16.00	4.320	12	22
EDUCACIÓN	4	34.00	8.485	22	42
INSTRUMENTALIDAD	4	34.00	3.367	30	38
HONESTIDAD	4	13.75	2.217	11	16
TEMPERAMENTAL	4	23.00	1.826	21	25
EXPRESIVO-NEGATIVO	4	15.00	3.162	12	19
DEPRESION	4	11.25	5.500	4	16
EXTROVERSIÓN-INTROVERSION	4	12.75	4.924	7	19

Cabe resaltar que existe asimismo una percepción más negativa de la pareja real en cuanto a dos factores, afectividad ( $\bar{X}=14$ ) y temperamental ( $\bar{X}=21.5$ ), lo cual indica que la pareja posee en mayor grado los adjetivos que se encuentran en dichos factores pero hacia el extremo negativo.

En la segunda evaluación, se mantiene tanto el factor instrumentalidad ( $\bar{X}=34$ ) como educación ( $\bar{X}=34$ ) con la mayor idealización, permaneciendo una visión muy positiva sobre la pareja en relación a los adjetivos que componen dichos factores.

Por otro lado, el factor positivo que presenta menor idealización en ambas aplicaciones es extroversión-introversión ( $\bar{X}=13.75$  /  $\bar{X}=12.75$ ), implicando así, que en este factor la percepción de la pareja no se encuentra tan polarizada hacia lo positivo.

Cabe señalar que en los factores positivos, afectividad es el único en el cual la media aumenta dos puntos, lo cual indica que la percepción de la pareja real se torna un poco más positiva al respecto, reconociéndose que esta no posee en un grado extremo las cualidades negativas; en el caso del factor negativo depresión ( $\bar{X}=11.25$ ) también presenta un cambio positivo muy pequeño al respecto de la evaluación de la pareja real de los adjetivos que lo componen, ya que su media disminuye medio punto.

En cambio, en el resto de los factores se presenta una disminución de las puntuaciones en aquellos que son positivos (educación, instrumentalidad, honestidad y extroversión-introversión) de aproximadamente 3 puntos en promedio y un aumento para los negativos (temperamental y expresivo-negativo) de aproximadamente 2 y 3 puntos respectivamente. Esto implica que la percepción de la pareja se vuelve más objetiva, ya que los adjetivos positivos se encuentran menos exaltados, integrándose a su vez aquellas características negativas que la propia idealización mantenía ocultas o justificadas. Dichos movimientos son necesarios para un ajuste más real en la percepción de la pareja.

En lo que respecta al análisis no paramétrico, las diferencias existentes en la percepción real de la pareja antes y después, únicamente la correspondiente al factor de expresivo-negativa alcanza la significancia estadística mínima (ver Tabla 5); indicando así, que a la pareja se le considera menos inmadura e insegura.

**Tabla 5**  
**Prueba t de Wilcoxon: factores pre y post de percepción real de la pareja**

	Z	Sig. asintótica (bilateral)
AFECTIVIDAD	-1.633 <sup>b</sup>	.102
EDUCACION	-1.300 <sup>c</sup>	.194
INSTRUMENTALIDAD	-.730 <sup>c</sup>	.465
HONESTIDAD	-1.841 <sup>c</sup>	.066
TEMPERAMENTAL	-1.633 <sup>b</sup>	.102
EXPRESIVO-NEGATIVO	-1.890 <sup>b</sup>	.059
DEPRESION	.000 <sup>d</sup>	1.000
EXTROVERSION-INTROVERSION	-1.069 <sup>c</sup>	.285

b. Se basa en rangos positivos. c. Se basa en rangos negativos.

d. La suma de rangos negativos es igual a la suma de rangos positivos.

## DISCREPANCIA PERCECIÓN IDEAL-REAL DE LA PAREJA

Por último, el instrumento permite que, con los 32 factores obtenidos se lleve a cabo el cálculo de la discrepancia existente entre la percepción ideal-real de la pareja antes y después de la intervención, por lo que a mayor puntaje, mayor divergencia entre lo que se desea y se tiene en cuanto a las características que describen a la pareja.

Asimismo se lleva a cabo el análisis descriptivo para el puntaje de discrepancia resultante en cada uno de los ocho factores (ver Tabla 6). Con respecto a las medias presentadas, en los factores positivos el resultado se indica con signo positivo y en los factores negativos con signo negativo ya que la idealización se torna a mayor puntaje en el primer caso y a menor en el segundo, dado que la discrepancia se obtuvo a partir de la resta del puntaje real al ideal, se presenta con la direccionalidad mencionada.

La mayor discrepancia tanto en la evaluación pre como en la post corresponde al factor afectividad ( $\bar{X}=-19.25 / \bar{X}=12$ ), por lo que la pareja real dista más de las características deseables en una pareja en este aspecto, poseyendo la pareja real mayormente los adjetivos opuestos. La menor discrepancia corresponde, asimismo para ambas condiciones y manteniendo inclusive el mismo puntaje, al factor extroversión-introversión

( $\bar{X}$ =.5), estando la pareja real muy cerca de las características deseables en una pareja de manera ideal.

Asimismo se presentan discrepancias altas en la evaluación inicial en los factores educación ( $\bar{X}$ =-11.25), instrumentalidad ( $\bar{X}$ =-11.5) y temperamental ( $\bar{X}$ =-10.25). La discrepancia en los factores positivos se relaciona con el grado de idealización que se presenta de la pareja ideal en la primera evaluación y el de temperamental con la percepción negativa que se posee de la pareja real al respecto, fungiendo esto último como una idealización hacia lo negativo, en donde estas características no deseables se exaltan y reprochan.

**Tabla 6**  
**Estadísticos descriptivos de los factores para discrepancia en la percepción ideal-real de la pareja**

	N	Media	Desviación estándar	Mínimo	Máximo
<b>EVALUACION PRE</b>					
AFECTIVIDAD	4	19.25	6.946	9	24
EDUCACIÓN	4	11.25	8.995	4	24
INSTRUMENTALIDAD	4	11.50	7.724	1	19
HONESTIDAD	4	5.00	4.397	0	10
TEMPERAMENTAL	4	-10.25	4.272	-13	-4
EXPRESIVO-NEGATIVO	4	-6.25	2.062	-9	-4
DEPRESION	4	-5.50	5.066	-10	1
EXTROVERSIÓN-INTROVERSION	4	.50	6.557	-7	6
<b>EVALUACION POST</b>					
AFECTIVIDAD	4	12.00	6.055	5	18
EDUCACIÓN	4	8.00	7.439	3	19
INSTRUMENTALIDAD	4	9.75	2.217	8	13
HONESTIDAD	4	7.50	4.435	3	13
TEMPERAMENTAL	4	-8.75	3.775	-12	-5
EXPRESIVO-NEGATIVO	4	-5.50	4.359	-11	-2
DEPRESION	4	-1.50	3.109	-4	3
EXTROVERSIÓN-INTROVERSION	4	.50	5.196	-7	4

Sin embargo, la mayoría de las discrepancias disminuyen para la segunda evaluación, a excepción del factor honestidad, el cual presenta un aumento de dos puntos y medio,

resultado que podría implicar una mayor decepción con la pareja con respecto a los adjetivos que componen dicho factor.

En los demás factores se presenta una disminución de la discrepancia, siendo este cambio mayor en los factores de afectividad y depresión, con siete y cuatro puntos respectivamente. El factor con menor disminución concierne a expresivo-negativo, con casi un punto menos, permaneciendo el factor extroversión-introversión con el mismo puntaje tal como se mencionó anteriormente.

Dicha disminución puede ser explicada por la disminución de la idealización que se presenta tanto en la percepción ideal como real de la pareja, ya que al ser menor la expectativa por parte de cada participante y por ende esperar ya no totalidades sino también aceptar e integrar las características negativas y reconocer aquellas positivas que posee la pareja real, la distancia entre ambas percepciones disminuye y por ende disminuye el nivel de decepción. No obstante no se observa ninguna diferencia estadísticamente significativa al respecto (ver Tabla 7).

**Tabla 7**  
***Prueba t de Wilcoxon para la discrepancia entre la percepción ideal-real de la pareja***

	Z	Sig. asintótica (bilateral)
AFECTIVIDAD	-1.604 <sup>b</sup>	.109
EDUCACION	-1.633 <sup>b</sup>	.102
INSTRUMENTALIDAD	-.365 <sup>b</sup>	.715
HONESTIDAD	-1.069 <sup>c</sup>	.285
TEMPERAMENTAL	-.552 <sup>c</sup>	.581
EXPRESIVO-NEGATIVO	-.552 <sup>c</sup>	.581
DEPRESION	-1.473 <sup>c</sup>	.141
EXTROVERSION-INTROVERSION	.000 <sup>d</sup>	1.000

b. Se basa en rangos positivos. c. Se basa en rangos negativos.

d. La suma de rangos negativos es igual a la suma de rangos positivos.

## DESCRIPCIÓN DE LAS SESIONES

---

A continuación se describe lo más relevante de cada sesión, haciendo énfasis en como las participantes respondieron a las actividades y lo que éstas provocaron en cuanto al trabajo reflexivo grupal. Posteriormente se expone un análisis de los fenómenos grupales acontecidos durante las sesiones, abordando así, el proceso y comportamiento grupal de las participantes a lo largo del taller.

### SESIÓN 1: ¿MI PAREJA ES PAREJA?

---

El taller da inicio con seis participantes no obstante acuden diez en total. Una vez que la facilitadora da la bienvenida al taller, menciona su objetivo así como la razón por la cual lleva como nombre “Lo real de lo ideal de la relación de pareja”. Se le solicita a cada participante se presente exponiendo a la vez el motivo por el cual decide asistir a este, ante lo cual presentan un breve desahogo al describir su situación actual con su pareja o expareja, para el caso de algunas.

En la primera actividad, la cual consistió en una lluvia de ideas a partir de la pregunta ¿qué y cómo es una pareja?, el grupo mostró una perspectiva de la pareja situado en lo emocional, bajo la idea de que lo comparte todo, sin dejar posibilidad a la expresión de la individualidad. La mayoría de las participantes consideran el conflicto como la base de su relación. En la siguiente actividad, se abordaron las etapas por las cuales atraviesa una pareja, resultando interesante que las participantes señalan el enamoramiento y la separación como respuestas inmediatas. Esto deja entrever que el grupo pensaba el ciclo de la pareja como una dicotomía fusión-separación. Con la reflexión, comentan acertadamente que antes de la separación existe la decepción y una etapa en la cual se conoce más a la pareja. En su mayoría el grupo identifica su relación en la etapa de crisis. Como última actividad, se le pide a cada participante expresar las expectativas que posee acerca del taller. Por lo que mencionan, poder solucionar algo con respecto a su relación de pareja, recibir ayuda para sobrellevar la decisión de separación y/o mantenerse firmes ante la misma y obtener un crecimiento personal.

Durante el cierre, la facilitadora pregunta sobre aquello que se llevan y como se sintieron durante la sesión. La mayoría afirma llevarse conocimiento, expresando que aprendieron algo, asimismo señalan haberse sentido comprendidas por sus compañeras, ya que se identificaron con las situaciones que ellas también viven.

## **SESIÓN 2: MITOS Y FANTASIAS AMOROSAS**

---

La sesión inicia puntualmente con dos participantes, no obstante minutos más tarde se integran cuatro más. Después de llevar a cabo el resumen de la sesión pasada, la siguiente actividad correspondió a una lluvia de ideas con respecto a cómo consideran o les han dicho que es el amor. Las participantes concuerdan en considerarlo como algo eterno, fuerte, que lo puede todo y que implica cierto nivel de sacrificio. No obstante, determinan que ha sido su propia experiencia la que les ha enseñado que el amor no es precisamente así, incluso una de las participantes señala que si uno fuera consciente de ello antes de enamorarse, la decepción sería menor.

Para la siguiente actividad, se les solicita a las participantes describir de manera general la historia de amor con la cual fantaseaban durante su infancia o adolescencia, como fue su historia de amor real y como les hubiera gustado que esta fuera; con el objetivo de que identificaran las fantasías de fondo que poseen al momento de generar expectativas. La fantasía que predomina entre las participantes es, que el amor debe ser atemporal y omnipotente. Dichas fantasías corresponden con la dificultad que encuentran alguna de ellas, en poder terminar una relación que les resulta insatisfactoria y con el ilusionarse frente a la más mínima muestra de cariño e interés proveniente del otro.

Debido a que la facilitadora señala la importancia del responsabilizarse de la propia fantasía, ya que esta coloca al otro en una posición insostenible, varias de ellas mencionan durante el cierre, sentirse un tanto temerosas frente a lo que están pensando o queriendo con respecto a la relación de pareja que mantienen. Nuevamente refieren un darse cuenta de algo y el tener preguntas en cuanto al tema revisado.

## **SESIÓN 3: LA IDEALIZACIÓN EN LA PAREJA: ILUSIONES QUE ENCANTAN**

---

En esta ocasión acuden siete participantes. Dado que se presentan dos que no asistieron la semana pasada, el resumen de la sesión estuvo dirigido a ellas, para que conocieran el tema abordado y las actividades realizadas.

La primera actividad, que consistió en analizar un poema, tuvo bastante resonancia en el grupo ya que provocó identificaciones análogas a como se sentían y hablaban de su pareja cuando se encontraban en la fase de enamoramiento. Con ello la facilitadora

expone de manera concreta el concepto de idealización y como se encuentra relacionado con la fantasía y la ilusión.

Posteriormente, la facilitadora lleva a cabo una exposición acerca de las ilusiones en el enamoramiento para que las participantes guiaran el análisis de su propio relato así como el de sus compañeras, con respecto a sensaciones y pensamientos que tuvieron durante los primeros meses de su relación. Cabe señalar, que las participantes expresaron haberles costado trabajo describir con sus propias palabras como se sentían cuando estaban enamoradas, porque lo pensaban a partir de las expectativas que tenían y no fueron cumplidas por su pareja. Esto mostró que la mayoría de las participantes se encontraban pasando por la desilusión y nostalgia de aquella etapa.

Para la actividad de cierre, dos de las participantes mencionan que se llevan de la sesión un conocimiento que les permitió darse cuenta que son las ilusiones las que las mantienen aferradas a su pareja aun cuando la relación les resulta ya dañina, otras más para reconocer que aún siguen enamoradas y por último que se llevan dudas y cosas que pensar sobre la responsabilidad que tienen sobre estas ilusiones.

#### **SESIÓN 4: DECORANDO A LA PAREJA: CREACIÓN DE SU IMAGEN IDEAL**

---

Para la sesión acuden únicamente cuatro participantes. Una vez concluido el resumen, en el cual las participantes refieren las ilusiones presentes durante el enamoramiento. La facilitadora brindó una introducción al tema del cual se ocuparía la sesión, encontrándose este enfocado en un aspecto más de la idealización: la decoración de la pareja.

La actividad principal consistió en dibujar primero a su pareja real y escribir características que le describiera y posteriormente crear la imagen y personalidad de su pareja ideal. El hecho de dibujar causó un poco de ansiedad en el grupo ya que las participantes mencionaban que no sabían dibujar, por lo que se les motivó a que lo hicieran sin juzgarse a sí mismas. Al terminar sus dibujos, estos fueron expuestos para que sus demás compañeras también pudieran observarlos y brindar retroalimentación con respecto a lo que estos les hacían sentir y pensar. Los dibujos se encontraban cuidadosamente realizados, conteniendo a su vez gran detallismo, sobre todo en el de la pareja real.



Consecutivamente la facilitadora pregunta al grupo ¿Dónde quedaron todas esas características que las enamoró de su pareja?, ante lo cual comentan que ahora les cuesta trabajo identificar características positivas en ésta, ya que las negativas son más relevantes debido a que ahora su pareja ya las muestra. Se hace hincapié en que no es que su pareja haya ocultado determinadas características, sino que decidieron no verlas porque deseaban mantener la imagen idealizada que crearon.

Al final las participantes concluyen que son ellas las responsables de esa imagen creada, de los intentos por mantenerla y hacer que la pareja sea eso que se quiere. Se llevan dudas sobre qué es lo que está detrás de esta atribución, pensando en que sus propias necesidades puedan estar implicadas.

## **SESIÓN 5: ENAMORANDONOS DE NUESTRAS CREACIONES**

---

Para esta sesión acuden seis participantes. Después del resumen de la sesión pasada y de la introducción de la facilitadora al tema a abordar, se da inicio con la primera actividad. Para esta, las participantes se agruparon por parejas para comentar como las hacía sentir su pareja en un inicio de la relación. Las participantes identificaron que al inicio de la relación se sentían especiales, únicas e importantes no solo para su pareja sino en general, aumentando así la seguridad y confianza en sí mismas.

La facilitadora tras explicar cómo la idealización engrandece no solo al ser amado sino también a la persona que lo elige, brinda la introducción para abordar las necesidades narcisistas involucradas en la idealización y atribución de cualidades a la pareja. Para lo cual se les solicitó a las participantes escribir las necesidades que consideran que poseen y que esperaban que su pareja satisficiera. El grupo llega a la conclusión de que lo que más necesitan corresponde a cuestiones afectivas y de reconocimiento. Se prosigue con un dialogo reflexivo en el cual comentaron como estas necesidades influyeron en la atribución y mensajes que proyectaron en su pareja, cuestionándose así la posición en la cual se colocan para esperar la satisfacción de sus necesidades por parte del otro.

El cierre resulta un tanto complicado para una de las participantes ya que afirma no haber logrado identificar sus necesidades, generándole esto mucha incertidumbre y angustia, misma que la lleva casi a romper en llanto. Dos participantes más expresan haberse sentido ahora como las malas de la historia y una más, molesta hacia su pareja por no ayudarla con sus necesidades cuando se da cuenta de estas.

## **SESIÓN 6: CUANDO LA MAGIA SE CAE...**

---

La sesión inicia con demora ya que las cinco participantes no se presentan puntuales a la misma. En el resumen inicial sobre la sesión anterior, mencionaron que, si bien esta fue un tanto complicada por el darse cuenta de que a ellas les corresponde cubrir en mayor medida sus necesidades y no al otro, agradecen que ahora tengan un mayor conocimiento de estas.

La primera actividad, consistió en una lluvia de ideas acerca de la palabra “desidealización”. Las participantes la relacionaron con la decepción y la tristeza por el aterrizar la imagen que se tenía del otro. Una vez que el concepto se define, la facilitadora pregunta al grupo por su vivencia en cuanto a la desilusión y decepción, lo cual se les dificulta describir porque mencionan no poder identificar con claridad el momento en el cual está surge, pero si algunas circunstancias en las cuales se sintieron así. Llegando a la conclusión de que en realidad no se desilusionaban completamente, ya que aguardaban la esperanza de que su pareja en algún momento cambiara por ellas.

Al cuestionar al grupo sobre cómo se dan cuenta de que su pareja dista de lo que habían pensado sobre ella, señalan la presencia de conflictos como criterio principal, por lo que la facilitadora hace mención de que estos surgen a partir de un aumento en la agresividad de ambos miembros de la pareja, expresándose ahora en forma de quejas y exigencias que buscan la atribución de una falla por parte del ser amado, explicación que ligó la actividad siguiente. Dicha actividad consistió en que las participantes escribieran en qué consideraban que les había fallado su pareja y que es lo que más usualmente le reclaman o reclamaban. Una vez que terminaban, pasaban su hoja a su compañera de la derecha y recibían una de su compañera de la izquierda para leerla y marcar aquello con lo cual se identificaban. Dicha identificación versó sobre promesas enfocadas al tener un futuro juntos y sentimientos negativos que les provocaban, como la culpa y los celos.

Para el cierre, las participantes mencionan haberse sentido apoyadas y comprendidas, al ver que hay otras mujeres que también están experimentando lo mismo que ellas. Haciendo referencia, el darse cuenta que posiblemente se encuentran aun justificando a su pareja, que la desidealización es un proceso bilateral y que deben por ello adecuar sus expectativas.

## SESIÓN 7: DESAFIANDO A LA REALIDAD

---

Para esta sesión acuden cinco participantes. Después del habitual resumen inicial, se pasa a una actividad que se basó en la Ventana de Johari (ver anexo 4), consistiendo así, en el llenado de una serie de cuadrantes correspondientes a cada una de las áreas que dicho autor señala (pública, ciega, oculta y desconocida).

Las participantes reconocen que la mayoría de los problemas en pareja se dan a partir del área ciega, asimismo que en la área oculta encontraron adjetivos que le exigen a su pareja y que no quieren que ellos descubran que ellas poseen o no según corresponda. Antes de dar por finalizada la dinámica suena la alarma sísmica, por lo cual se tuvo que evacuar las instalaciones, ocupándose aproximadamente 20 minutos en dicha medida. Una vez que se reanuda el taller, y para cerrar con la actividad descrita, la facilitadora comenta la importancia de hacer la revisión de las características del vínculo de pareja que se ha establecido, las verdades que asumimos como absolutas y que conllevan a constantes reclamos y exigencias hacia el otro.

La actividad central de la sesión consistió en el abordaje de las estrategias que se utilizan para evitar la desidealización, mismas que, de forma acertada señalaron las participantes como medios para evitar la desilusión y la decepción. Por cuestiones de tiempo solo se abordaron dos de las tres estrategias descritas por Lemaire. El grupo encuentra que tienden constantemente a justificar a su pareja con el poseer rasgos o características inherente a su personalidad “pero así es él” (sic.); no obstante afirman que varios de los defectos que les atribuyen tienen fundamento únicamente en lo que ellas consideran inadecuado y no en algo que es propio de ellos y que pueden corroborar desde otra perspectiva, siendo más un juzgar desde sí mismas que un conocimiento real de su pareja; esto explicaría porque poseen imágenes tan negativas sobre ellos.

Las participantes se identificaron más con la segunda estrategia (atribución de aspectos negativos a la influencia de factores externos), pues encuentran que ciertamente atribuyen muchas de las conductas de su pareja a malas influencias, principalmente por parte de amigos y familia, debido a que los hicieron cambiar con respecto al trato inicial que tenían hacia ellas. La facilitadora señala la importancia de tratar de identificar qué tanto de lo aportado por esas “malas influencias” pueda corresponder a cosas del área ciega u oculta que posee su pareja y ellas mismas y no precisamente a algo que evidentemente resultaría perjudicial para el vínculo establecido.

Para el cierre, las participantes afirman llevarse un mayor conocimiento de su responsabilidad en la decepción que sienten hacia su pareja, al mencionar que no todo es culpa de ellos, así como identificar y entender porque a veces tienen comportamientos de control (posesividad y celos) con sus parejas.

## **SESIÓN 8: UNA MIRADA CON REALIDAD: DESCUBRIR A LA PAREJA**

---

En esta ocasión asisten cuatro participantes. Una vez llevado a cabo el resumen de la sesión acontecida, se retoma la estrategia que quedó pendiente en esta, misma que correspondió al abordaje de la estrategia de comportamiento seudopedagógico. Para lo cual se le solicita a las participantes escribir aquellos aspectos de su pareja que no toleran, así como la actitud que tomaron ante ellos.

Las participantes reconocen, con respecto a aquellas características o rasgos que no toleran de su pareja, intentos de corrección. Ya sea a través de mostrarse indiferentes o hacerles reclamos interminables que versen sobre lo que deberían hacer o dejar de hacer para que la relación funcione; empero, esto solo traía consigo efectos negativos porque se generaban más conflictos y falta de comunicación con su pareja, obteniendo que este solo se hartará de ellas. El grupo se identifica con esta sensación de desesperación por no saber cómo hacer que su pareja entendiera que no debe hacer ciertas cosas. Lo comentado por ellas sirve de introducción al tema a tratar en la sesión: las implicaciones de aceptación de la pareja real como diferente a la ideal.

De este modo se pasó a un diálogo de reflexión en el cual el grupo discutió aquello que descubrieron de su pareja y lo que esto implicó para ellas y la relación. Posteriormente, la facilitadora explica que aceptar a la pareja implica admitir que esta es diferente, diferencia que se encuentra en función a la imagen que han creado e interiorizado con base a sus fantasías y deseos. Siendo necesario reconocer aspectos no satisfactorios de la pareja sin una ansiedad de querer cambiarlos; sin embargo se hace hincapié que tampoco se trata de aceptar en su totalidad a la pareja ya que ciertos comportamientos que afecten su integridad y valor como personas serán la excepción.

Para la última actividad, se le solicitó a las participantes que en papelitos anotaran aquellas cualidades o comportamientos que estarían dispuestas a aceptar que su pareja tenga o no tuviera, así como aquellas que no deberían aceptar. Cada participante fue pasando mencionando en voz alta el nombre de su pareja y diciendo lo anotado tras las

frases: “yo quiero y puedo aceptar que eres” “yo quiero y puedo aceptar que no eres”, “acepto que eres...pero asumo la responsabilidad de poner un límite”. Las participantes, respetivamente, comentan sentir cierto alivio con la actividad ya que son cosas que no podrían decirle a su pareja pero que deben intentar hacerlo por su bienestar propio. En el cierre expresan, además, el estar preocupadas porque creen que deben tomar decisiones con respecto a su relación de pareja y responsabilizarse por ellas, llevándose así una herramienta para esto.

## **SESIÓN 9: EL DUELO POR LA PÉRDIDA DEL IDEAL**

---

Acuden cuatro participantes a la sesión. En el resumen que se lleva a cabo al inicio de cada una de estas, las participantes recordaron con mayor detalle la actividad final, caracterizándola como complicada por la parte del no aceptar y asumir la responsabilidad para establecer límites, lo cual concuerda con la dificultad para restringir su propia ilusión y fantasía.

La primera actividad consistió en el abordaje de la desidealización como un proceso de duelo a través de una lluvia de ideas, ante lo cual las participantes mencionaron que se trata de un duelo debido a que hay una pérdida de la persona ideal, existiendo dolor como reacción ante la misma. El grupo muestra gran conocimiento y comprensión del tema, hecho que se les reconoce. A continuación y como parte de la siguiente actividad, se les explica que no solo se pierde la imagen maravillosa que se tenía del otro, sino también la propia; por lo que se les solicita expresar aquellas expectativas que creen poseía su pareja sobre ellas y que tampoco pudieron sostener por lo irreales que resultaron ser. Al mencionar cada participante lo que consideraban, se le preguntaba al grupo sobre el tipo de mujer que esperaban esa pareja, llegando a la conclusión de que ellos esperaban a alguien muy parecidos a ellos, esto sorprende a las participantes al darse cuenta que ellas también lo hacían, esperaban mucha complementación por parte de sus parejas.

Posteriormente, se comenta una de las implicaciones madurativas que trae consigo el duelo de desidealización para la relación de pareja: una mejora comunicacional por el conocimiento y expresión por parte de cada integrante de sus propias expectativas. Ante lo cual las participantes expresan que es casi imposible que en su relación puedan hacerlo, dado la actitud cerrada de sus parejas para hablar sobre dificultades y llegar a acuerdos. Como grupo se brindan algunos consejos para que pudieran mejorar la comunicación hacia su pareja.

Como actividad última, cada participante escribió en una carta las expectativas sobre su pareja, tratando de que éstas fueran lo más apegadas a la realidad posible, después fueron compartidas con el grupo para recibir retroalimentación. El grupo consideró que una de las participantes manifestó en su carta cosas que eran muy poco probables que sucedieran dado lo que ha mencionado sobre cómo es su pareja. Otra de las participantes les dio la impresión de que se muestra ya resignada ante los “defectos” y “faltas de interés” de su pareja en la relación, otra de ellas ya en una posición de despedida y con un deseo de mejora para ambos miembros y la última con expectativas más reales porque incluye el aceptar y respetar la diferencia tanto de su pareja como de ella.

## **SESIÓN 10: EL CAMINO HACIA EL AMOR MADURO**

---

Asisten únicamente cuatro participantes. Durante el resumen de la sesión anterior, las participantes recuerdan la importancia de tener expectativas más realistas sobre su pareja, modificando el criterio de la fantasía por el de la posibilidad.

Posteriormente se lleva a cabo una lluvia de ideas sobre lo que consideran son cualidades o características que describen al amor maduro. Ante lo cual mencionaron: independencia, responsabilidad hacia uno mismo y hacia la relación, compromiso, mirar al vínculo sin tanta ilusión ni magia. La facilitadora menciona los cuatro elementos del amor maduro de acuerdo con E. Fromm: cuidado, responsabilidad, respeto y conocimiento, mismos que junto con el grupo se fueron definiendo. El elemento que más llamó la atención de las participantes fue el de respeto, ya que consideraron que es el que mayor dificultad presenta para ellas debido a que tienden a presentar conductas de posesividad hacia su pareja.

Acertadamente una de las integrantes menciona que si esperar que un amor tuviera esos elementos no implicaría también idealizarlo, dicho señalamiento es validado por la facilitadora, comentando que sería complicado encontrar una pareja que tuviera todos los elementos presentes de manera equilibrada, en cambio una pareja va a presentarlos en cierta medida y esto brindará la dinámica del vínculo. Dicha explicación ayudó al grupo para reflexionar acerca del grado en el cual se encuentran presentes o ausentes estos elementos según su caso. Los elementos que se encontraron más ausentes en los vínculos de las participantes fueron respeto y conocimiento. Siendo concordante con las implicaciones de la idealización: desconocimiento y anulación de la diferencia en la pareja.

Como actividad de cierre, cada participante expresó algunas cualidades, conductas o reflexiones de sus compañeras que las hicieron sentirse bien durante el taller. Lo que más se agradecieron fueron conductas de comprensión, escucha y sentido del humor. Al final, las participantes se mostraron muy agradecidas, mencionando específicamente en que les había ayudado el taller, refiriendo un cambio en su actitud, sentirse más tranquilas por la comprensión adquirida sobre su relación y sobre ellas mismas, así como la toma de responsabilidad de sus expectativas.

## **FENÓMENOS GRUPALES**

---

En la primera sesión, se presentó bastante participación por parte del grupo, pero esta se concentró en algunas de las integrantes. Por lo que las participantes que se encontraban sentadas cerca de ella presentaron mayores intervenciones, como si fuera la portavoz del grupo, ya que en ocasiones solo explicaban y confirmaban tomando como ejemplo lo dicho por ella. Lo que generó una mayor identificación entre las participantes, fue el estar al lado de un compañero que las ha hecho pasar por situaciones desagradables y la poca posibilidad para ser escuchadas al respecto. Cabe resaltar que una de las participantes intenta llevar cierto liderazgo en el grupo, señalando incluso conocimiento teórico en sus comentarios y siendo la primera en tomar la palabra ante las preguntas dirigidas al grupo.

Para la segunda sesión, el grupo se conduce con mayor fluidez, ya que acuden únicamente las participantes que más intervenciones mostraron en la sesión pasada. Las identificaciones no recayeron principalmente en lo comentado por una de ellas; sin embargo se efectúa una identificación significativa entre dos participantes, en la cual una de ellas pregunta a la otra como se llama su pareja ya que parecía que estuvieran refiriéndose a la misma persona. Por otro lado, abordar el tema de la responsabilidad en cuanto a las propias expectativas con respecto a la pareja, generó en el grupo gran resonancia, mostrándose un tanto desconcertadas, quizás, a que las obligó a pensarse desde una posición diferente con la cual llegan al taller, ya que desde la victimización hacían responsable al otro de la decepción experimentada. Incluso durante el cierre de la sesión refirieron sentir un poco de temor por lo que comenzaban a pensar sobre su relación de pareja. Cabe señalar que la participante que en la sesión pasada mostró un comportamiento directivo, para esta ocasión exhibe una conducta desafiante frente a la tarea grupal, ya que durante la realización de las actividades solicitadas se impacientaba

al tener que esperar a sus compañeras para continuar con el discurso reflexivo; sin embargo no acude a las sesiones consecuentes, lo cual de cierto modo, contribuyó a que las participantes se expresarán con más confianza.

En la tercera sesión, el grupo aporta participaciones que reflejan la identificación de patrones o similitudes de su comportamiento y pensamientos con lo expuesto de manera teórica tanto en esta como en la sesión pasada. Asimismo las participantes se mostraron más abiertas hacia el grupo para exponer y compartir su experiencia, provocando casi el llanto en dos de las participantes, por la sinceridad y confianza con la cual se expresaron. Esto último indicó que para las participantes, el grupo estaba ya representando un lugar seguro y una fuente de apoyo emocional para mostrar más de sí mismas. La cohesividad grupal se vio mejorada a partir de este fenómeno, así como por las constantes identificaciones que surgen hacia más participantes, evitándose la focalización sobre algunas de ellas. En este caso una de las identificaciones más significativas ocurre entre las participantes que concuerdan con la dificultad de no poder alejarse de una pareja que les provoca mucho daño. De esta manera, el ambiente grupal osciló gradualmente entre lo racional y lo emocional.

Cabe resaltar que, en la sesión cuatro, el grupo al ser menor en cuanto a tamaño, permitió que el nivel de participación entre las participantes fuera más equilibrado. Esto pudo deberse a que aquellas mujeres que intervenían solo en ciertas ocasiones se sintieran con mayor confianza de hablar y expresarse, quedando corroborado el aumento en la cohesividad y seguridad del grupo; lo cual a su vez les permitiría favorecerse más del mismo, al tiempo que retroalimentan y apoyan a sus compañeras. Aunque no hay que olvidar que al ser menos participantes aumenta la presión de hablar, ya que esta responsabilidad se diluye conforme aumenta el número de integrantes, y más cuando dos de las mujeres con mayores intervenciones faltan en esta ocasión.

La identificación estuvo presente entre las participantes de mayor edad ya que se encontraban desde su punto de vista en situaciones más similares que las de menor edad, en quienes el enamoramiento aún se encontraba presente. Por otro lado, el grupo exterioriza la imagen negativa que posee de su pareja real, motivo por el cual orientaban su discurso hacia la queja. Otro hecho a señalar es que las integrantes durante la sesión se dirigían más entre sí, e inclusive haciendo uso de su nombre y no con un indicativo impersonal (“compañera” o “ella”) lo cual ayudó a propiciar un ambiente con mayor grado de implicación personal por parte de sus integrantes.



En la quinta sesión, las participantes fueron colocadas en posición de escucha con respecto a una de sus compañeras. Una vez que se les da la indicación de formar parejas, demoraron en llevarla a cabo, hasta que una de ellas escoge a la única participante que se encontraba a su lado, por lo cual el resto se conduce de la misma manera. Durante la actividad, el discurso de las integrantes presentes poco versó sobre la pregunta que debía guiarlo, quizás porque hablar de sentimientos y emociones con alguien de forma directa resulta en ocasiones angustioso, optando así por la narración de acontecimientos. En general resulta para el grupo una sesión con un tema difícil de abordar, lo cual se reflejó en las emociones con la cual concluye: desesperación, duda y enojo. Dichas reacciones cabe la posibilidad de ser secundarias al dolor tras el trabajo con sus necesidades y a la confrontación con la posición que juegan y en la cual han colocado al otro.

Si bien el grupo había alcanzado un adecuado nivel de trabajo, al inicio de la sexta sesión, se mostró un tanto disperso con la primera actividad a realizar, poco participativo y con una capacidad de análisis menor a la mostrada en sesiones pasadas. No obstante para la siguiente actividad, el grupo se torna exigente, ya que le señalan a una de las participantes que no estaba respondiendo a la pregunta dirigida, modelando con sus relatos el contenido que debía expresar. Cabe mencionar que dicho señalamiento no genera molestia en la participante, al contrario menciona comprender que lo que decía no era pertinente. Este comportamiento crítico del grupo reflejó, hasta cierto punto, un grado de agresividad y de baja tolerancia hacia la no revelación personal y cumplimiento de la tarea grupal. La actitud del grupo cambia en la siguiente actividad, ya que esta les brinda varias identificaciones importantes, sobre todo hacia una de las participantes, misma que posee una dinámica de sacrificio y entrega total en la relación de pareja. Dicha identificación, al inicio provoca un sentimiento de unidad en el grupo, reforzando la idea de que no son ellas las que están mal en esperar y exigir cosas “tan sencillas” a su pareja. Es importante mencionar que en esta sesión las participantes, a pesar de lo expuesto, se retroalimentaron más entre sí, mostrando como grupo la capacidad de contención y apoyo hacia la angustia que del estar en este también se deriva.

Al inicio de la séptima sesión, el grupo presenta nuevamente un papel menos activo en cuanto a participaciones, ya que demoraban en dar una respuesta, por lo que la facilitadora en ocasiones tuvo que dirigirse a alguna de ellas en específico para preguntarle acerca de su postura sobre la situación o tema que se estaba abordando.

Durante la actividad de sensibilización, varias participantes se notaban un tanto desconcertadas por las afirmaciones de sus compañeras, probablemente se dieron cuenta de cosas que prefirieron no compartir con el grupo por la implicación personal y de imagen que esto podría haber significado. Con el incidente sísmico, se observó que las participantes mantenían fuera del espacio y tiempo destinado al taller, una relación más allá de la cortesía, juntándose para platicar mientras se esperaba la indicación para regresar a las instalaciones. Lo descrito no es sorprendente debido a las constantes identificaciones y la comprensión que han encontrado en el grupo.

En la octava sesión, las participantes asisten aproximadamente con veinte minutos de retraso, lo cual pudo haber estado relacionado con el menor trabajo de reflexión que mostraron en las dos sesiones anteriores, comportándose en cambio demandantes y a la espera de retroalimentaciones por parte de la facilitadora. No obstante las integrantes en esta sesión nuevamente se expresaron de manera fluida con sus participaciones. Incluso una de ellas, debido al sentido del humor que posee, fungió especialmente en esta ocasión como un punto de fuga para la tensión, al hacer expresiones tales como “qué fuerte” “¡oh que complicado!” (sic.) Cuando se llevaban a cabo señalamientos. Resulta ser una sesión bastante dinámica por las actividades realizadas, obteniéndose comentarios positivos de las participantes en el cierre de la misma, lo cual indicó que se trata de un grupo que opta por las actividades que implican el contacto consigo mismas y la retroalimentación grupal, condiciones necesarias para el insight.

Para la novena sesión, se observó que las participantes habían generado un alto nivel de confianza y de cohesión como grupo. Todas se dirigen por su nombre, las retroalimentaciones que brindan son personalizadas y hacen referencias no solo a lo mencionado en ese momento sino también a lo que han dicho en alguna otra sesión. Indudablemente la identificación lateral ha sido el fenómeno grupal a partir del cual se han beneficiado más, ya que no solo se escucha al otro con atención, sino se le comprende y al mismo tiempo se comprenden así mismas, provocando gran resonancia interna lo dicho en grupo. Se trató de una sesión con bastante participación y retroalimentación por parte de las participantes y de la facilitadora, quien reformulaba y ampliaba lo ya mencionado por ellas. El grupo, alcanzó una mayor integración y contacto emocional, expresando más sus pensamientos sobre sus sensaciones y a su vez reflexionando y analizándolas, no solo utilizando su propia experiencia sino también la información teórica expuesta.

Durante la décima sesión, el grupo se desarrolló en un ambiente de confianza y solidaridad, por el grado de autoreferencias y retroalimentación que presentó. Cada participante se notaba que se encontraba agusto y tranquila, riendo y participando constantemente. Para la actividad de cierre no dudaron sobre qué cualidades colocar en los sobres de sus compañeras, ante lo cual se puede inferir que se interiorizaron de manera positiva, lo cual contribuyó para que el grupo fuera de ayuda para ellas. Cabe resaltar que por las intervenciones que llevaban a cabo, denotaron el manejo conceptual que tenían ya del proceso de idealización-desidealización. Recordemos que uno de los objetivos del taller es la integración de un conocimiento teórico y práctico de determinado tema, así las participantes no solo se llevaron un aprendizaje a partir de lo expuesto sino también de su propia experiencia. Mencionando que el acudir al taller se volvió algo importante es su dinámica de vida, siendo quienes mayor cohesividad e identificación generaron con respecto a este.

## CAPITULO 6

### DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

El taller “Lo real de lo ideal de la relación de pareja” fue diseñado con el objetivo de ayudar a las mujeres que en el participaron a generar una percepción más apegada a la realidad sobre su pareja. Llevando este nombre debido a que en toda relación de pareja se presentan expectativas que al estar basadas en fantasías e ilusiones conllevan a la decepción y por ende a un doloroso proceso de duelo, mismo que inicia en el momento en el cual lo real ya no puede ser negado y la crisis por el ideal se hace presente.

#### CONSTITUCIÓN DEL GRUPO

---

Para la constitución del grupo que asistiría al taller, se determinaron criterios de selección que ayudaron a descartar los casos que no cumplieran con los mismos para considerar únicamente los que si los poseían. La invitación para participar en el taller se realizó principalmente vía telefónica a los casos previamente seleccionados hasta que fuera aceptada por diez participantes, limite que consideraba la deserción existente en todo proceso de intervención psicológica. Además autores como Díaz (2002) señalan el tamaño adecuado para un grupo interactivo siete u ocho miembros únicamente, ya que si el número de miembros es muy reducido no se produce la masa crítica necesaria para la reflexión y si este es muy grande algunos miembros quedan excluidos durante la interacción misma.

El taller propuesto inicia con un grupo constituido por diez participantes, no obstante la asistencia posterior a las sesiones osciló entre cuatro y siete miembros, presentándose la principal deserción durante las tres primeras sesiones. Al respecto Vinogradov & Yalom (1996) afirman que, en todo tipo de grupo la deserción es muy común, presentándose generalmente por aquellos participantes que deciden marcharse tras descubrir que no pueden o no quieren realizar la tarea grupal, o simplemente porque ésta no resulta acorde a sus intereses. De esta manera permanecen y finalizan el taller las participantes que se encontraron más comprometidas e identificadas con los objetivos del mismo. Si bien los autores mencionados consideran que los abandonos ponen en peligro la estabilidad grupal porque se ve afectada la cohesividad del mismo, es decir aquella fuerza que mantiene unidos a los miembros del grupo, Lothstein (1978, cit. en Kaplan & Sadock, 1996) en cambio, considera que en ocasiones estos abandonos son necesarios para

mejorar la cohesividad del grupo. Se considera que esto último fue lo acontecido durante el desarrollo del taller, ya que una vez que el grupo queda constituido a partir de la constante asistencia de las participantes que deciden concluir con el mismo, se observa una mejora en el trabajo grupal, es decir, las participantes se mostraron con una mejor disposición y motivación hacia sus compañeras tanto para abordar y hablar de su experiencia como para ayudarlas con escucha y comentarios. La cohesión grupal durante el taller se reflejó en la soltura para hablar, en la aceptación del discurso del otro así como por el apoyo mutuo que expresaron las participantes, lo cual facilitó el paso a la reflexión sobre la tensión y el conflicto que conlleva el proceso de idealización-desidealización de la pareja.

## **DISEÑO Y ESTRUCTURA DEL TALLER**

---

El taller se encontró constituido por un total de diez sesiones, de las cuales cinco estuvieron enfocadas al proceso de idealización de la pareja. La literatura psicoanalítica ha destacado este proceso, mismo que conlleva a la sobreestima del objeto y, al conjuntarse con la negación de aquellos aspectos no idealizables, muestra la presencia de mecanismos de escisión (Puget, 1997) y por ende de la conceptualización de la pareja a partir del proceso primario, en el cual solo se reconoce una parte del objeto, la satisfactoria. Por lo que el abordaje de las implicaciones que tiene la idealización no solo en la conceptualización de pareja sino también en la generación de expectativas e ilusiones durante la fase de enamoramiento fue primordial, con la finalidad de que las participantes obtuvieran una mayor comprensión de los modelos, fantasías e ideales que poseen al respecto y que favorecieron precisamente la sobrevaloración de la imagen de su pareja.

No obstante la idealización es un proceso inherente en el enamoramiento, posee un papel importante en el establecimiento del vínculo inicial, tal como lo señala Freud (1914), el enamorado nunca es realista en la consideración y valoración de su objeto, siendo así en la normalidad, el paradigma de la psicosis. Asimismo afirma Feinstein (1986, cit en Sarquis, 1995), en el enamoramiento, la diferencia no es tomada en cuenta porque hay una exaltación de las cualidades del otro, por lo que no es posible establecer ningún vínculo sin esta forma de sobrevaloración de la pareja.

Las participantes, a partir del abordaje y reflexión de estos temas durante las primeras cinco sesiones, adquirieron un mayor entendimiento y comprensión acerca de cómo la

exaltación de la imagen de su pareja, siendo un proceso necesario, las llevó a tener altas expectativas sobre ella. Del mismo modo, que este proceso dentro de la relación de pareja es de naturaleza bidireccional, por lo que lograron reconocer que el otro también las idealizó y que ellas tampoco cumplieron ni cumplirán con todas las expectativas que fueron depositadas en ellas. Inclusive mencionaron que ya no esperarían ajustar a su pareja al modelo de pareja ideal que poseen porque son conscientes de que no puede existir un hombre que cumpla en su totalidad con lo que esperan ya que la pareja ideal es solo eso, un ideal, una creación propia que encanta a partir de la ilusión de perfección de esta imagen.

En cambio, el diseño de las cinco sesiones restantes del taller estuvo enfocado para el abordaje del proceso de desidealización. Estrada (1991) señala que, este proceso se presenta tras la ruptura de la idealización, es decir, la experimentación de la decepción en el momento en el cual el otro deja de responder a todas las expectativas y deseos, aun cuando no exista un cambio objetivo de actitud, la imagen interiorizada que se posee de este parece fallar, resultando ahora insatisfactoria. De tal modo que se buscó el trabajo principalmente con la decepción que se vive después de la confrontación de la pareja real con la ideal, así como las maniobras a las cuales se puede recurrir para escapar de esta y tratar de mantener la imagen idealizada del otro, y a su vez mostrar que la labor de duelo que implica la desidealización ofrece la posibilidad de acceder a una forma de vinculación más madura.

Resulta importante indicar que las participantes que finalizan el taller son aquellas que se identifican y además se encuentran enfrentándose a este proceso de duelo tras la desilusión que han experimentado con respecto a su pareja. Por lo que al compartir y reflexionar con el grupo sobre su vivencia en dicha decepción les permitió asumir su responsabilidad al haber llevado a cabo una sobreatribución de cualidades sobre su pareja así como en el poder ajustar la imagen negativa que ahora poseían sobre esta, es decir, comprometerse en propiciar una que ya no se encontrará excesivamente cargada hacia características positivas o negativas; ya que y tal como lo menciona Julián Marías (1990) “la ilusión introduce una irrealidad en la realidad humana” (pág. 28).

De modo tal que son estas participantes quienes alcanzan a identificar algunos aspectos no deseados de su pareja y que no concordaban con la percepción inicial e idealizada que tenían sobre esta; sin embargo se entrevistó que detrás de esta aceptación existe un grado de resignación puesto que afirmaban que “debían” aceptar que ellos seguirían siendo así.

Por lo que se buscó, en la medida de lo posible, pudieran también elaborar la tolerancia hacia la diferencia de su pareja con respecto a su modelo ideal, proceso que presenta gran dificultad, ya que la aceptación de la diferencia implica más que un proceso únicamente cognitivo.

Por otro lado, la cohesión grupal lograda permitió que se generará dentro del grupo una cultura, es decir un ambiente, en la cual se produjeron interacciones enérgicas, sinceras y eficaces por parte de las participantes, lo cual promovió el alcance de los objetivos de las actividades propuestas en el presente trabajo. De la misma manera, y por el desarrollo del grupo a través de las sesiones que conformaron la segunda parte del taller, éste expresó una demanda de trabajo más específica en algunos temas, como fue el tratar con las necesidades propias que influyen en la sobreatribución de cualidades a la pareja y el ajuste en cuanto a la imagen tan negativa que poseían sobre esta. Por tal motivo en la sexta y séptima sesión se modifican y agregan actividades que no estaban contempladas en la conceptualización inicial del taller pero que se adaptaron en beneficio del grupo, de las cuales se obtienen resultados satisfactorios.

Cabe señalar que, en cuanto a la distribución y orden de presentación de los temas, a la sesión siguiente en la cual se inicia el abordaje del proceso de desidealización, se aprecia en las participantes una menor disposición hacia la tarea grupal, lo cual se reflejó con una baja en la participación y capacidad para reflexionar, encontrándose un tanto pasivas haciendo silencios prolongados, mirándose entre ellas a la espera de que alguna comenzará con la argumentación y finalmente fuera la facilitadora quien brindará amplias explicaciones sobre el tema en cuestión, esto desde una posición de demanda.

Bion (1985) señala que la actividad del grupo se ve obstruida, diversificada y en ocasiones asistida por actividades mentales que tienen en común el atributo de poderosas tendencias emocionales que surgen de supuestos básicos comunes a la totalidad del grupo. El fenómeno grupal descrito en el párrafo anterior se explica a partir de la instauración del supuesto básico de dependencia, el cual consiste en la creencia de que los miembros del grupo se reúnen a fin de lograr el sostén de un líder de quien esperan alimento y protección. Para este caso, las participantes esperaban únicamente “retroalimentaciones” por parte de la facilitadora (fuera un señalamiento o aclaración) y con ello nutrirse y evitar que el grupo hablara del tema dada la ansiedad que este les generó, ya que el objetivo del supuesto básico es evitar la frustración inherente al aprendizaje por experiencia, generándose una lucha para suprimir la idea nueva por

considerarse amenazante. Esto deja entrever lo complicado que resultó para el grupo el manejo del tema y el grado de elaboración obtenido del mismo, además no resulta fortuito el establecimiento de dicho supuesto ni tampoco el momento en el cual sucede, ya que este se encuentra vinculado a las fantasías primitivas de fusión, por lo cual y haciendo la analogía con la pareja, esperaron también de la facilitadora-líder que esta satisficiera todas sus necesidades y deseos cuando el ideal queda cuestionado; no obstante la acción reflexiva al implicar un inevitable contacto con la realidad, exigió al grupo tener en cuenta la verdad, restaurándose así el trabajo y cumplimiento de la tarea grupal.

Asimismo, el taller propuesto, al ser una forma de grupo y aun cuando no era su objetivo, permitió que las participantes se beneficiaran de algunos de los factores terapéuticos que ofrece justamente la modalidad grupal. Principalmente y siguiendo la propuesta de Yalom, estarían el de universalidad dado que las participantes expresaron haber experimentado una sensación de alivio cuando se dieron cuenta de que no se encontraban solas en su problema y que lo compartían con otros miembros del grupo. También el de transmitir información fue relevante porque el grupo se mostró agradecido por la instrucción didáctica sobre el funcionamiento mental por parte de la facilitadora así como por sus compañeras cuando les brindaban consejos. Por último el de altruismo fue igualmente importante, ya que las participantes se ofrecieron mutuamente ayuda, sugerencias e insights.

De tal modo, las participantes que finalizan el taller, desde el cierre de la octava sesión comienzan a mencionar en qué les estaba ayudando el asistir y reflexionar sobre los temas expuestos en el mismo, mostrándose muy agradecidas al término de éste. Al respecto menciona Díaz (2002) que la satisfacción de los miembros en los pequeños grupos se deriva de su percepción de progreso hacia la meta del grupo y a la gratificación de alguna de sus necesidades; de la libertad para participar, de un alto consenso respecto a la efectividad del facilitador de la tarea, de la atracción positiva hacia los otros miembros y del prestigio que le confiera el grupo en su ambiente social.

Es así que el taller propuesto, inicialmente bajo el enfoque reflexivo, culmina con un componente vivencial de suma importancia, las participantes no solo se favorecieron del pensar activamente sino del sentir y co-sentir, de la experiencia del estar en y con el grupo.



## **EVALUACIÓN DE LA PERCEPCIÓN IDEAL Y REAL DE LA PAREJA**

---

Con la finalidad de llevar a cabo la evaluación psicométrica sobre la percepción tanto ideal como real que poseían las participantes sobre su pareja antes y después de su asistencia al taller propuesto, se aplicó de manera pre y post el Inventario Multifásico de Atracción Interpersonal (IMAI) (Rivera, 1992), esperándose una disminución en los puntajes de los factores que lo constituyen con respecto a la percepción ideal y un aumento de los mismos para la percepción real de la pareja y de esta manera disminuyera también la distancia existe entre ambas percepciones.

Los requerimientos de un ideal de pareja son planteados primeramente por el contexto socio-cultural, el cual tendrá injerencia en la construcción del tipo de pareja considerada como ideal de acuerdo a cada persona según su contexto más inmediato y los aspectos personales que son determinados por las exigencias internas (Iglesias, et al, 2010). Es así que, en cuanto a la conceptualización de la pareja ideal se observa que las participantes desean en mayor medida que esta posea características únicamente positivas, las cuales se relacionaron principalmente con que el compañero muestre sus sentimientos y emociones (factor afectividad) hacia ellas, que este cumpla con normas sociales (factor educación) y posea habilidades y capacidades para el trabajo (factor instrumentalidad). Por lo que se presentan en dichos factores los niveles más altos de idealización, mientras que los más bajos aparecen en los factores negativos (temperamental, expresivo-negativo y depresión).

Si bien para la evaluación post de la percepción de pareja ideal se observa la tendencia esperada, es decir, hay una disminución de la idealización en todos los factores, esta no alcanza la significancia estadística. Lo cual se relaciona con la fidelidad que se genera hacia la imagen deseada del otro y la dificultad que se despliega por el abandono de la misma ya que y en concordancia con lo que menciona Vargas (1995), la atribución de características cualitativas se elaboran desde sistemas culturales e ideológicos específicos construidos y reconstruidos por el grupo social.

Además y tal como lo señalan algunos autores (Chelune, Robinson y Kommor, 1984, cit. García & Sánchez, 2005) las personas generan expectativas basadas en sus evaluaciones y experiencias de sus interacciones previas, por lo que las participantes durante la segunda sesión, reflexionaron que detrás de la conceptualización de pareja ideal se encuentran la repetición o el deseo de diferenciarse de los patrones de sus

vínculos primarios, mismos que les han reforzado ideologías irreales. Del mismo modo llegaron con la idea de que el otro era el responsable de sus altas expectativas porque terminaban alimentándolas, por lo que a través de la argumentación se buscó que asumieran la capacidad que poseen para cuestionar las palabras y promesas que el otro realiza y no creerlas de forma automática.

Con respecto a la percepción de la pareja real, se observan altos puntajes nuevamente en los factores de instrumentalidad y educación, por lo que las participantes consideran que su pareja real posee en su mayoría las características positivas que constituyen dichos factores, las cuales describen también en modelo de pareja ideal. Murray (1999) señala que las personas frecuentemente juzgan a sus parejas portadoras de ilusiones positivas, y esto pone a la pareja en una mejor posición frente a nosotros mismos. (Murray, 1999).

A partir del proceso de idealización se pretende preservar las características del otro que aparecen como pilares de la elección, anulando todos aquellos aspectos que pudieran aparecer como negativos o peligrosos para la conservación del vínculo (Sarquis, 1995). Las participantes poseen en cambio una visión muy negativa de su pareja con respecto a dos factores, afectividad y temperamental, existiendo en dichos aspectos una idealización negativa que aparece como modo de enfrentar la nostalgia por esas características ideales que creyeron el otro poseía, resaltando lo negativo para tolerar y justificar dicha pérdida.

Son a su vez en dichas características afectivas que no poseen y las temperamentales que posee la pareja real, hacia la cuales van a estar dirigidas muchas de las exigencias y reproches que realizaban las participantes hacia su compañero, ya que señalaban que su pareja no les mostraba ya sus emociones ni eran cariñosos o románticos con ellas sino al contrario eran poco tolerantes, reactivos, enojones y conflictivos, existiendo así la tendencia a la discusión en su interacción cotidiana.

Al inicio de las relaciones románticas las personas se encuentran absorbidas por las virtudes que ven en sus parejas como una forma de asegurar el buen funcionamiento y futuro éxito de la relación. Sin embargo, conforme la interdependencia crece, los individuos comienzan a interactuar de forma más amplia, la esfera de conflicto se incrementa, y la posibilidad de que la pareja exhiba sus comportamientos negativos crece. (Braiker & Kelley, 1979; Levinger, 1983; en Murray, S. et al., 1996).

Por otro lado cabe señalar que en la evaluación post se presenta una disminución del puntaje en el factor honestidad, de modo tal que las participantes percibieron a su pareja real con menos cualidades positivas con respecto a dicho factor, lo cual mostró la vivencia de la decepción propia del proceso de desidealización, ya que durante este se le considera a la pareja como una persona que ha engañado por no haberse mostrado tal como era desde un inicio, atribuyéndose así una falla, tal como lo menciona Estrada (1991), cuando la imagen interiorizada e idealizada del otro no corresponde a esa idea, la persona sufre sentimientos de tristeza, frustración y traición muy intensos

En general, los diversos factores que constituyen el instrumento de evaluación, a excepción del factor honestidad, presentan una disminución en su idealización, es decir, para la evaluación post se encuentran menos exaltadas tanto las cualidades positivas como las negativas hacia su respectiva dirección; siendo el factor expresivo-negativo el único que presenta en la segunda evaluación una disminución estadísticamente significativa. Dicho factor se encuentra relacionado con características que expresan inmadurez e inseguridad en la pareja, de modo tal que puede afirmarse que en dicho aspecto existió en las participantes una percepción menos negativa al final del taller, estando implicado en ello la sensibilización en la toma de responsabilidad que hacen las participantes de la imagen negativa que poseen de su pareja y no es que esta haya cambiado o no se haya mostrado como era verdaderamente sino que estos elementos no se habían percibido y cuando la mirada alcanza a verlos por la decepción se extrapolan y toman protagonismo en la generación del conflicto dado el aumento de la agresividad en el vínculo por la vivencia de la decepción, visualizándose a su vez la discrepancia real existente con respecto a su modelo ideal.

Asimismo, el hecho de que los demás factores referidos no alcancen el nivel de significancia requerido puede estar relacionado con los intentos que las participante están aún llevando a cabo por negar la realidad que les muestra su pareja ya que afirmaron saber cómo eran ellos pero que vivían aun esperando que cambiaran y con ello correspondieran en mayor medida con su modelo de pareja ideal. Murray, Colmes & Griffin (1996) afirman que las personas inmersas en la experiencia amorosa frecuentemente inclinan su realidad a aquello que representa sus anhelos y deseos, por lo que, en lugar de sentirse desilusionadas por las características reales de su pareja, prefieren ver a sus compañeros a través de un filtro rosado que les provee de imágenes ideales acerca de su pareja. Sin embargo con la reflexión sobre el proceso de desilusión

logran reconocer que no es posible que la pareja se muestre siempre con características positivas, obteniendo solo frustración por esperar los extremos, la totalidad y la no diferencia.

Por último, al obtener las evaluaciones de la percepción de la pareja ideal y real, el IMAI (Rivera, 1992) permite a su vez establecer la distancia que existe entre ambas. De esta manera la mayoría de los factores presentan una discrepancia considerable, no obstante es el factor afectividad el que exhibe el mayor puntaje entre la percepción de la pareja ideal-real. Así, las participantes afirmaban que su pareja real era “todo” lo opuesto a la ideal, esperando aquello que su pareja no posee, confirmándose la proyección que de sus fantasías e ilusiones, encontrándose molestas por ello. Esto ejemplifica lo que Spivacow (2005) señala, a la idealización de signo positivo, propia de la fascinación inicial, sucede la idealización de signo negativo, dominada por la decepción rencorosa.

En la evaluación post, el puntaje de la discrepancia ideal-real disminuye en seis de los ocho factores que constituyen al instrumento antes mencionado, esta diferencia nuevamente no alcanza la significancia estadística, lo cual puede relacionarse con la dificultad que encontraron las participantes para poder reconocer y tolerar la diferencia de su pareja real con respecto a sus expectativas ya que consideraron que sus peticiones no eran tan irreales porque eran cualidades que ellas si brindaban, sintiéndose con el derecho de poder exigir las al otro. Sin embargo con el reflexionar acerca del origen y destino de esas características maravillosas que miraron en un inicio en su pareja alcanzan a reconocer que al generar expectativas tan altas colocaron al otro en una posición en la cual no iba a poder mantenerse, ya que las expectativas irreales se encuentran formuladas desde la demanda, el otro debe ser únicamente como uno espera y necesita.

De tal modo, las participantes exigían cualidades que en un inicio creían que el otro poseía y que los describían, como es el caso del factor honestidad, en el cual se observa que no hay inicialmente una discrepancia elevada por tal motivo pero en la evaluación post aumenta; así como aquellos que desearon que desde un principio tuviera y de acuerdo con su percepción los poseía pero con el tiempo se perdieron, tal es el caso del factor afectividad. Por último aquellas cualidades que nunca se desearon pero que la pareja posee, temperamental y depresión, por mencionar los factores más relevantes en dicha condición.

Si bien los niveles de discrepancia en la percepción de la pareja ideal-real en su mayoría disminuyen en la evaluación post, a excepción del factor honestidad tal como se mencionó y del de extroversión-introversión que se mantiene igual, mismo que desde un inicio no presenta una idealización considerable; cabe afirmar que puede reflejar una mayor integración de los aspectos negativos en la percepción de la pareja, así como del reconocimiento de aquellos que son positivos, además del ajuste de las expectativas, dicha diferencia no resulta significativa posiblemente a esta se encuentra en una aceptación superficial ya que las participantes aun lamentaban y reprochaban el hecho de que su pareja no contara con las características esperadas y por ende idealizadas.

Al respecto Lemaire (2003) asevera que, cuando el trabajo psíquico de duelo por la desidealización se lleva a cabo en condiciones favorables se organiza de manera progresiva, lo que permite a la persona recuperar su juicio y capacidades críticas, posibilitando la aproximación entre la imagen interiorizada del compañero y la realidad que este le presenta. De esta manera, la disminución en los factores ideales y en la discrepancia en la percepción ideal-real de la pareja así como el aumento en los factores reales, no corresponde a un ajuste de la pareja real a las altas expectativas que proyectaron las participantes en ellos, sino a su adecuación al plano real, pues al identificar las fantasías que se encontraban de fondo en la conceptualización de las mismas y de las necesidades narcisistas que asimismo las conformaron, reflexionando y cuestionándose sobre estas, ayudó a las participantes a considerar el componente irreal que poseían.

La evaluación de la percepción ideal y real de la pareja fue de suma importancia, asimismo su abordaje y reflexión a partir del proceso idealización-desidealización debido a que, como afirma Vargas (1995), suele pensarse que lo percibido corresponde exactamente con la realidad y pocas veces se piensa que las cosas pueden ser percibidas de otra manera, porque se parte de la evidencia, raras veces cuestionada de que lo percibido en el otro es el otro mismo, sin pensar que las percepciones sean solo una representación parcial de dicha persona, pues lo que se presenta como evidencia solo lo es dentro de un cierto contexto ideológico.

## EL CONCEPTO DE IDEALIZACIÓN Y SUS IMPLICACIONES EN LA PAREJA

---

Otro objetivo específico que se persiguió con la presente propuesta de taller, corresponde a que este brindará a sus participantes un conocimiento sobre el proceso de idealización dentro del vínculo de pareja. Para esto, y como ya se mencionó con anterioridad, se diseñaron las primeras cinco sesiones del taller.

Con la creación de la pareja, se busca que esta sea estable, con proyecciones en el tiempo y con el deseo explícito de configurar una vida en común; así comienza un proceso de definición de la relación. A este encuentro, cada uno de los integrantes llega con su conocimiento psicológico, desarrollo único, expectativas, dudas, deseos y temores (Meissner, 1978 cit. en Sarquis, 1995). Es así que, las mujeres que participaron en el taller llegan con un concepto de pareja totalizado, es decir, mencionan que esta se integra por dos personas que comparten “todo” y de una manera “equitativa”, es decir, que ambas partes deben dar por igual y que además son similares en cuanto a valores e intereses. Sin embargo al describir con una palabra como consideran que es o fue su relación de pareja, la mayoría de ellas marca el conflicto como la esencia de la misma, identificándose así en la etapa de crisis mientras se aborda el proceso de constitución de la pareja, esto porque mencionan que por largo tiempo han oscilado entre el enamoramiento y la decepción, no obstante ésta última es cada vez más recurrente.

De esta manera, las participantes se encontraban en un interjuego entre idealizar y desidealizar a la persona amada, tal como lo señalan Iglesias y colaboradores (2010), primero se crea una imagen idealizada del otro, viviéndose a la persona amada como la única capaz de brindar satisfacciones, empero, el principio de realidad exige el trabajo de des-idealización de esta, el cual implica reconocer los aspectos negativos que anteriormente se encontraban suprimidos.

Esto indica que, la meta de vivir en pareja y de mantener una relación única, continua siendo un ideal de la cultura occidental (Galende, 2001 cit. en Velasco, 2007), y por ende de nuestro país. Las participantes del taller mencionan que consideraban que el amor debía ser puro, fuerte, único, feliz, heroico, un sacrificio, con una entrega total e incondicional. De tal forma que idealizaban al amor; sin embargo reconocen que este no es así porque ha sido su propia experiencia la que les ha mostrado que no posee precisamente dichas características afirmando “siempre se rompía esta idea” (sic).

Marcan a su vez un reforzamiento de estos ideales ya que consideraban que si no hubieran esperado un amor con las características que mencionaron hubieran actuado de manera más inteligente dentro de la relación. Las participantes consideraban al amor con características románticas, tal como Fromme (1975) refiere, este amor es impulsivo, excesivo, irracional y se alimenta de ilusiones.

El autor mencionado señala también, a la ilusión como una de las principales características de la idealización, porque el amante ve en su amado más de lo que cualquier persona puede ver, creando así una imagen completamente inexistente. Sin embargo las participantes para determinar la sobreatribución de características se basan en aquellas que esperaban del otro y fueron desmentidas; ya que reconocieron que en parte siguen aferradas a ilusiones de totalidad, perfección, completud y atemporalidad, encontrándose enojadas con su pareja porque lo consideran el responsable de romperlas constantemente. Al respecto Julián Marías (1990) menciona que la atenuación de la ilusión no procede tanto de las desilusiones experimentadas como del hecho, de que disminuya el carácter proyectivo, su condición imaginativa.

Existe siempre una tensión entre el deseo de perpetuar la vivencia de enamoramiento, y el deseo de ubicar la relación en otros caminos menos mágicos y más temporales, pero que requieren un doloroso procesamiento de funcionamientos narcisistas (Puget, 1997). De este modo las participantes señalaban que cuando estaban enamoradas se sentían hermosas, importantes y especiales; tal como lo señala Bergmann (1980, cit. Puget, 1997), el sentimiento de enamorarse es el resultado de la re-aparición de sentimientos que alguna vez pertenecieron a la fase de simbiosis en la infancia. Asimismo refieren la desvaloración y baja autoestima que padecieron frente a la desilusión y decepción experimentada, lo cual concuerda con la propuesta de Freud (1921), el enamoramiento constituye la idealización del objeto a costa del empobrecimiento del yo.

Del mismo modo, durante el taller se resalta el mecanismo de escisión y negación como una implicación de la idealización, dado que permite ver solo una parte del objeto. Las participantes señalan que resaltan mucho lo negativo de su pareja porque es lo que les causa molestia y desean que cambie, por lo que a través de la reflexión se buscó que comprendieran que con dicha percepción también se encontraban idealizando ya que no se permitían ver a su pareja de manera más integral, con aspectos buenos y malos sino solamente desde uno.

A partir del trabajo con las implicaciones de la idealización, las participantes comienzan a cuestionarse que en el exaltamiento de la pareja y la formación de ideales se encuentran involucradas necesidades propias que esperan que sea el otro quien venga a taparlas, “nos aferramos a que el otro nos dé lo que necesitamos” (sic.). Sarquis (1995) afirma que muchas veces estar o sentirse enamorado es un espejismo fruto de nuestra historia, carencias y/o deseos. Con las actividades desarrolladas durante el taller, las participantes identifican que sienten miedo de perder a su pareja y que sus necesidades se destapan nuevamente, ya que de manera ilusoria habían estado satisfechas. Tal como señala Assoun (2005), “el miedo seguirá siendo lo más seguro del amor: desde el momento en que el sujeto ama, empieza a tener miedo. Miedo a que eso falte o, mejor dicho, de que vuelva a faltar” (pág. 20).

Por ello se menciona al grupo que, como seres humanos poseemos necesidades básicas que podemos satisfacer en diversos vínculos en vez de esperarlo exclusivamente de uno, en este caso de la pareja. Asimismo se les señala que las necesidades pueden colocar en una posición de carencia que esté acorde para entonces recibir su satisfacción; por lo que aceptan la responsabilidad de las mismas, lo cual les brinda a su vez la esperanza de que pueden hacer algo al respecto.

## **ELABORACIÓN DEL DUELO POR LA PÉRDIDA DEL IDEAL DE PAREJA**

---

El último objetivo específico del taller propuesto corresponde a mostrar a las participantes que el poseer una visión más apegada a la realidad sobre la pareja puede conllevar a mejoras dentro de la relación misma, tras una elaboración de duelo frente a la pérdida de percepciones ideales sobre esta. Temas que fueron abordados a partir de la sexta sesión del mismo.

Una vez que las participantes dan cuenta de que su pareja real dista mucho de lo que esperaban de una pareja ideal, resulta necesario trabajar con el proceso de desidealización para reajustar la imagen sobre la pareja real, para que esta no sea tan positiva como lo fue en un inicio ni tan negativa como lo es en el presente; haciéndolo posible a partir de un trabajo de duelo, tal como lo señala Spivacow (2005) la desidealización va de la mano de este, porque el compañero no es lo que el principio del placer le asignaba en la realidad psíquica y también por todo lo que el propio sujeto tampoco se ajusta a las representaciones idealizadas de sí mismo.



El grupo relaciona acertadamente el proceso de desidealización con la desilusión y decepción, sentimientos que experimentaron cuando su pareja explícitamente les confirma que no sería como ellas querían; no obstante guardaban la esperanza de que así sucediera aun cuando afirmaron saber cómo era su pareja, vivían con la expectativa de que cambiara por ellas. Asimismo aceptan que trataban de ajustarse al ideal del otro esperando que este tuviera la misma intención hacia ellas. Por otro lado el amor maduro, señala Iglesias, et al. (2010), implica amar al otro en su diferencia, puesto que si la relación se establece sobre la ilusión de querer cambiar a la persona amada para que sea más acorde con el deseo propio, seguiría basada en la escisión, lo que implica no mirar al otro tal cual es, sino en el deseo de lo que se quiere que sea.

Por otro lado, las características que describen las participantes que “descubrieron” de su pareja con el avance de su relación y convivencia, afirman haberlas visto desde un inicio pero en cambio prefirieron resaltar solo aquellas que si les gustaban, pasándolas así inadvertidas para restarles importancia y con ello prolongar la etapa de enamoramiento. Sin embargo llega un momento en el cual el proceso de idealización ya no puede mantenerse y con ello el enamoramiento.

Es así que, las participantes reflexionaron acerca del componente doloroso que se encuentra presente en la pérdida del ideal de pareja. Aluden que la sensación de dolor no se encuentra referida tanto al rompimiento de la ilusión sino al vivir con dicha ilusión rota. Admitiendo que se frustran por los extremos, es decir por esperar que la pareja sea siempre de la misma manera, únicamente buena, siendo lo ilusorio creer que no existe por parte de ésta cambios o matices en su conducta y sentimientos.

Asimismo se les indica a las participantes que una de las funciones de la desidealización es el establecimiento de un límite a la fantasía e ilusión. Infiltrándose en el momento en el cual se le atribuye una falla a la pareja, lo cual da continuidad a una crisis en la relación con este. No obstante se les muestra lo que Lemaire (2002) señala, esta fase de crisis es particularmente madurativa, ya que quien acepta el movimiento obtiene la ventaja de desarrollar insight y de encontrar una mejor adaptación en su vida afectiva, porque comprenderá mejor sus propias necesidades y límites.

También el grupo habla de lo difícil que les resulta escuchar a la pareja desde otra posición que no sea la del conflicto y el aceptar que el otro no va a cambiar solo porque así lo desean. Esto concuerda con lo que menciona Spivacow (2005), las dificultades en

la aceptación de las diferencias suelen plantearse como discusiones interminables o bien como malentendidos derivados de la incapacidad de escuchar la singularidad de la perspectiva desde la cual el otro habla y, en cambio, atribuirle pensamientos o conductas originados más en la proyección y el principio del placer que en el principio de realidad.

No obstante, la desidealización abre la posibilidad de que esos atributos que no sólo no se habían identificado sino que inclusive se habían negado, sean tolerados aún cuando no correspondan al ideal, lo cual lleva consigo asumir e integrar los aspectos positivos y negativos del objeto de amor, permitiendo la posibilidad de una relación más madura (Puget, 1982). Al respecto las participantes admitieron que este proceso ayuda a respetar al otro, a respetar su individualidad y diferencia, aumentando con ello el conocimiento que sobre este se posee, ya que señalaban que no habían considerado a su pareja desde la visión de su comportamiento en otros vínculos sino solo desde el que muestran con ellas.

Al final del taller las participantes señalaron haber aprendido a pensar y reflexionar sobre la forma en la cual tienden a relacionarse y tener en cuenta lo que pueden seguir trabajando. A ser más conscientes de su responsabilidad en la percepción que poseen del otro y de su vivencia en la relación a partir de esta. También señalan llevarse herramientas, tranquilidad y experiencias.

## **ALCANCES, LIMITACIONES Y SUGERENCIAS**

---

El taller “Lo real de lo ideal de la relación de pareja” además de cumplir con su objetivo general, el cual fue propiciar una percepción más apegada a la realidad sobre la pareja, puede considerarse como un medio no solo de intervención inicial para el manejo del duelo por la pérdida de la pareja ideal, sino también como un proceso de prevención debido a que las participantes al identificar y sensibilizarse con las estrategias que sostienen la idealización, les ayudó a entender algunas de las problemáticas de la vida de pareja que pueden conllevar al establecimiento y mantenimiento de relaciones de dependencia y malos tratos. Por lo que, al trabajar con el proceso de desidealización auxilió a las participantes para la recuperación de un sentido de crítica hacia el otro, hacia sí mismas y hacia las características del vínculo que mantenían o mantuvieron con su pareja.

Asimismo, durante el desarrollo del taller, las participantes encontraron un espacio en el cual podían ser escuchadas pero sobre todo escuchar sus expectativas sobre su pareja sin ser juzgadas, al contrario, se permitieron reflexionar sobre las mismas, tomando parte de la responsabilidad que poseían en la generación de altas expectativas y su correspondiente implicación con el nivel de decepción que experimentaron. Al final del taller las mujeres afirmaron querer un amor menos idealizado, se esperaba tuvieran mayores posibilidades de acceder a una pareja más satisfactoria y establecer un vínculo más maduro en el futuro.

Otro alcance del taller fue y dado que para el grupo que asistió al mismo constituía su primer acercamiento a una intervención psicológica, se trató de la identificación de áreas de oportunidad para las participantes así como la elaboración en un contexto terapéutico del proceso de desidealización y el trabajo con sus necesidades y carencias que apoyan la proyección de características deseables en la pareja y la exigencia dirigida a esta para la satisfacción de las mismas.

Dicho lo anterior, el taller concluye con un factor vivencial y no solo reflexivo bajo el cual estuvo diseñado, ya que las actividades permitieron a las participantes acercarse no solo en pensamiento sino también en emoción a sus percepciones, creencias y fantasías. Resaltando ellas mismas el valor de la experiencia que se llevan por la escucha, identificación, apoyo y retroalimentación grupal.

De esta manera el taller ofreció a las participantes, en un recorrido gradual, diferentes perspectivas y niveles de aproximación a la realidad sobre la percepción de su pareja, lo cual les permitió ir descubriendo algunos de los factores que influyeron en la creación de la misma y a través de la acción-reflexión comprenderla.

Como una de las limitaciones se puede argumentar el nivel de deserción presentado a lo largo del taller; si bien esto no afectó la cohesividad del grupo ni imposibilitó su desarrollo, se contaron con pocas participantes para el análisis estadístico del instrumento aplicado, lo cual pudo influir en los niveles de significancia obtenidos.

En cambio se recomienda, en la medida de lo posible, llevar a cabo un proceso de selección minucioso de las participantes, ya que para este caso únicamente se contó con la información de la solicitud de servicio, la cual se integraba por datos generales y motivo de consulta; por lo que llevar a cabo una entrevista previa para determinar la capacidad para el trabajo en grupo de las candidatas sería de gran apoyo para disminuir el nivel de deserción y aumentar el rendimiento grupal al determinar que efectivamente el taller se adecua a su demanda de intervención ya que muchas de las participantes que decidieron abandonar poseían expectativas de solución que superaban el objetivo del mismo.

Tomando en cuenta la experiencia en el presente trabajo, se sugieren como factores que pueden contribuir a la disminución de la deserción grupal: el fomento temprano de la interacción grupal, la participación y retroalimentación entre las propias integrantes.

También se aconseja que el facilitador posea la suficiente sensibilidad para captar las necesidades y fenómenos grupales para con ello llevar a cabo los cambios pertinentes en el abordaje de los temas que constituyen el taller, para el presente trabajo si bien se realizaron algunos, posiblemente el dedicar una mayor parte del número de sesiones para el trabajo con el proceso de desidealización pudo implicar que el ajuste en la percepción de la pareja real presentará una mayor integración y los cambios presentados alcanzaran también la significancia estadística; ya que este proceso trae consigo no solo un reajuste cognitivo sino también la elaboración emocional tras el mismo. El taller constituyó para sus participantes un trabajo inicial en este proceso que conlleva indudablemente un trabajo psíquico más profundo.

Asimismo se espera y se recomienda que a nivel institucional se continúe desarrollando el apoyo, la difusión y confianza hacia la realización de talleres. Debido a que, como bien lo

afirma Campuzano (2002), siendo un modelo grupal se adaptan mejor a la realidad institucional, esto porque funcionan como una respuesta técnica pragmática a la demanda excesiva, y como en el caso del presente trabajo, como un grupo de espera.

Por otro lado, se estima que el taller pudo tener un impacto más allá del vínculo de pareja, ya que las participantes al trabajar con las implicaciones de la idealización comienzan a cuestionarse sobre la manera en la cual se involucran o no en otras de sus áreas, percatándose de la sobre-valoración que hacían del vínculo de pareja y los excesivos recursos que en ella invertían, fomentando de esta manera la apertura y enfoque en otros de sus vínculos.

Por último, si bien el presente trabajo puede dar indicio acerca de algunos factores personales que favorecen el proceso de idealización así como el de desidealización de la pareja, la identificación de éstos se sugiere como una alternativa de análisis para futuras investigaciones o abordajes al respecto.

## REFERENCIAS

---

- Abalos, C. (2013). *El taller: un dispositivo para el encuentro y la reflexión*. Argentina: La Crujia.
- Assoun, P. (2005). *La pareja inconsciente*. Argentina: Paidos.
- Barros, N.; Gissi, J., et al. (1980) 2<sup>da</sup>. ed. *El taller: Integración de teoría y práctica*. Buenos Aires: Hvmánitas.
- Barrios, A & Pinto, B. (2008). El concepto de amor en la pareja [versión electrónica] *AJAYU*. Vol. 6 (2) 144-164.
- Bergler, E. (1964). *Infortunio matrimonial: psicoanálisis de la elección conyugal neurótica*. Buenos Aires: Horme.
- Brengio, A & Spivacow, M. (1997). Sobre el enamoramiento. P 101-124. En Puget, J. (1997). *Psicoanálisis de pareja. Del amor y sus bordes*. Argentina: Paidos.
- Bion, W. (1985). *Experiencias en grupos*. México: Paidos.
- Campuzano, M (2002). Los grupos en las instituciones. En Campuzano, M. & Bello, M. *La psicoterapia de grupo en las instituciones*. México: Plaza y Valdés. P. 25-33.
- Clavel, F (s.f.). Sobre la idealización [versión electrónica]. *Revista científica electrónica de psicología* (3) 139-150.
- Corominas, R. (2002). *La pareja en conflicto. Su abordaje psicoanalítico*. España: Promolibro.
- Díaz, I. (2002). *Bases de la terapia de grupo*. México: Pax.
- Eguiluz, L (2007) (comp.). *Entendiendo a la pareja: marcos teóricos para el trabajo terapéutico*. México: Pax.
- Estrada, L. (1991). *Para entender el amor: Psicoanálisis de los amantes*. 3<sup>a</sup> ed. México: Grijalbo.
- Freud, S (1905). *Tres ensayos de teoría sexual*. Obras completas, Vol. VII. Buenos Aires, Argentina: Amorrortu.

- \_\_\_\_\_ (1914). *Introducción al narcisismo*. Obras completas, Vol. XIV. Buenos Aires, Argentina: Amorrortu.
- \_\_\_\_\_ (1921). *Psicología de las masas y análisis del yo*. Obras completas, Vol. XVIII. Buenos Aires, Argentina: Amorrortu.
- Fromm, E. (2004). *El arte de amar: una investigación sobre la naturaleza del amor*. México: Paidós.
- Fromme, A. (1975). *Amor: su desarrollo personal*. México: Pax.
- García, A & Sánchez, R. (2005). Expectativas: ¿Construcción de un ideal?. En *II Encuentro participación de la mujer en la ciencia, 19-20 mayo, 2005*. León, Guanajuato, México.
- González, M. (1990) 2<sup>da</sup> ed. *Dicho y hecho. Atreverse con el taller y el grupo de reflexión*. Argentina: Alque.
- Herrera, C. (s.f). *El amor romántico como utopía emocional de la posmodernidad*. Recuperado agosto 9, 2015, de <http://es.scribd.com/doc/221071923/Coral-Herrera-El-Amor-Romantico-Como-Utopia-Emocional-de-La-Postmodernidad#scribd>
- Iglesias, H.; Barranco, B. & Bastida, C. (2010). De la desilusión a la disolución del vínculo amoroso. En Iglesias, H. & Barranco, B. (comp.). *Psicoanálisis y duelo: comprendiendo el dolor frente a la pérdida*. Universidad Autónoma del Estado de México. Pp. 67-89.
- Kaplan, H & Sadock, B. (1996). *Terapia de Grupo*. Madrid: Panamericana.
- Kristeva, J. (1987). *Historias de amor*. México: S. XXI.
- Laplanche, J. y Pontalis, J.B. (1996). *Diccionario de Psicoanálisis*. México: Paidós.
- Lemaire, J (2003).7<sup>a</sup> ed. *La pareja humana: su vida, su muerte. La estructuración de la pareja humana*. México. FCE
- Marias, J. (1990) *Breve tratado de la ilusión*. Madrid: Alianza Editorial.

- Murray S; Colmes, J. y Griffin, D. (1996). The benefits of positive ilusions: Idealization and the construction of satisfaction in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 79-98.
- Murray S. & Holmes, J. (1996). The construction of relationship realities. In Fletcher, G & Fitness, J. *Knowlede structuresin close relationships*. EUA: Psychology Press. P. 91-103.
- \_\_\_\_\_ (1999). The (mental) ties that bind: Cognitive structures that predict relationship resilience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 1228-1244
- Ortega y Gasset (1926). Facciones del amor. En Molinuevo, J (editor) (2009) 10<sup>ma</sup>. Ed. *Estudios sobre el amor*. España: Edaf. Pág. 55-66.
- Ortiz, F. (2007). *Amor y desamor*. México: Taurus.
- Puget, J. (1988). *Psicoanálisis de la pareja matrimonial*. Buenos Aires: Paidos
- \_\_\_\_\_ (1997). *Psicoanálisis de pareja. Del amor y sus bordes*. Buenos Aires: Paidos.
- Rage, A. (1996). *La pareja: elección, problemática y desarrollo*. México: Universidad Iberoamericana.
- Rivera, A. (1992). *Atracción interpersonal y su relación con satisfacción personal y la relación ante la interacción de pareja*. Tesis de maestría inédita. Universidad Nacional Autónoma de México. México.
- Sánchez, A. (1996). *Psicología comunitaria: bases conceptuales y método de intervención*. Barcelona: Ediciones EUB.
- San Pedro, P. (2005) *El mito del amor y sus consecuencias en los vínculos de pareja*. Recuperado 6 de octubre de 2014 de: [http://cdd.emakumeak.org/ficheros/0000/0392/Pilar\\_Sanpedro.pdf](http://cdd.emakumeak.org/ficheros/0000/0392/Pilar_Sanpedro.pdf)
- Sanz, F. (2007). *Los vínculos amorosos: amar desde la identidad en la terapia de reencuentro*. Barcelona: Kairos.
- Sarquis, C. (1995). 2<sup>da</sup>. Ed. *Introducción al estudio de la pareja humana*. Chile: Universidad católica de Chile (textos universitarios).



- Spivacow, M. (2005). *Clínica psicoanalítica con parejas: entre la teoría y la intervención*. Buenos Aires:
- Valdez, M (2008). Elección de pareja real e ideal en dos culturas: México y Argentina. Un análisis por sexo [versión electrónica]. *Enseñanza e investigación en Psicología*. Vol. 13 (2) 261-277.
- Vargas, L. (1995). Sobre el concepto de percepción [versión electrónica]. *Alteridades*. Vol. 4 (8). 47-53.
- Velasco, F. (2004). *Parejas en conflicto, conflictos de pareja*. México: Editores de Texto Mexicanos.
- \_\_\_\_\_ (2007). Amor, pareja y posmodernidad, en Eguiluz, L (comp), *Entendiendo a la pareja. Marcos teóricos para el trabajo terapéutico*. México: Pax. P.p. 87-107.
- Vera, N. et al. (2000). Relación entre expectativas real-ideal en la pareja con el grado de satisfacción marital en una población mexicana [versión electrónica]. *Enseñanza e investigación en Psicología*. Vol. 5 (1) 191-209.
- Vinogradov, S. & Yalom, I. (1996). *Guía breve de psicoterapia de grupo*. Barcelona: Paidós.

## ANEXO 1: CARTEL PROMOCIONAL DEL TALLER



Centro de Servicios Psicológicos  
"Dr. Guillermo Dávila"

Coordinación de los Centros de Servicios a la  
Comunidad Universitaria y al Sector Social

Facultad de Psicología UNAM



Facultad  
de Psicología

**TE INVITA AL TALLER**

**"LO REAL DE LO IDEAL DE LA RELACIÓN DE PAREJA"**

Dirigido a mujeres de entre 20 y 40 años que mantengan o hayan mantenido una relación de pareja por más de un año.

En una pareja, la idealización funciona manteniendo la imagen de un compañero dotado de cualidades positivas, impresión que con frecuencia distorsiona el verdadero carácter de éste y el verdadero significado de la relación. Con el transcurrir del tiempo hacen su aparición los elementos reales que no habían sido reconocidos al inicio de la relación, se manifiestan muchos conflictos, y la desilusión sobre la pareja pone a prueba la posibilidad de una relación más genuina y apegada a la realidad.

Todos los viernes del 6 de febrero al 17 de abril  
16:00 a 18:00 hrs.

Responsable académica: Mtra. María del Rosario Muñoz Cebada  
Impartido por: Lic. Rosalba Rizo Anaya  
Título del programa: PUEP



Ubicación: Sótano Edificio D. Int.  
Facultad de Psicología, Copilco  
Universidad, Coyoacán, 04360 Ciudad de México, D.F.

## ANEXO 2: INVENTARIO MULTIFÁSICO DE ATRACCIÓN INTERPERSONAL (IMAI)

---

### CUESTIONARIO

A continuación vienen una serie de características que usted puede aplicar a su pareja, indique con una cruz en cada renglón que tanto tiene esta característica su pareja y con un círculo como le gustaría que fuera.

En cada renglón usted debe poner una cruz y un círculo, y si así lo cree conveniente poner en un mismo espacio el círculo y la cruz.

#### POR EJEMPLO:

	Pareja ideal			Pareja real		
Bueno	_____	<u>  O  </u>	_____	_____	<u>  X  </u>	Malo
	1	2	3	4	5	

En éste caso usted indicaría que su pareja **es** mala pero a usted **le gustaría** que su pareja fuera más o menos buena.

Sin embargo si usted pone una cruz en el uno indicaría que su pareja es muy buena. Si pone un círculo indicaría que le gustaría que su pareja fuera buena. En cambio, si usted pone una cruz en el dos indicaría que su pareja es más o menos buena y si pone un círculo le gustaría que fuera más o menos buena. Y si pone una cruz en el número tres indica que su pareja no tiene ni una ni otra característica y si pone el círculo indicaría que no le gustaría que su pareja tuviera ni una ni otra característica. Por otro lado si pone la cruz en el cuatro indicaría que es un poco malo y si pone el círculo le gustaría que su pareja fuera un poco malo. Finalmente, si marca con una cruz el cinco indicaría que su pareja es mala y si pone un círculo indicaría que le gustaría que fuera mala.

**MI PAREJA ES (X)  
ME GUSTARIA QUE MI PAREJA FUERA (O)**

***Cada renglón debe tener una "X" y un "O"***

Paciente	_____	_____	_____	_____	_____	Impaciente
Organizado	_____	_____	_____	_____	_____	Desorganizado
Romántico	_____	_____	_____	_____	_____	Indiferente
Extrovertido	_____	_____	_____	_____	_____	Introvertido
Agresivo	_____	_____	_____	_____	_____	Pacífico
Activo	_____	_____	_____	_____	_____	Pasivo
Amable	_____	_____	_____	_____	_____	Grosero
Decente	_____	_____	_____	_____	_____	Indecente
Cumplido	_____	_____	_____	_____	_____	Incumplido
Ansioso	_____	_____	_____	_____	_____	Sereno
Conflictivo	_____	_____	_____	_____	_____	Conciliador
Temperamental	_____	_____	_____	_____	_____	Calmado
Deprimido	_____	_____	_____	_____	_____	Contento
Amargado	_____	_____	_____	_____	_____	Jovial
Leal	_____	_____	_____	_____	_____	Desleal
Honesto	_____	_____	_____	_____	_____	Deshonesto
Viejo	_____	_____	_____	_____	_____	Joven
Enfermo	_____	_____	_____	_____	_____	Sano
Sentimental	_____	_____	_____	_____	_____	Insensible
Amoroso	_____	_____	_____	_____	_____	Celoso
Afectuoso	_____	_____	_____	_____	_____	Seco
Sociable	_____	_____	_____	_____	_____	Insociable
Cariñoso	_____	_____	_____	_____	_____	Frio
Inteligente	_____	_____	_____	_____	_____	Inepto
Fiel	_____	_____	_____	_____	_____	Infiel

Culto	_____	_____	_____	_____	_____	Inculto
Con aspiraciones	_____	_____	_____	_____	_____	Sin aspiraciones
Sincero	_____	_____	_____	_____	_____	Hipócrita
Decidido	_____	_____	_____	_____	_____	Indeciso
Agradable	_____	_____	_____	_____	_____	Desagradable
Flojo	_____	_____	_____	_____	_____	Trabajador
Simpático	_____	_____	_____	_____	_____	Antipático
Educado	_____	_____	_____	_____	_____	Malcriado
Tierno	_____	_____	_____	_____	_____	Rudo
Maduro	_____	_____	_____	_____	_____	Inmaduro
Sencillo	_____	_____	_____	_____	_____	Pedante
Compartido	_____	_____	_____	_____	_____	Egoísta
Cortes	_____	_____	_____	_____	_____	Descortés
Distinguido	_____	_____	_____	_____	_____	Insignificante
Atento	_____	_____	_____	_____	_____	Desatento
Limpio	_____	_____	_____	_____	_____	Sucio
Triunfador	_____	_____	_____	_____	_____	Fracasado
Apasionado	_____	_____	_____	_____	_____	Antipático
Independiente	_____	_____	_____	_____	_____	Dependiente
Callado	_____	_____	_____	_____	_____	Comunicativo
Enojón	_____	_____	_____	_____	_____	Optimista
Presumido	_____	_____	_____	_____	_____	Natural
Caprichoso	_____	_____	_____	_____	_____	Razonable
Inseguro	_____	_____	_____	_____	_____	Seguro
Mentiroso	_____	_____	_____	_____	_____	Franco
Ambicioso	_____	_____	_____	_____	_____	Conformista
Relajiento	_____	_____	_____	_____	_____	Serio

## ANEXO 3: POEMA UTILIZADO EN LA TERCERA SESIÓN

---

### LA REINA

Pablo Neruda

Yo te he nombrado reina.  
Hay más altas que tú, más altas.  
Hay más puras que tú, más puras.  
Hay más bellas que tú, hay más bellas.  
Pero tú eres la reina.  
Cuando vas por las calles  
nadie te reconoce.  
Nadie ve tu corona de cristal, nadie mira  
la alfombra de oro rojo  
que pisas donde pasas,  
la alfombra que no existe.

Y cuando asomas  
suenan todos los ríos  
en mi cuerpo, sacuden  
el cielo las campanas,  
y un himno llena el mundo.

Sólo tú y Yo,  
sólo tú y yo, amor mío,  
lo escuchamos.


#### ANEXO 4: CUADRO UTILIZADO EN LA SÉPTIMA SESIÓN

---


Lo que sé de mí y muestro a mi pareja	Lo que yo no sé de mí pero que mi pareja me muestra
Lo que yo sé de mí pero no muestro a mi pareja	Lo que yo no sé de mí y mi pareja tampoco conoce

**ANEXO 5: RECONOCIMIENTO ENTREGADO A LAS PARTICIPANTES  
EN LA DÉCIMA SESIÓN.**

---



CENTRO DE SERVICIOS PSICOLÓGICOS  
"DR. GUILLERMO DÁVILA"




Facultad  
de Psicología

Otorga el siguiente Reconocimiento a:

---

**Por su valiosa participación, aportando su historia, reflexiones y risas en el Taller:**  
**"Lo Real de lo Ideal de la Relación de Pareja"**



Estando ahora capacitada para identificar  
y tener expectativas más apegadas a la  
realidad sobre la pareja.

Impartido por: Lic. Rosalba Rizo A.