



**UNIVERSIDAD ALZATE DE OZUMBA
INCORPORADA A LA UNAM 8898**

LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

**EL ENFOQUE RACIONAL - EMOTIVO, UNA
ALTERNATIVA PARA AFRONTAR LAS CRISIS DE
LAS RELACIONES DE PAREJA**

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A:

EDITH ISABEL RUEDA CRUZ

**ASESOR DE TESIS:
LIC. LIZBETH CASTRO AMARO**



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

DEDICATORIAS Y AGRADECIMIENTOS

¶ Dios:

Por estar conmigo en cada paso que doy, por darme fortaleza y entendimiento y por iluminar mi mente y mi corazón, por haber puesto en mi camino a aquellas personas que han sido mi soporte y compañía durante esta etapa de mi vida. Gracias por todas las bendiciones recibidas.

¶ mi familia:

Primero a mis padres por su infinito apoyo y amor incondicional.

A mi mamá que con su ternura y cariño siempre me impulsa a salir adelante y a conseguir cada una de mis metas, porque en ella siempre encuentro un consejo y apoyo incondicional desde muy pequeña. Gracias mamá por todo lo que me has dado.

A mi papá por su ejemplo de vida que me ha enseñado a conseguir mis logros con esfuerzo, por forjarme con todas sus enseñanzas la persona que soy y por creer en mí.

A mis hermanos Gabriel y Rosi, de manera muy especial a mi hermana pues sentó en mí las bases de responsabilidad y deseos de superación, muchas gracias por su apoyo porque siempre está dispuesta a ayudarme.

¶ Danyell:

Por su amor y comprensión, así como, por haber caminado a mi lado en este trayecto, siendo la mayor motivación de mi vida encaminada al éxito, fue el ingrediente perfecto para poder alcanzar este logro. Te agradezco de la manera más sincera todo tu cariño y apoyo. Gracias amor.

¶ mis amigos:

Muchas gracias por estar conmigo en todo este tiempo donde hemos vivido momentos muy felices, gracias por ser mis amigos; Lili, Sandy, y Edi agradezco la confianza que depositaron en mi para poder estar siempre en las buenas y las malas juntos. Gracias por confiar y creer en mí y haber hecho de mi etapa universitaria un trayecto de vivencia que nunca voy a olvidar.

A mi Director y sinodalés:

Por su apoyo y confianza en mi trabajo, su capacidad para guiar mis ideas ha sido un aporte invaluable, por su tiempo y dedicación hacia mí en mis estudios.

A la UNAM:

Por darme las herramientas y el espacio para crecer en mi vida profesional, gracias por haberme permitido formarme en ella, por creer en mí y apoyarme a lograr mi sueño.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	6
CAPÍTULO 1 UN ENFOQUE DESDE LA TERAPIA RACIONAL EMOTIVA.....	8
1.1 Antecedentes de la Terapia Racional Emotiva	8
1.2 Definición de Terapia Racional Emotiva. Supuestos teóricos más importantes..	12
1.2.1 El ABC de la Terapia Racional Emotiva	14
1.3 Principales exponentes de la Terapia Racional Emotiva	17
1.4 La Terapia Racional Emotiva en la persona y en la pareja.....	18
1.5 Técnicas de la Terapia Racional Emotiva.....	21
CAPÍTULO 2 LA PAREJA	25
2.1 Historia de la pareja humana	25
2.2 Los mitos sobre el matrimonio	30
2.3 Las parejas del México actual.....	33
2.4 ¿Qué es la pareja?	36
2.5 Espiritualidad de la pareja	38
2.6 Funcionamiento de la pareja.....	40
2.7 ¿Cómo se constituye una pareja?	43
2.8 El compromiso de la pareja.....	47
2.9 La durabilidad de la pareja. Un matrimonio de calidad.....	49
CAPÍTULO 3 CONFLICTO Y CRISIS DE LA PAREJA HUMANA	53
3.1 Angustia ante el matrimonio y las relaciones de pareja	53
3.2 La crisis de la pareja	56
3.3 Las fases de la pareja y sus crisis	60
3.3.1 La problemática en la elección de pareja como etapa mediadora	64
CAPÍTULO 4 LA PROFECIA AUTOCUMPLIDA	66
4.1 Antecedentes	66
4.1.1 Mitología Griega. Profecía autocumplida, Efecto Pigmalión	66
4.1.2 La profecía autocumplida. Cuento inédito Gabriel García Márquez	68
4.1.3 Otros estudios sobre la profecía autocumplida	71

4.2 Definición de la profecía autocumplida	74
4.3 Como se lleva a cabo el fenómeno de la profecía autocumplida.....	76
4.4 Elementos de la profecía autocumplida	79
4.5 Profecía autocumplida, creencia y sugestión.....	82
4.6 Conciencia o inconciencia en la profecía autocumplida	85
4.6.1 Arquetipos e inconsciente colectivo	87
CAPÍTULO 5 LA PROFECIA AUTOCUMPLIDA EN LA VIDA DEL SER HUMANO LA FORMA DE PENSAR, COMO PARTE DE LOS CONFLICTOS DE PAREJA	89
5.1 La profecía autocumplida en la personalidad del ser humano	89
5.2 Estereotipos y prejuicios en la vida de pareja.....	90
5.3 Las creencias elemento crucial de la profecía autocumplida	91
5.3.1 ¿Qué son las creencias?	92
5.3.2 La historia de las creencias.....	94
5.3.3 ¿Cómo se constituyen las creencias?.....	96
5.3.4 ¿Qué hace tan poderosas a las creencias?	98
5.3.5 Tipos de creencias.....	100
5.3.5.1 Creencias disfuncionales en la pareja.....	101
5.3.5.2 Creencias en el momento de elegir a la pareja	102
5.3.5.3 Creencias en el momento de consolidar a la pareja	106
5.3.5.4 Creencias en el momento de la redefinición de la pareja.....	110
CAPÍTULO 6 METODOLOGÍA	116
CAPÍTULO 7 CONCLUSIONES	121
CAPÍTULO 8 PROPUESTA DE TALLER “Taller vivencial desde un enfoque racional emotivo”	126
ANEXOS.....	135
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	149

INTRODUCCIÓN

Nos cuesta trabajo creer que nuestros deseos se puedan hacer realidad, de hecho, lo vemos como algo imposible. Sin embargo, sin darnos cuenta nos pasa, gran cantidad del tiempo propiciamos las condiciones para que nuestros más profundos pensamientos se cumplan. Esto me parece realmente interesante; la forma en que moldeamos nuestros pensamientos para que los hagamos realidad y como cooperamos nosotros inconscientemente.

En varias ocasiones hemos sido testigos de cómo si pensamos que algo malo va a pasar dirigimos toda nuestra atención en esa situación que esperamos que sea desagradable, además si nuestra atención y nuestras expectativas están puestas en que algo malo sucederá, nosotros mismos también tomamos una actitud negativa que dificultara que se visualicen los aspectos positivos de la situación, y ocurrirá la situación desagradable.

Tal es el caso de una relación de pareja, en la cual se crean numerosas expectativas a lo largo del noviazgo, si desde el inicio y con base en las experiencias pasadas se ha idealizado a la pareja y al matrimonio como algo negativo o que no resultara por cierta característica que tiene la persona, seguramente el matrimonio será fallido para ambos, si temen que su esposo(a) no los ama, ni los acepta; interpretaran los pequeños conflictos como rechazo, lo cual motivara a devaluarlo y a irse separando con el paso del tiempo hasta verlo como un fracaso.

Como psicóloga me parece asombrosa la manera en que trabaja el psiquismo del ser humano. Esta cuestión de sugestionar los propios pensamientos me parece realmente atrayente, si este tema se ha inclinado hacia lo negativo y se ha abordado mayormente por la psicología social, sería provechoso examinar el proceso en el individuo dentro de una relación de pareja

Tuve gran influencia en la asignatura de Psicología y Personalidad para abordar este tema, al momento de estudiar la estructura neurótica, específicamente de la neurosis obsesiva, me causo gran curiosidad e interés la cuestión inconsciente y mística del ser primitivo, supersticioso y ritualista de cada hombre en el que la omnipotencia de pensamiento se hace presente: cuando el pensamiento y la realidad tangible son coherentes. Y me parece un tema muy atractivo para realizar una tesis en relación a este tema

Considero que el enfoque racional emotivo se acerca mucho a estas situaciones, por ello me interesa descubrir si este enfoque con todos sus elementos puede contribuir dentro del tratamiento para aquellas parejas en las que sus relaciones están a punto del fracaso y ser una gran alternativa para evitarlo.

Y como aportación al área es diseñar un taller vivencial en donde se aborde este tema y se enriquezca con experiencias propias de las parejas, mostrando el proceso y la importancia de nuestros pensamientos, con la finalidad de que puedan comprender y evaluar si las diferencias que tienen, parten desde esta postura mediante técnicas cognitivas, emotivas y conductuales.

CAPITULO 1

UN ENFOQUE DESDE LA TERAPIA RACIONAL EMOTIVA

1.1 Antecedentes de la Terapia Racional Emotiva

Al principio la terapia racional emotiva se llamó terapia racional porque Ellis enfatizó sus aspectos cognitivos y filosóficos y quería diferenciarlo claramente de las otras muchas terapias que iban surgiendo en los años 50's, sin embargo, es necesario abordar la historia de la terapia cognitiva y analizar la estructura teórica con la que se concebido esta terapia y como ha ido reestructurándose y complementándose con otros fundamentos teóricos de otras corrientes psicoterapéuticas.

Según los orígenes más remotos de la psicoterapia cognitiva provienen de la filosofía estoica más o menos en los años 350 a.C. al 180 d.C. en la que el filósofo griego Zenón consideraba indispensable la ciencia para dirigir la vida a través del uso de la virtud, pues al practicar esta se alcanzaba la felicidad pero esto solo se lograba a través del autodomínio gobernando así las pasiones, otro filosofo llamado Epicteto en su libro "Enchiridon" habla de lo que en una ocasión un profesor decía en sus clases de psicopatología que a veces enfermamos más por lo que se nos ocurre que por lo que nos ocurre en realidad, Epicteto afirmaba que los hombres se perturban más por las visiones u opinión que tienen de los acontecimientos más que por estos mismos.

Gautama en el 566 a.C. proclamaba que el hombre podría dominar el sufrimiento físico y emocional a través del dominio de las pasiones que se encontraban en la mente y en sus pensamientos. Estos son algunos ejemplos de los antecedentes filosóficos que resaltaban el aspecto de la tarea cognitiva

de la mente humana y su impacto que tiene esta en las emociones y en la conducta.

Más adelante los empiristas como Hume, Lock y Francis Bacon nos dan también nociones de que las emociones derivan de las asociaciones de ideas y que para lograr un nuevo conocimiento hay que liberarse de los prejuicios o creencias incorrectas a lo que ellos llamaron conceptos erróneos establecidos, esto en siglo XVII.

Para el siglo XVII y XIX Kant en su obra “Crítica de la razón pura” describe la naturaleza de las cogniciones y del conocimiento; no como una capacidad innata del ser humano como lo planteaban los racionalistas de Descartes, tampoco como una simple asociación por estímulos sensoriales como decían los empiristas ingleses. Kant reúne los dos aspectos anteriores argumentando que el conocimiento y las cogniciones es decir los significados personales de la experiencia humana son construidos por la mente humana. Esta aportación fue de gran valor para los fundamentos teóricos de la terapia racional emotiva.

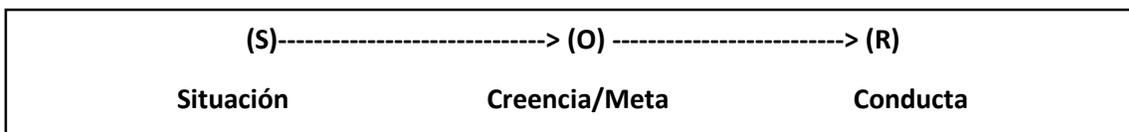
Ya en el siglo XX la corriente fenomenológica de Husserl estaba en auge al igual que el existencialismo de Heidegger en estas se destaca el papel tan importante de la experiencia humana para el conocimiento y la existencia.

Por otro lado, Russel en 1930 en su obra “la conquista de la felicidad” destaca el papel de las creencias adquiridas en la primera infancia que se hacen inconscientes y a veces perturban a las personas cuando llegan a la vida adulta presentándose como exigencias irracionales, pero que pueden ser sustituidas por creencias más racionales, llevando así a que el individuo cumpla sus metas.

Y finalmente otra aportación a la terapia cognitivo conducta es desde la lingüística de Chomsky con la idea de que el lenguaje humano posee un potencial que le permite al ser humano producir y entender un número infinito de oraciones que le permitían hacer la construcción personal de su entorno y actuar conforme a ello.

Ahora es necesario visualizar brevemente los orígenes psicológicos de esta corriente terapéutica. El concepto de terapia cognitiva propiamente como corriente psicológica tiene su origen dentro de la práctica clínica del psicoanálisis, en 1926 cuando Lungwitz crea este término para designar una nueva terapia psicoanalítica renovada, basado lógicamente en Freud en su obra “El Yo y el Ello” que en 1923 describe dos modos de funcionamiento mental el primero el funcionamiento primario que es el inconsciente guiado por el principio del placer, y que concierne a los mecanismos de condensación y desplazamiento, y el proceso secundario de naturaleza preconscious y consciente; que concierne a las funciones denominadas cognitivas guiadas por el principio de la realidad. Siguiendo la tradición psicoanalítica, Ellis dentro del neopsicoanálisis o psicoanálisis cultural retoma un punto muy importante para hablar de las creencias irracionales; se trata de la obra de K. Horney cuando habla de la “tiranía de los deberías” que son exigencias culturales o familiares que son internalizadas en las estructuras superyoicas y que juegan un papel importante en los pensamientos de la neurosis del individuo. Ya cerca de los años sesenta se desarrolla una corriente que se llamó psicoanálisis cognitivo donde se enfatiza la existencia de esquemas cognitivos inconscientes formados en las primeras etapas de la vida y que en ocasiones al ser activados generan ciertas psicopatologías.

Otra línea que aportó a esta terapia fue la psicología individual de Alfred Adler en su obra “Breves anotaciones sobre la inteligencia y la debilidad mental”, junto con las ideas de su discípulo Dinkmeyer en 1889 resumen los puntos teóricos centrales de la psicología individual que son fundamentos pioneros de la TRE con lo que exponen que “toda conducta tiene un propósito, la conducta es el resultado de nuestras percepciones subjetivas” y proponen el siguiente esquema, el cual le sirve de base a Ellis para el ABC de la terapia racional emotiva.



Es así como surgen las primeras ideas que fundamentan la TRE sin embargo también retoma aportaciones de la fenomenología y la logoterapia, los fenomenólogos emplean un método existencial Binswanger, en 1945 introduce el concepto de “Estructura fundamental del significado” para referirse a la capacidad humana para percibir significados de los hechos y comprenderlos. En esta línea Frankl en 1950 desarrolla la logoterapia en la que la persona revisa su historia personal y el sentido dado a través de su existencia a través de determinados valores.

En los años sesenta en los campos de la modificación de la conducta tanto en su vertiente tradicional de la psicología del aprendizaje, como en la práctica clínica; terapia de conducta, van apareciendo una serie de ideas que van moldeando o esclareciendo más los fundamentos teóricos por ejemplo la teoría de la personalidad de Kelly; expone que los humanos miran al mundo y a ellos mismos a través de pautas o categorías cognitivas lo que llamo “los constructos personales”.

Más adelante surge la psicología cognitiva que es en donde empieza a concebirse la TRE recordando que antes en 1932 Bartlett subraya el concepto de memoria como construcción, en la que implica que la memoria utilizaba esquemas para observar y clasificar la información como un proceso de reinterpretación.

Y recientemente Garske y Linn en 1989 señalan una serie de puntos acerca de cómo evolucionaron los conceptos cognitivos que aportaron numerosas ideas a la terapia racional emotiva desde la interpretación hasta el condicionamiento , una teoría evolucionista del aprendizaje y de la organización de la experiencia subjetiva coherente con el desarrollo filogenético y ontogenético del sistema nervioso humano, es decir un marco de psicoterapia que explica el cambio y la estabilidad de la conducta en base a procesos cognitivos.

1.2 Definición de Terapia Racional Emotiva. Supuestos teóricos más importantes

Las terapias que trabajan con las cogniciones utilizan procedimientos activos, directivos, y estructurados, este tipo de terapias están basadas en el supuesto teórico subyacente de que los efectos y la conducta de un individuo están determinados en gran medida por el modo que tiene dicho individuo de estructurar el mundo (Beck, 1967, 1976).

La Terapia Racional Emotiva trabaja con un enfoque, en el que las personas experimentan eventos detonantes no deseables de los cuales tienen creencias racionales e irracionales. Estas creencias conducen a consecuencias emocionales, cognitivas y de comportamiento (tanto funcionales como disfuncionales). La terapia conduce al paciente a disputar las creencias irracionales y a asimilar creencias más eficientes, adaptativas y racionales, con un impacto positivo en la vida emocional, cognitiva y comportamental.

La Terapia Racional Emotiva (RET) según Ellis en 1979 pretende ser un sistema de psicoterapia destinado a ayudar a la gente a vivir más tiempo minimizando los problemas emocionales y sus conductas contraproducentes, pero sobre todo a auto-actualizarse para que vivan una existencia más llena y feliz. Esta terapia trabaja con metas; que es lo que elige cada persona y subtemas; que son formas para que la gente piense y actué mejor. Las principales submetas de la RET consisten en ayudar a la gente a pensar más racionalmente esto quiere decir más científica, clara y flexiblemente, sentir de forma más apropiada, actuar más funcional, eficaz e inalteradamente con el objetivo de vivir más tiempo y más felizmente. Es así como se definiría generalmente los fundamentos teóricos de la RET.

Ahora es necesario definir la racionalidad dentro de este sistema de terapia, la cual se define como el sentimiento apropiado y la conducta funcional de la persona, los pensamientos, creencias o ideas racionales son aquellos que ayudan a las personas a cumplir las submetas; vivir más tiempo y más felices, gracias a dos aspectos: el primero por elegir por si mismas valores, propósitos,

metas y cualquier otro agente productor de felicidad, y en segundo por utilizar formas eficaces, flexibles, científicas y lógico-empíricas para alcanzar estos agentes de felicidad, si esto se alcanza satisfactoriamente entonces alcanzaríamos lo que en RET se llaman sentimientos convenientes, que son aquellas emociones que ayudan a las personas a minimizar o eliminar ciertos bloqueos o frustraciones; por ejemplo: el dolor, la incomodidad, o el amor, la felicidad, el placer y la curiosidad, y evitar así efectos contraproducentes o inconvenientes, que son aquellas acciones humanas que interfieren seria e inútilmente con la vida y con la felicidad generando actos compulsivos, obsesivos o estereotipados, como la hostilidad, la paranoia, la grandilocuencia que temporalmente hacen sentir bien , pero que prontamente conducen a resultados desafortunados y a mayores frustraciones. Por eso uno de los supuestos fundamentales de la RET es que todas las preferencias, anhelos sean convenientes aun cuando no se realicen con facilidad.

Otro supuesto principal de la RET es hablar de las creencias irracionales, esta terapia las ve como los sentimientos inconvenientes y las conductas contraproducentes, que ayudaran posteriormente a pensar de manera más irracional y actuar peor hasta que alcance a un comportamiento ineficaz.

Es así como la RET parte de la hipótesis, de que, si las metas principales de la persona son permanecer vivo, y evitar las penas innecesarias, sería mejor que se esforzaran por conseguir aspectos (subtemas) que les ayuden en los siguientes aspectos

- Interés en sí mismo
- Interés social
- Dirección propia
- Tolerancia
- Flexibilidad
- Aceptación de la incertidumbre
- Compromiso
- Pensamiento científico
- Auto-aceptación

- Arriesgarse
- Hedonismo a largo plazo
- No-utópico
- Alta tolerancia a la frustración
- Auto-responsabilidad en la perturbación.

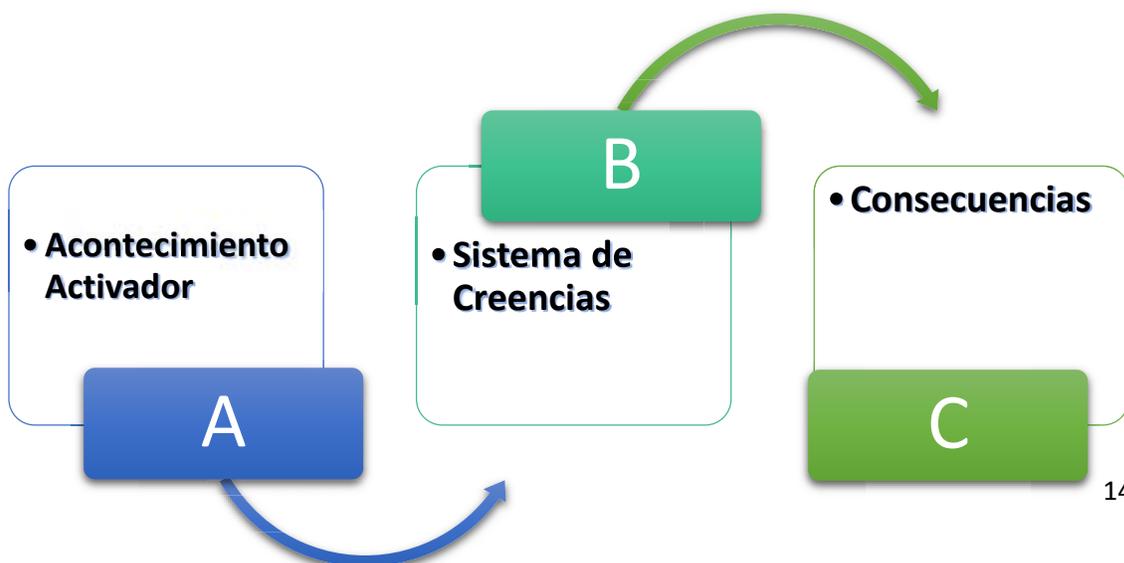
Siendo así se trata de que la gente se esfuerce más por alcanzar las metas básicas de supervivencia, por carecer de perturbaciones emocionales y dolor innecesario y por lograr al máximo la auto-actualización y la felicidad.

Para comprender un poco más esta situación, la RET trabaja con teoría que la caracteriza, el ABC del pensamiento irracional y del trastorno emocional

1.2.1 El ABC de la Terapia Racional Emotiva

La Terapia Racional Emotiva propuesta por Albert Ellis, se basa principalmente en pensamientos, sentimientos y conductas que actúan en el individuo, se trata de visualizar los hechos que le ocurren a una persona no solo como simples realidades sino más bien haciendo una evaluación de estos hechos, según los esté percibiendo. En este entendido podremos comprender el porqué de nuestros comportamientos, es decir si ocurre algo que no nos gusta y por lo tanto lo evaluamos como malo (pensamientos), nos sentiremos mal al respecto (alguna emoción), y haremos algo negativo al respecto (conducta).

Para comprender esta idea explicaremos el esquema básico, el ABC de la



Terapia Racional Emotiva tal y como se muestra en el siguiente esquema:

Los *Acontecimientos Activantes* o las *A* son los hechos que nos ocurren o que propiciamos que nos ocurran, ya que pueden venir del exterior del mundo o del interior de nuestro ser, aquí es donde se aborda el tema de la realidad, dentro de esta terapia se debe hacer la diferencia entre realidad objetiva y realidad percibida, la primera es la realidad confirmada, es decir el hecho como tal, lo que realmente sucedió y que se puede confirmar y hasta probar, y la otra es aquella realidad conforme la describe la persona, y como supuestamente cree que es.

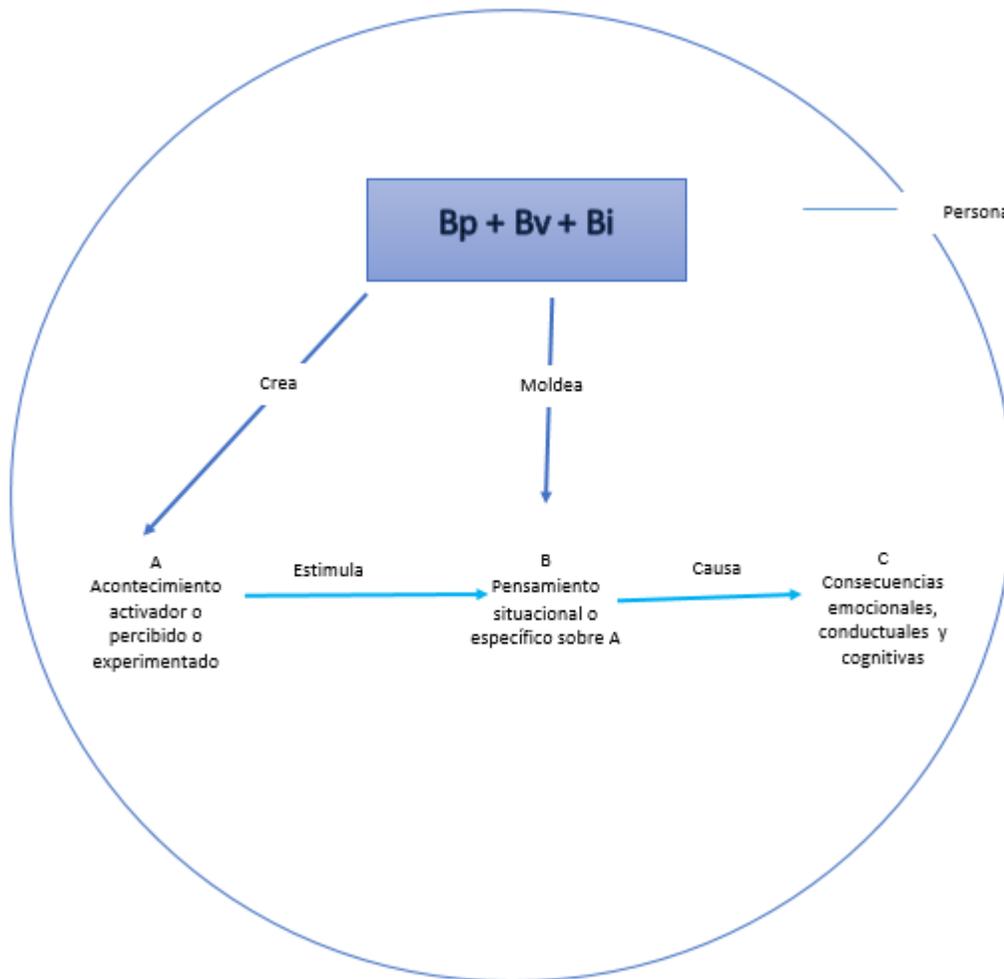
Las *Creencias* o las *B*, son aquello que pensamos o las ideas que nos hacemos acerca del acontecimiento activador, es la realidad como la persona la está evaluando. A partir del acontecimiento activador la persona realiza cogniciones evaluativas o descripciones de la realidad. Las creencias pueden ser racionales e irracionales, las primeras nos ayudan a sentirnos bien y son como un soporte para nosotros ante una determinada situación, aunque sean emociones negativas, pero las segundas a diferencia de las otras suelen ser menos lógicas, no basadas en una situación tan objetiva, suelen ser extremistas, exageradas o muy exigentes hacia la propia persona lo que provoca sentimientos inapropiados, que provocan desajustes emocionales y alteraciones en la funcionalidad.

Y las *Consecuencias* o *C*, son las respuestas que damos a los acontecimientos activadores, es decir las consecuencias emocionales y/o conductuales. Este es determinado por el sistema de creencias explicado anteriormente.

Esta es básicamente la descripción del modelo ABC de la Terapia emotiva por la que nuestros pensamientos moldean nuestra conducta a partir de la realidad percibida.

Ellis en el Manual de Terapia Racional Emotiva, Pág. 77 nos explica este modelo desde un enfoque un poco más profundo, y nos explica que, en

realidad, nada existe para nosotros sin este proceso de selección/filtrado/interpretación A/B/C; el problema está en que la gente generalmente ignora este proceso y asume que lo que ellos ven representa exactamente lo que existe en el mundo. Y agrega tres elementos más al esquema, como se muestra a continuación:



En este esquema se explica cómo la gente no reacciona mera y pasivamente a los acontecimientos que encuentra, sino que, por el contrario, opera activamente para crear sus ambientes y después actuar de forma activa sobre los ambientes que ha creado de forma que esto causa sus reacciones.

En este proceso se puede ver que cada persona tiene ciertos valores que ocupa como referencia para dirigirse y actuar en la vida. Para satisfacer y reforzar estos valores la gente busca ambientes que complementen estos

valores (lugares). Después teniendo estos valores, junto con sus posiciones de vida y los hábitos interpretativos a los ambientes en los que se desenvuelve, la gente crea los acontecimientos activadores (A) que son los acontecimientos que la gente percibe como su realidad.

Como siguiente paso la gente piensa sobre el acontecimiento activador. Estos pensamientos no emergen de la casualidad, sino que están fuertemente moldeados por sus cogniciones de orden más alto es decir nuevamente sus posiciones de vida (Bp), sus valores (Bv) y sus hábitos interpretativos (Bi). Lo más destacado en (B) es que el pensamiento preferencial (reflejado por la posición de vida), y el pensamiento evaluativo (sobre uno mismo o sobre los demás), reflejan una creencia de si uno es poderoso y tiene el control o una creencia de que uno es relativamente débil e inútil.

Finalmente siguiendo el ABC de la TRE; la interacción de A y B influye con fuerza en las consecuencias o reacciones emocionales, conductuales y cognitivas. En otras palabras, el pensamiento que la gente tiene entre A y B causa o crea las C. Es bien importante mencionar que cuando el pensamiento en B se hace exigente (debe) y/o auto valorativo, en general C consistirá en una perturbación emocional.

1.3 Principales exponentes de la Terapia Racional Emotiva

Los fundadores de la terapia cognitiva son Beck y Ellis, enfocamos en la terapia racional emotiva de Albert Ellis. Ellis en 1934 recibió su título de graduado de psicología en el City College de Nueva York, nueve años más tarde en 1943 obtuvo el título de Master y en 1947 obtuvo el título de doctor. En 1943 ya había iniciado su labor clínica como psicólogo en consultas privadas tratando problemas matrimoniales, familiares y sexuales. Dentro de esta tarea comenzó a interesarse por el psicoanálisis y comenzó a instruirse en este tipo de psicoterapia pasando por tres años de su análisis personal. Su consulta privada fue inicialmente psicoanalítica, utilizando mucho los supuestos de

Karen Horney, se dio cuenta de que el 50 % de sus pacientes mejoraban y si se trataba de estructura neurótica mejoraba el 70%, pero Ellis no estaba satisfecho del todo con estos resultados, entonces comenzó a cuestionar su trabajo y la línea terapéutica con la que trabajaba criticando la excesiva pasividad del terapeuta y del paciente y la lentitud del procedimiento, por lo que comenzó a adoptar un estilo neo freudiano que termino pareciéndole no tan eficaz ya que observo que sus pacientes solían estancarse en la comprensión de su conducta, los famosos inshings, sin que la modificaran satisfactoriamente. En este punto empezó a buscar métodos más activos fundamentándose en la teoría del aprendizaje y las teorías del condicionamiento, fue en el año de 1955 cuando comenzó a desarrollar su enfoque racional- emotivo de la psicoterapia y en 1958 fue cuando ya fundada esta terapia, publicó por primera vez su famoso ABC para la terapia, donde exponía que los trastornos emocionales derivaban “autodoctrinamiento” en exigencias irracionales.

1.4 La Terapia Racional Emotiva en la persona y en la pareja

La relación de la pareja es muy importante en los ciclos de la vida, pero en ocasiones las exigencias y responsabilidades que se adquieren suelen hacer que la pareja olvide que se reunieron para estar bien y no para vivir en un valle de lágrimas sufriendo y exigiendo a cada rato.

Mary Calderón planteaba que los problemas en la pareja se dan por falta de armonía emocional, armonía sexual y por ende armonía existencial, se terminan lo agradable de la pareja y de la comunicación, para enjuiciarse y culparse, en parte debido a que la educación que se reciben cuando somos niños es una educación de doble norma una para el hombre y otra para la mujer. Y gracias a esto pues los seres humanos se llenan de prejuicios y creencias anticipadas de cómo debe ser él y como debe ser el otro, agregándole la carga de las experiencias que han tenido al relacionarse con otras parejas.

Hay parejas que no son felices y tienen graves dificultades al relacionarse por duelos no ritualizados, es decir duelos no elaborados con relaciones anteriores, creando así prejuicios y creencias irracionales o significados irracionales de lo que es una pareja en una o muchas situaciones de convivencia, anticipando hasta lo que va a suceder y como sucederá supuestamente por las experiencias anteriores que ya han tenido (fenómeno de la profecía autocumplida). Con respecto a esto tampoco hay rituales para las nuevas o para cada una de las situaciones de pareja, la gente más que nada acude a consulta preguntando si es normal lo que hace, si está bien lo que cree y como debe de actuar, porque no tiene pautas en que apoyarse, y produce entonces la creencia de que todo se vale.

La terapia de pareja racional emotiva podríamos definirla como la terapia que se realiza con parejas cuya relación no es feliz, gracias a las creencias irracionales que trae consigo cada miembro de la pareja y que les causa sufrimiento a uno o ambos miembros la pareja. Las parejas con problemas tienen mayores dificultades para solucionar los conflictos y afrontar las discusiones con valor, puesto que ven las situaciones solo desde su punto de vista que en ocasiones no es el apropiado, conduciendo a una serie de conductas condicionadas dadas por las mismas creencias: como estar a la defensiva, la adivinación del pensamiento del otro, la sobre generalización o universalización, y el volver siempre hacia errores pasados que impiden que los problemas puedan solucionarse.

Generalmente dentro de la terapia se trataría de enseñar a aceptar el significado que cada uno tiene de las situaciones y si le causa malestar empezar a considerar en un cambio de paradigma, empatizar y escuchar activamente, que los miembros de la pareja puedan mantenerse y no escaparse del tema del que se está tratando, visualizando hasta donde es racional su punto de vista y comprender el punto de vista del otro para que esté de acuerdo y lleguen a la negociación haciendo los ajustes necesarios.

Granero indica que también se debe de enseñar a hacer peticiones directas sobre conductas específicas y a expresar sentimientos positivos y negativos y que piensa cada uno de las situaciones. En muchas ocasiones por ejemplo el concepto que cada uno tiene de amor es muy diverso y los miembros de la pareja no saben que creencia o significado tienen su pareja respecto a este tema.

Las intervenciones en la pareja son útiles para presentar hechos y evidencias contradictorias, corregir expectativas irracionales y reemplazar atribuciones culpan al otro miembro de la pareja sobre las causas de los problemas conyugales.

Una creencia irracional muy frecuente en las relaciones de pareja según Whitaker quien realizó un estudio a parejas de más 15 años de casados es; que cada situación que viven, cada quien la vive por su lado tienen la creencia de que o vive solo uno y el otro y con el tiempo esta creencia irracional compartida solos, por eso se transforma en una verdadera disfunción, ocasionando aburrimiento, dificultad para enfrentar cambios, y acompañar ciclos vitales pues no ha habido convergencia en sus pensamientos. Lo disfuncional según Whitaker es cuando una situación se convierte en un estilo de vida, cuando no hay amigo ni un buen intercambio con el afuera. Otra creencia irracional que lleva a la disfuncionalidad es que cada uno de los miembros cree que su pareja no es capaz en algún aspecto de su vida o de su hacer con él y con la familia.

Lazarus en su libro llamado tríos maritales habla de los mitos erróneos creencias incorrectas que se tienen en la relación de pareja y tira abajo muchos de ellos que han estropeado a cantidades de parejas. Mitos como marido y mujer deberían hacer juntos todo, que las buenas parejas se dicen todo, que el matrimonio es el encargado de realizar todos nuestros sueños, que los que se quieren de verdad adivinan lo que el otro piensa y que la competencia es lo que estimula al matrimonio. En muchas ocasiones esto es de lo que se trata en la terapia; tirar muchos de estos mitos e idealizaciones para visualizar la relación más real y racional, respecto a esto Goethe dice "El amor es una cosa ideal. El

matrimonio es una cosa real. La confusión entre lo ideal y lo real nunca queda impune”. En la terapia se deben mostrar los significados que se tienen acerca del tema del amor y todo lo que incluya a la pareja, y reforzar las conductas deseadas en la pareja y sobre todo enseñar a tener conciencia del sistema de creencias iatrogénicas con las que se encaran una vida de dos. Mirta Granero menciona que a veces la tarea terapéutica debe ser muy persistente, para que la gente entienda que ser distintos o poseer creencias distintas no significa que un miembro es mejor que otro, o que uno está bien y el otro está mal, más bien crear las pautas que sirvan a formar conductas y actitudes adaptativas es el objetivo que busca alcanzar la terapia de pareja desde esta línea.

1.5 Técnicas de la Terapia Racional Emotiva

Según Albert Ellis en 1975 la Terapia Racional Emotiva utiliza tres tipos de técnicas que pueden clasificarse como cognitivas o cognoscitivas, conductuales y emotivas, estas posibilitan un control eficaz del propio destino de la vida, de las emociones y pensamientos acerca de las cosas que el individuo se dice a sí mismo.

Las **técnicas cognoscitivas**: Ponen énfasis en darle información precisa al paciente sobre su situación, busca crear conciencia del importante papel que tiene la cognición en la vida del ser humano y se utilizan como herramientas para transformar emocionalmente a la persona. Entre las técnicas más importantes se encuentran:

- ✓ *Discusión o debate de las ideas irracionales*: consiste en buscar las creencias irracionales que llevan a las emociones y conductas perturbadoras, para ello se utilizan auto-registros permitiendo primero la identificación y pasar así a la refutación y consiste en una serie de preguntas que hace el terapeuta para contrarrestar las ideas irracionales que están afectando al paciente.

- ✓ *Presentación de elecciones y alternativas:* su finalidad es convencer y mostrarles a los pacientes que tiene más alternativas ante el problema y no verse limitados ante ellos, considerando que el trastorno cambie de manera racional en la psique del paciente, sin importar en qué condiciones (buenas o malas) se hubieran educado.
- ✓ *Sugestión y autosugestión:* esta terapia tiende a contener una gran dosis de sugestión ya que en gran medida los humanos creen lo que desean tener, además de que el paciente da mucha creencia a una terapeuta, esto sirve para comenzar a sugestionar a la persona con situaciones más positivas y racionales.
- ✓ *Interpretación:* se busca una aceptación de las conductas para luego cambiarla, porque la persona entiende que su conducta no es motivo para condenarse y desde esa convicción busca cambiar.
- ✓ *Precisión semántica:* primero es necesario adquirirla mediante la corrección de su lenguaje, el terapeuta sin condenar y con amabilidad corrige y estimula para que el paciente por sí mismo rectifique y aprenda a pensar de manera más clara y racional.
- ✓ *Terapia de re atribución:* las personas a menudo tienden a atribuir razones, motivos a los demás y a los acontecimientos ya sea internos o externos, por eso se propone que mediante esta técnica la gente asuma sus responsabilidades y no cargue problemas que no corresponden a su persona.
- ✓ *Métodos de imaginar y fantasear:* son aquellos que son temporales pero que permiten al paciente por lo menos en su imaginación encarar a personas o acontecimientos que están provocando algún dolor psíquico o emocional, al inducirlos a este tipo de técnicas se dan cuenta que la experiencia en realidad no es tan terrible como ellos lo piensan y se van acercando paulatinamente para enfrentarse.

Las **técnicas emotivas** utilizan palabras y frases muy fuertes, que son sumamente expresivas e impregnadas de emoción, tales palabras son de gran

importancia porque tienen un significado y un sentido más intenso que repercute vivamente en la vida del paciente, por ejemplo:

- ✓ *Imágenes racional-emotivas*: se aborda desde la TRE ya que el pensamiento y las imágenes positivas proporcionan buenos resultados el empleo de imágenes racionales llegan mucho más allá del pensamiento positivo y pueden ayudar mucho a cambiar las actitudes ante un acontecimiento
- ✓ *Psicodrama*; aunque también puede ser considerada como técnica conductual, el desempeño del papel es realizado con el fin de hacer revivir experiencias emocionales para su liberación catártica, para descubrir sentimientos en las personas y luego hacer que utilicen tales sentimientos para comprenderse a sí mismo y abrirse paso a través de sus ideas irracionales para poder cambiarlas.
- ✓ *Revelación de uno mismo*: esta técnica sirve para ayudar a los pacientes a renunciar a sus sentimientos de inutilidad y adecuación, y hacer lo que en realidad les gustaría, hablar de sí mismas y expresar sus sentimientos con quienes desean tener relaciones estrechas. Se utilizan ejercicios de autor revelación de algo íntimo, secreto o vergonzoso.
- ✓ *Técnicas de expresión emocional*: No es más que la expresión de las emociones que nos oprimen, con la ventilación emocional lo que conseguimos es que esas emociones que nos hacen sentir mal no se queden enclaustradas dentro de nosotros.
- ✓ *Exposición de emociones indeseables*: las técnicas de exposición consisten en afrontar, de forma sistemática y deliberada situaciones o estímulos internos generan ansiedad u otras emociones negativas. La persona debe mantenerse en la situación o bien afrontar el estímulo interno hasta que la emoción o el impulso se reduzcan significativamente y/o hasta que compruebe que las consecuencias anticipadas no ocurren.
- ✓ *Ejercicios contra la vergüenza*: Ellis (1986) afirma que uno de los componentes de todo trastorno emocional es la vergüenza, sentimiento donde las personas se afectan a sí mismas, al pensar que han hecho

algo tonto, ridículo o estúpido y que otros pueden despreciarlas por actuar de ese modo, de tal forma que lo que se busca es exponer y evidenciar su personalidad mediante historias, chistes leyendas o parábolas a fin de que experimente que las consecuencias no son tan negativas como se anticipaban.

Y finalmente las **técnicas conductuales**; también se conocen dentro de la Terapia Racional Emotiva como Terapia de comportamiento cognoscitivo, según Beck estas técnicas buscan establecer programas de intervención de modo que se induzca al paciente a llevar a cabo actividades difíciles o disciplinarias que tendían a evitar, y propone las siguientes:

- ✓ *Programación de actividades incompatibles*: se utiliza para que el paciente ejecute una serie de actividades que sean alternativas a la conducta problema.
- ✓ *Escala de dominio poder*: se le pide al paciente lleve un registro de las actividades que realiza a lo largo del día y anote para cada una de ellas el dominio que tiene y el placer que le proporciona, con la finalidad de ir reprogramando sus actividades y vida cotidiana.
- ✓ *Asignación de tareas graduadas*: en las conductas con las que el paciente tiene dificultades, el terapeuta elabora junto con el paciente una jerarquía de conductas que le permitan llegar a la conducta deseada gradualmente.
- ✓ *Entrenamiento asertivo*: se utiliza para que el paciente aprenda a manejar con éxito los conflictos interpersonales y exprese asertivamente sus derechos, peticiones y opiniones personales.
- ✓ *Ensayo conductual*: se recrean escenas de situaciones que el paciente ha vivido con dificultad y mediante el modelado y ensayo de algunas conductas puestas en práctica dentro del escenario se van proponiendo y visualizando alternativas.
- ✓ *Exposición en vivo*: se utiliza para que el paciente enfrente las situaciones temidas sin evitarla, hasta que des confirme sus expectativas atemorizantes y termina por habituarse a ellas.

Capítulo 2

LA PAREJA

2.1 Historia de la pareja humana

Anteriormente se abordó un poco acerca de los antecedentes y aspectos relevantes para comprender como es el enfoque racional emotivo sin embargo ahora es necesario enfatizar en la pareja, y así conocer cuál es su génesis y como este concepto ha ido evolucionando quizá a la par de la evolución de la humanidad, principalmente en nuestra sociedad.

Para poder realizar un recuento histórico de cómo ha ido cambiando la pareja y su concepto es necesario asomarse a como ha sido la evolución de la familia, ya que en ella se aprenden modelos, creencias y costumbres que repercutirán en la futura pareja y en la forma de asociarse.

La pareja como parte importante de la sociedad, ha tenido un desarrollo desde la manera de pensar hasta la forma de comportarse y dentro de esa evolución sería oportuno revisar cómo surgió desde el inicio de las sociedades humanas, en cuanto a sus funciones, su estructura, la forma de concebir, y como se relacionaban, así como los roles de cada integrante.

En cuanto a los cambios que ha sufrido la pareja a lo largo del tiempo se encuentran diversos factores que han dado lugar a las modificaciones dentro de la relación, en esta evolución se ven asociados los factores sociales, pues la sociedad en la gran mayoría si no es que todas las civilizaciones, es la que moldea las costumbres, ritos y pensamientos de cómo se debe llevar a cabo una vida de pareja y que roles se deben asumir, otro aspecto muy importante es la religión que sirve como guía para llevar una relación íntima, es decir la manera de comportarse dentro de la relación, que se debe hacer y que no y que es lo que está permitido ante las normas eclesiásticas para no caer en pecado o rechazo hacia Dios. Y la situación económica y política por supuesto

que influye por ejemplo con la revolución industrial cambian significativamente las labores de las personas, que da lugar a una nueva organización que sin lugar a dudas repercutirá también en la pareja, en este aspecto, y en los tantos movimientos revolucionarios de cualquier sociedad cambian los ideales tanto del hombre y de la mujer, al ocurrir esto entonces también cambia su comportamiento, perfeccionando cada día la forma de relacionarse. Este aspecto como los otros mencionados son algunos de los tantos que han influido en la evolución de la pareja.

La pareja es importante para la vida del ser humano, puesto que en ella se cumplen funciones biológicas, psicológicas y sociales, sin embargo, retoma su mayor importancia en donde de ella depende exclusivamente la evolución y conservación de la especie, por ello la evolución histórica de la pareja se describirá desde el génesis del origen de la creación del mundo y del hombre.

El antecedente de todo tipo de grupo humano o población es la pareja, dentro de las primeras revelaciones históricas podemos citar su historia dentro de la religión cristiana, que marca la creación y el inicio de la vida en pareja;

En la Biblia Latinoamericana (1989) narra la creación del hombre y de la creación propia de la pareja:

“Y creo Dios al hombre a su imagen, a imagen de Dios los creo varón y mujer los creo. Dios los bendijo diciéndoles “sean fecundos y multiplíquense llenen la tierra y sométala, tengan autoridad sobre los peces del mar y sobre las aves del cielo y sobre todo ser viviente que se mueve sobre la tierra” Entonces Yahvé hizo caer en un profundo sueño al hombre y este se durmió, le saco una de sus costillas, y relleno el hueco con carne, de la costilla que Yahvé había sacado al hombre formo una mujer y la llevo ante el hombre, entonces el hombre exclamo: este es hueso de mis huesos y carne de mi carne, esta será llamada varona porque del varón ha sido tomada, por eso el hombre dejara a su padre y a su madre para unirse a su mujer y pasaran a ser una sola carne. (p. 6 y 7).

En esta cita tomada del Antiguo Testamento de la Biblia se hace notar la creación de la pareja con fines de procreación más que de unión sentimental, bendice a los dos y les da la misma autoridad sobre lo ya creado, sin embargo se nota una predominancia masculina, en la que el padre como representante de Dios es el jefe de la familia y al crear a la mujer de la costilla de Adán; la reconoce como de su pertenencia, se crea entonces a partir de ahí una sociedad patriarcal.

Otra antigua fuente que contiene relatos muy parecidos al Génesis sobre el origen de las cosas es el Popol Vuh, es impresionante como en este libro creado antes de la conquista española a México, los mayas coinciden con el Génesis cuentan que habían tres dioses en el cielo y ellos fueron los que crearon el mundo y el universo después crearían a los animales, pero al terminar cuando se reunieron decidieron crear al hombre para que los alimentara, los invocara y se acordara de ellos, entonces hicieron varios ensayos para su creación; primero crearon al hombre de tierra, después lo tallaron en madera, hasta el último que fue hecho de pasta de maíz al ver que esto era bueno entonces crearon enseguida a la mujer para que tuviera una acompañante y pudiera procrear. En ambas historias se habla de la creación de los astros, de las plantas, de los animales por un Dios, y se explica cómo crearon al hombre primero para cuidar lo creado y adorar a Dios, y después a la mujer para conservar la especie y para que le sirviera de compañía.

Se puede decir que la pareja en el inicio cumplía únicamente funciones naturales, una clase de apareamiento para conservar la especie humana. “No existe una pareja, ni una organización familiar, más bien se trata de un periodo de transición entre lo animal de la manada, y lo humano de las primeras manifestaciones de la organización social” (Martínez, 2012, p.6). Esta transición resalta mucho en la época prehistórica, en la que al inicio se daban los matrimonios por grupo, en los cuales no se distinguían quienes eran los

hijos, padres, hermanos, y demás familiares pues la unión se daba entre varias personas para conservar el clan a esto Bachofen (1861) lo describe como familia Punalúa que es la unión de varias personas en un carácter grupal no tanto todavía como pareja.

Es en la misma evolución del hombre con la llegada del Homo Sapiens cuando se empieza a mostrar una unión de pareja no solo para procrear, sino que también como proveedora de cuidados y protección, en este cambio se da el nacimiento de la pareja como tal, Morgan nos habla de la familia sindiásmica en la que se libera a la mujer de la antigua comunidad de maridos a uno solo. Se pasa pues de los matrimonios en grupo a la entrega de una persona con otra, claro sin olvidar la presencia del dominio del macho sobre la hembra, dando lugar así a la pareja conyugal, esto gracias al inicio de la agricultura, la domesticación, la cría de animales, y el sedentarismo en el periodo Neolítico, que establece la distribución de actividades propias para cada sexo, la jerarquización y hasta la esclavitud, pero también se establecen los principios de la monogamia como lo plantea Bichofeen y MacLennan (1981).

En el mundo grecorromano marca grandes antecedentes en la pareja, para los griegos “el amor era una carga, un deber para con los dioses, con el estado y hasta con sus propios antecesores”, era para aportar ciudadanos a la patria y ser cumplidos, surge el señor de la casa como jefe y la mujer no podía estar acompañada ni salir de casa, a diferencia de la mujer romana la cual era más libre pero no podía participar de la educación ni de la política. En este mundo la mujer era vista como una parte más del matrimonio que era concebido como una institución y no podía expresar ni sentir ningún placer, y el hombre no podía estar al servicio de una mujer pues él estaba hecho para poseer y mandar. El amor y la pasión dentro de la pareja era algo muy mal visto por la moralidad.

Otra etapa que influyó demasiado en la pareja fue la edad media en la que la iglesia tenía mucho poder sobre las personas y nacen dos esquemas de la pareja, uno la imagen violenta de la pareja como esclavitud y la otra del joven romántico enamorado que idealizaba a su mujer, pero no la tocaba, en esta

época con el feudalismo los matrimonios eran dictaminados por el rey, a conveniencia de el mismo. A partir del siglo VII donde la iglesia acrecienta su dominio se hacen obligatorias las amonestaciones y demás trámites para llevar a cabo el matrimonio, en esta época cambia ya un poco la concepción del matrimonio con el ejemplo de los personajes bíblicos y al dar culto a la virgen la mujer adquiere un papel muy importante, con el culto a la maternidad y el sentimentalismo, con la idea de que las madres dan vida a los hijos, los quieren y los cuidan y esta función de la mujer adquiere entonces un gran prestigio.

En la época de la civilización y el renacimiento la pareja enfrenta ya varios cambios sociales más que naturales, aunque seguían siendo poco liberales de hecho se considera una etapa de mucha represión, en esta época el estado y la iglesia se unen para dar lugar a la moralidad del ser humano y la instauran en el espíritu y así suprimirían la sexualidad, por eso el adulterio se castigaba con prisión, aunque el amor también ya se vivía de manera diferente, más sentimentalmente se podría decir. En este estado nace la pareja monogámica que, aunque ya había una solidez más conyugal seguía siendo bajo el dominio masculino para aparte de asegurar su descendencia también asegurar su patrimonio.

Con la revolución industrial se dio un salto muy importante en toda la sociedad y sin lugar a dudas en la pareja fue una época decisiva, se transforman las cosas en mercancías y el capitalismo llega a destruir casi todos los antecedentes de la pareja, vino a separar los sexos y con ello a repartir tareas para cada uno, surgen entonces los contratos matrimoniales y nace el matrimonio civil; laico y libre. “el matrimonio era un contrato, una cuestión de derecho, y por cierto la más importante de todas, pues disponía del cuerpo y del alma de dos seres humanos, para toda la vida” (Engels, 1995). Pero también el matrimonio se empieza a concebir como un matrimonio por amor con cualidades más tiernas y equitativas, es decir una pareja igualitaria. De este modo la pareja se formaba de dos voluntades, un consentimiento mutuo como base primordial y se consideraba un compromiso indisoluble, que debía

permanecer, aunque ya no existiera amor, de ahí la frase de “hasta que la muerte los separe”.

Sin lugar a dudas la pareja ha tenido una evolución muy larga y significativa, debe seguir perfeccionándose como estructura de la sociedad, la forma de concebirse ha variado de periodo en periodo, hasta que llego a como es actualmente, tema que se abordara más adelante.

2.2 Los mitos sobre el matrimonio

Las personas en el momento en que toman la decisión de unir sus vidas, se unen como fruto de una decisión de ambos, esta unión es incierta pues ninguno de los dos sabe cómo será su vida en pareja y en casa, con la persona que, aunque ya conocen y han elegido, es aventurarse a descubrir cómo será. Sin embargo en nuestra sociedad los dos llevan la idea de que el matrimonio será para siempre, por lo menos esto es la base con la que ellos mantienen esta unión de una manera agradable

No obstante así como ha evolucionado la pareja, también ha evolucionado la manera de concebirse, actualmente hasta se ha deteriorado el concepto y las bases de este, por eso surgen los mitos del matrimonio, estas percepciones nos llevan a visualizar la unión marital desde diferentes puntos de vista muy distorsionados que se aíslan de la verdadera esencia de lo que es, y causan confusión en la pareja, sobre el quehacer y estructura de la misma, y la llevan a un caminar sin rumbo o a perder el objetivo real de la vida en pareja.

La mayoría de las parejas concuerdan con el objetivo de tener un matrimonio duradero y de calidad, el problema comienza en que nadie recibe una licencia o una instrucción para el matrimonio y no saben cómo lograrlo, algunos se guían por los matrimonios que observan a su alrededor, muy comúnmente por el de sus padres, sin saber si ha sido exitoso y satisfactorio, no como familia, sino en la intimidad de la pareja, y no me refiero únicamente a las relaciones sexuales.

Otros más hacen lo contrario piensan que su matrimonio no será exitoso con los mismos errores de sus padres y entonces se comportan haciendo todo lo opuesto a lo que ellos hacen. Y otros más acuden a orientaciones religiosas o de otro tipo con el objetivo de llevar un buen matrimonio y formar una relación renovada.

Este término del buen matrimonio es muy complejo, amplio y diverso para cada persona, depende de su punto de vista y de las experiencias vividas respecto al tema, las parejas en su mayoría antes de casarse ya tienen mitos maritales que han sido aprendidos directa o indirectamente en la vida o por la influencia de medios como películas, la televisión, la música o dentro de la cultura popular, en donde los mitos están al día, y hasta llegan a popularizarse y universalizarse tanto, que la vida en pareja gira alrededor de ellos, comprometiendo el comportamiento de los cónyuges y su nivel de satisfacción, por ejemplo si actúan como en las novelas o como dicen las letras de las canciones, y estas a su vez se convierten en formas simples de ver al matrimonio. Eguiluz (2007) plantea que; “la gente cree en esos mitos porque son incapaces de ver al matrimonio como realmente es: una relación constantemente en cambio, entre dos personas constantemente en cambio”. Pues si las personas enfrentaran el matrimonio de manera objetiva, entonces implicaría mayor esfuerzo, el aceptarse primero a sí mismo para aceptar a los demás, y lamentablemente este es un punto en el que no todos estamos preparados, primero como persona individual para después formar una institución como pareja.

Revisando a algunos terapeutas que se han dedicado al trabajo con parejas a lo largo de su carrera podemos citar a Arnold A. quien propone 2 docenas de mitos maritales, los cuales se enlistan a continuación como marco de referencia al menos en nuestra cultura, el considera que esta colección representa las creencias erróneas más comunes que conducen a la insatisfacción matrimonial,

- 1) Marido y mujer deben ser los mejores amigos
- 2) El amor romántico crea un buen matrimonio
- 3) Una relación extramarital destruye el matrimonio
- 4) Si te sientes culpable, confiesa.
- 5) Marido y mujer deberían de hacer todas las cosas juntos.
- 6) Hay que luchar por el matrimonio.
- 7) Una buena pareja requiere total confianza.
- 8) Debes hacer feliz a tu pareja.
- 9) Las buenas parejas descargan todo.
- 10) Los buenos maridos reparan la casa, las buenas esposas lavan la ropa.
- 11) Tener un hijo mejora el matrimonio
- 12) El matrimonio debería ser una sociedad 50/50
- 13) El matrimonio puede realizar todos nuestros sueños
- 14) Los que quieren de verdad, adivinan todo lo que el otro siente y piensa.
- 15) Un matrimonio infeliz es mejor que un hogar roto.
- 16) Las aspiraciones del marido están por encima de la vocación de la mujer.
- 17) Si tu pareja te quiere dejar, préndete y lucha.
- 18) Un amor muerto se puede revivir 100 veces.
- 19) La competencia estimula al matrimonio.
- 20) Debes transformar a tu pareja en alguien mejor.
- 21) Los opuestos se atraen y complementan.
- 22) Las parejas no deben revelar sus problemas a extraños.
- 23) No tengan sexo estando enojados.
- 24) Confórmese con lo que tiene.

Estos son algunos de los tantos mitos que en general tiene las parejas antes de casarse y que creen emplear en su relación, como un instructivo, sin buscar la adaptación con su pareja, empobreciendo la relación.

2.3 Las parejas del México actual

El matrimonio ya no se ve como un objetivo a alcanzar, ni por los solteros ni por los que tienen pareja, actualmente se prefiere solo vivir juntos y después formalizar su unión. El matrimonio en ocasiones se ve como algo muy pasado de moda, aunque la monogamia y el romanticismo siguen estando presentes, tanto que los solteros como los emparejados, siguen necesitando una pareja fiel y comprometida como aspiración para el matrimonio. (Match.com, 2004)

Esta es una concepción muy difundida en nuestra sociedad, sin embargo actualmente la intromisión de los medios de comunicación ha sido pieza clave para la concepción de la nueva pareja, porque ahora se centran más en buscar un compañero que sea compatible y complaciente, que un compañero para toda la vida que sea fuente de felicidad compartida, A esto Match.com denomina reflejo en el espejo, desechando un tanto la idea de que polos opuestos se atraen, idea que ya habíamos mencionado anteriormente que era un mito, ahora se da más el síndrome GCN (Gente como nosotros), para así poder compartir ideales, costumbres, pensamientos, gustos, y ritmos de vida, que haya comprensión en la pareja, para que ambos integrantes se sientan a gusto en la relación; logrando así relaciones más organizadas.

Esteninou (2008) señala seis aspectos importantes en los que la pareja ha sufrido grandes transformaciones

- El debilitamiento de los lazos de control.
- Libertad de elección.
- Estructura de roles particulares.
- Preocupación y cuidado de los hijos.
- Relaciones asimétricas, pero con gran complementariedad.
- Miembros de la familia autónomos, pero sin perder la interdependencia.

Todos estos nuevos aspectos dentro de la vida de pareja surgieron gracias a movimientos sociales como el movimiento feminista, la revolución sexual y la aparición solida de ciencias como la medicina y la psicología, que promovieron cambios en la forma de vida y en la forma de relacionarse con mayor expresividad e intensidad afectiva.

“La complementariedad suponía la estructura de roles entre hombre-esposo-padre-proveedor y mujer-esposa-madre-ama de casa” (Rubín, 1997, p.6). El complementarse fue un punto muy importante en la evolución de la pareja porque cada miembro ya participaba en más actividades y de una manera un poco más equitativa, con una estructura más flexible y la participación en las labores seria menos impuesta y más activa. Con la industrialización en nuestro país, se ve ya la división del trabajo más clara.

En México el amor romántico se empieza a desarrollar entre las clases altas españolas y criollas en el siglo XIX (Esteinou, 2008) y de ahí se fue extendiendo, también la Iglesia tuvo gran influencia al promover un matrimonio como institución donde hombre y mujer se acompañarán, se ayudarán y además compartieran una amistad.

Por el año de 1960 gracias a la implementación de los sistemas de salud el nivel de mortalidad disminuyo y así pudieron formarse ya en la mayoría de los hogares familias completas, que compartían momentos juntos que ya buscaban la recreación y la convivencia, además del aumento de las tasas de fecundidad, hubo un aumento en la nupcialidad con uniones más tempranas y muy pocas mujeres sin estar casadas (Gómez León 2001)

Al llegar al siglo XXI la pareja tuvo todavía más variedad en cuanto a su concepto y estructura, el cambio más importante radica en la gran incorporación de las esposas amas de casa y madres, al mercado de trabajo, la cual alcanzo en el 2003 el 32%, (INEGI, 2004), habiendo un significativo cambio de roles, y debido a las actividades económicas que la mujer ahora

debía desempeñar, el número de hijos se redujo en promedio a dos, mientras que antes era de 5 a 9 hijos por familia.

Quilodan (1996) marco que el matrimonio civil y religioso es el principal medio bajo el cual se constituye una pareja y se forma una familia. Ciertamente en México son las dos leyes si así las podemos llamar, bajo las cuales las parejas realizan su unión, en un clima de aceptación, voluntad, respeto y amor, con la idea de lograr un matrimonio duradero y estable, pero conscientes de que si no funcionara no quedarían esclavizados a él, sino que buscarían otras opciones para llegar a una solución.

Ya la vida en pareja actual no tiene nada que ver con las primeras concepciones únicamente naturales, sino que ahora, en la mayoría ya existe una planeación de la vida en pareja, sin que con esto se entienda que ya estén instruidos para vivir juntos. La pareja comienza a valerse por sí misma, alcanza un nivel de mayor individualidad pero también con ello mayor acercamiento, una construcción más sólida de su intimidad, basada en la satisfacción emocional y afectiva, no solo en la comprensión y la confianza sino un nivel más alto de empatía y conocimiento más profundo, con esto adquiere importancia el aspecto sexual como elemento esencial en la pareja, en la que el placer en la pareja ya no se ve como algo prohibido u oculto, se busca una nueva sexualidad más sensual y pausada dejando a la antigua concepción del sexo genital y rápido, destinado únicamente a la procreación. El matrimonio ya no se concibe sin amor, y el amor tampoco se concibe sin placer (Eguiluz 2008)

Benítez cuando refirió en relación a la pareja que “el matrimonio ha cambiado mucho, porque los hombres y mujeres se han igualado ante el como nunca antes en la historia, y se basa cada vez más en la negociación de intercambios que aseguren la reciprocidad de los derechos y deberes de cada miembro de la pareja”, podemos visualizar que la vida en pareja ha sido perfilada de acuerdo al tiempo y las costumbres impuestas por la sociedad, y seguirá perfeccionándose con el paso del tiempo. Sin embargo, no podemos generalizar esta evolución que, aunque en la gran parte de la población

mexicana ya es adoptada todavía en ciertos sectores donde la transculturación todavía está rezagada, podemos observar rasgos de las parejas “antiguas”, y en el que la predominancia del hombre está muy por encima de la mujer, con actividades bien designadas de acuerdo con las capacidades de cada uno.

2.4 ¿Qué es la pareja?

En la cultura actual, en particular, la estructura de la pareja, parece querer ser tan diversa, que elude toda posibilidad de descripción (Caillé).

Actualmente al referirnos a la pareja podemos encontrar muchas definiciones y una gran diversidad de conceptos, dependiendo también desde donde se pretenda abordar y de acuerdo a los objetivos que tenga cada autor al estudiarla.

Cuando nos referimos a la palabra pareja deberíamos evocar algo relacionado con la igualdad o algo recíproco, sin embargo si lo contextualizamos a la pareja humana o a la pareja conyugal como varios autores lo nombran, entre ellos, Caillé, nos damos cuenta de que la pareja como nosotros la percibimos es una y como es en realidad es otra, entonces se convierte en un concepto dicotómico, es decir la pareja humana no siempre se llama pareja en el sentido de que debe ser igual, sino en el sentido de que es un par, ya que lejos de la igualdad supone una institución con muchas diferencias, sus elementos no son semejantes, ni parecidos, ni similares, ni mucho menos idénticos, está llena de diversidades en todos los aspectos y eso a su vez es lo que la hace tan rica, tan cambiante y llena de facetas, entonces así comprendemos que no es una organización homogénea como a simple vista se entendería, tampoco es predecible, ni monótona, por lo menos no una pareja saludable, ya que una pareja funcional supone en su estructura muchos contrastes, que cambian continuamente día a día para enriquecerse .

A lo mejor podríamos suponer como dice Espriella en 2008 que la pareja es una estructura simple, por el menor número de sus integrantes, a diferencia de otros sistemas sociales, sin embargo este dúo es capaz y basto para generar

una diversidad de eventos en su interacción. Caillé afirma que “adema de compleja, la diada es paradójica”, y esto último porque se considera que la minuciosa institución, es o debe ser una organización estable, en la que como en toda asociación hay roles, reglas, tareas, funciones, necesidades y responsabilidades en cada uno de sus miembros, lo cual la hace ser completa, y satisfactoria.

Entonces al tratar de definir a la pareja debemos tomar en cuentas aspectos desde emocionales hasta económicos, políticos y sociales, debido a la complementariedad e interacción que los miembros de la pareja realizan en su caminar día a día.

Otros conceptos como el que da la ICE en su cuarta edición nos dice que la relación de pareja es un intercambio continuo entre dos personas, la base de la felicidad está en que ese intercambio, siendo equilibrado y positivo. (pág. 3). A través de ella se puede redescubrir y compartir el amor al experimentar la confianza, comprensión, gentileza, unidad, y aceptación entre otros. Esta es una definición muy acertada pues nos hace referencia a que la pareja debe ser equilibrada y de esta manera encontrar la complementariedad en tantos aspectos que vivencian.

Dentro del diccionario de Autoridades en 1832 hace una reflexión de cómo ha ido cambiando el conceptos de pareja o más bien como se ha ido reformándose en 1837 se retomaba el concepto de pareja como el “compañero o compañera de los bailes”, que es cuando dentro de los eventos sociales se elegía a una persona con cierta exclusividad para poder estar con ella durante el evento., la definición de 1869 se retomó como “un conjunto de personas o cosas”, aquí ya se hablaba de un conjunto, una unión o una asociación de personas, en el año de 1925 seguía vigente el mismo concepto solo que en esta definición ya se le había añadido que en este conjunto ya existía una correlación , afinidad o semejanza. A finales del siglo XX la definición ya se va acerando más a como es en la actualidad, aunque seguían apareciendo ciertos aspectos de las primeras parejas, ya para 1992, se empieza a perder los ejes que se concebían en la antigüedad para arreglar un matrimonio, por ejemplo, la

negociación entre los padres, el pago por entregar a la hija y la predominancia que había del hombre sobre la mujer. Según la definición de la RAE en el 2001 dice que la pareja es el conjunto de dos personas de familia distinta, o pertenecientes al tercer grado de consanguinidad, y normalmente de distinto género, que deciden vincularse afectivamente para compartir un proyecto en común, que incluye apoyarse y ofrecerse en circunstancias importantes mutuamente, dentro de un espacio que excluye a otras personas. Dentro de nuestra cultura es muy importante y casi reglamentado que sean de familia distinta ya que está muy marcada la prohibición del incesto, y recobra más importancia en el sentido de la reproducción, que a diferencia de otras culturas en la que la procreación es en la misma familia para conservar su clan, en nuestra cultura está prohibido tener hijo con la propia madre, manteniendo el tabú de que puede afectar biológicamente a los hijos y más aún, algo prohibido por la religión. Pero el punto clave de esta definición que se contextualiza en nuestra sociedad y en nuestras comunidades es el aspecto de compartir un proyecto en común, lo que supone lo que la mayoría de las parejas piensan compartir expectativas y dentro de esto compartir un futuro juntos, con roles bien definidos para cada elemento de la pareja

2.5 Espiritualidad de la pareja

Anteriormente ya hablamos de como se ha ido formando el concepto de pareja, hasta llegar a ser como lo conocemos en la actualidad, entonces con base a estas definiciones, es necesario también conocer la esencia de la pareja no como un simple concepto sino como una experiencia única que el ser humano vive poniendo en juego sus emociones con otra persona.

Para comenzar a hablar de espiritualidad como pareja es necesario partir desde la raíz de la palabra por ello a continuación trataremos de conceptualizar que es la espiritualidad y ver así cual es la importancia de esta espiritualidad en la relación de la pareja.

Samper menciona que los seres humanos somos seres espirituales por naturaleza, porque de manera natural vivimos siempre en busca de algo más, de una explicación más allá de la realidad tangible que tenemos a nuestro alrededor, lo que en psicología dentro de la estructura neurótica se le conoce como el vivir con la falta, esto no se refiere a vivir con un vacío de insatisfacción negativa toda la vida, sino más bien esta falta es el impulso que te ayuda a realizar cosas, a moverte y a buscar más allá para trascender, conocer y comprender los aspectos de la vida no visibles pero existentes.

Para explicar esto es necesario retomar el concepto original de espiritualidad, por haciendo referencia a la espiritualidad cristiana, la espiritualidad se refiere a la “vida y santidad de la iglesia” (LG, n,44) que se realiza bajo el dominio del Espíritu Santo, es decir el Espíritu de Dios que, a pesar de su grado de anonimato en sus representaciones, llega, entra y provoca movimiento en quien se posa, por eso “Toda la fuerza del Espíritu santo, Se concentra, por hablar así, en esas realidades y dimensiones y de ahí nace un espiritualidad” (Diccionario VR)

Al comprender esto entonces podemos entender que la espiritualidad no es más que el dejarse guiar o sentirse guiado por el Espíritu de Jesús que revela a su Padre Dios y al sentirse guiados entonces se da un encuentro kerigmático con Cristo para vivir una vida como la que él mostró mediante su palabra y sus obras en las tres virtudes fe, esperanza y amor.

Por lo tanto, la espiritualidad consiste como lo dice San Francisco de Asís, en “tener el Espíritu del Señor y su Santa operación”.

Enfocándolo ya a la pareja se entiende entonces que el espíritu de Dios se detiene en la pareja y es su fuerza quien la mueve, así el amor que se tienen los esposos es el amor de Dios mismo, representado en esas personas aquí en la tierra.

Romero García menciona que la espiritualidad de pareja o espiritualidad conyugal tiene tres características; la primera es la de *compartir*, así en la manera literal, pero en el sentido espiritual para no caer en la esclavitud y la insatisfacción. Otra característica es que lo secular se conjuga bajo la guía del

Espíritu Santo viviendo así las tareas personales y sociales encomendadas en la vida y en lo laboral. Y la última característica igual de importante que las anteriores es la *comunitaria*, en esta última el matrimonio pasa a llamarse iglesia doméstica, y son guiados por el Espíritu en un sentido más amplio, para hacer vivir en la pareja el encuentro personal con Jesucristo y como hermanos de Jesucristo.

Entonces la espiritualidad de la pareja es ponerse a la escucha del Espíritu de Dios, como pareja, no como individuos, es decir como dos personas en relación de amor (Grupo La Viga, 2011), siendo una escucha recíproca y sobre todo capaz de cimentar dicha espiritualidad, es algo más profundo con lo que la persona se atreve a dejar la propia tierra, para ir a la tierra del otro, aunque sea desconocida, y así experimentar el amor.

Al experimentar el amor entonces será más fácil descubrir su Espíritu y la esencia de cada uno, es decir lograra un encuentro con Dios, con la vida, con la unión de esa dualidad.

2.6 Funcionamiento de la pareja

Las parejas y sus historias de amor pueden empezar de muchas maneras, en diferentes situaciones y con diferentes personalidades, pero algo que deben tener en común es su funcionalidad. (al menos ese es el primer objetivo en una relación de pareja se ofrece una gran inversión y no me refiero en el terreno económico sino más bien una entrega total de una persona a otra, claro sin llegar al límite de la dependencia, al menos en nuestra cultura se considera de esta forma.

La funcionalidad de la pareja depende de muchos factores tanto internos; es decir factores que dependen de los integrantes de la pareja que funcionan como engranes, que tienen la tarea de hacer funcionar constantemente la relación, y los factores externos como el ambiente en el que se desarrollaron, la

sociedad en la que viven actualmente y las labores que cada uno desempeña que de alguna manera interfieren en el funcionamiento de esta pequeña sociedad dual. Entendamos al matrimonio como una gran maquina en donde el motor es el amor, aportando cada uno sus propias características, virtudes y cualidades dando constante mantenimiento a ese motor.

Hacer realidad esta unión, siendo el espacio de cohabitación de dos deseos tan opuestos, pero tan complementarios en sí, requiere de una consecución, de un consenso o pacto de convivencia, que sea capaz de funcionar y de convertirse en fuente de satisfacción mutua (Hone & Mercure, 1996) con un sistema de negociación bien definida y equilibrada

“No tendría caso alguno entonces formar o constituir una pareja si no funciona de manera acertada, buscando la satisfacción de uno solo de sus miembros”. Reich en 2005 señalaba que las funciones del matrimonio incluyen aspectos económicos, políticos y sociales, que llevan a perpetuar modelos de relación limitantes para quienes lo integran. Respecto a la integración Villegas propone un esquema de simetría y complementariedad del cual dependen las formas de funcionar de la pareja.

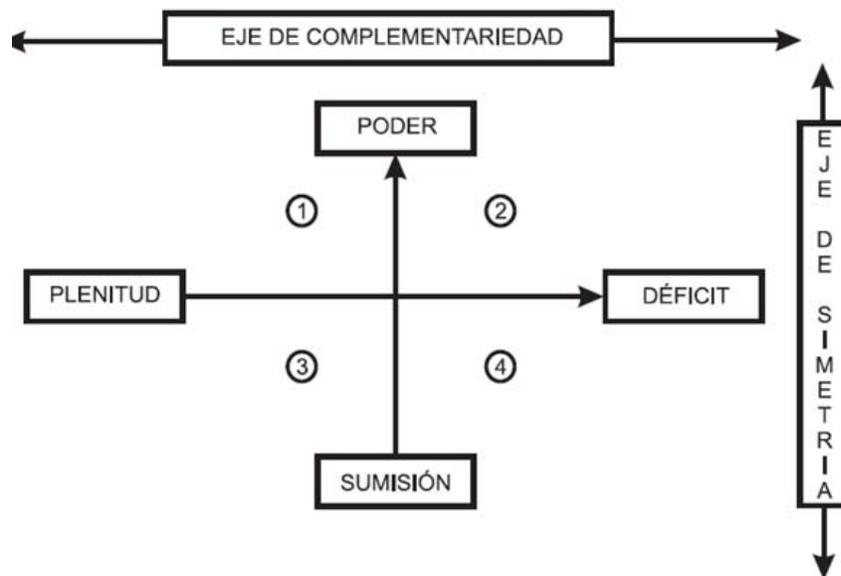
Simetría hace referencia a la posición de poder que ocupa cada miembro de la pareja, entonces si ambos tienen la misma proporción o posición de poder se puede decir que la relación está equilibrada, de no ser así uno de los miembros cae en la sumisión frente al otro, y este recobra una posición dominante, por lo que se pierde el equilibrio de la relación y ninguno de los miembros está en la relación de manera acertada.

El otro vector es la complementariedad, hace referencia a la compatibilidad y suficiencia de las partes respecto al todo, si ambos se complementan mutuamente, estarán consiguiendo la plenitud, y la relación se considera satisfactoria. Si no es así, uno o los dos miembros se hallan en una posición deficitaria, frente al otro dando paso a una relación insatisfactoria.

En este entendido el eje de simetría da lugar a un constructo o dimensión semántica bipolar, formada por los constructos “poder-sumisión”, y a su vez “el eje de complementariedad da lugar a un constructo o dimensión semántica bipolar, formada por los constructos “plenitud-déficit, carencia, vacío” (Villegas Pág. 30)

En su propuesta Villegas menciona estas características como dos vectores diferentes de los que se derivan cuatro cuadrantes de la funcionalidad de la pareja como se muestra en el diagrama siguiente:

1. Cuadrante complementariedad simétrica: ambos miembros de la pareja comparten poder y plenitud en el mismo grado, aproximadamente.
2. Cuadrante simetría deficitaria: ambos miembros gozan del mismo poder, pero uno o ambos, son claramente deficitarios.
3. Cuadrante complementariedad asimétrica: uno de los miembros goza de mayor poder que el otro, aunque ambos se complementan o al menos no detectan carencias en sí mismos ni en el otro.
4. Cuadrante asimetría deficitaria, uno de los miembros goza de mayor poder y recursos que el otro o bien uno tiene el poder y otro los recursos.



Con estos vectores podemos de alguna manera conocer en qué forma funciona una pareja, y conocer así su dinámica, no obstante, se debe de tomar en

cuenta que las parejas están formadas por seres humanos, y a su vez estos son muy cambiantes y complejos, por lo que pueden llegar a haber oscilaciones en algunos casos, o en algunos de los miembros de la pareja.

Otros autores como Juan Luis Linares (2006), entiende simetría y complementariedad como un solo eje: y menciona; “existen dos modalidades de relación: una basada en la igualdad llamada simétrica y otra basada en la diferencia, llamada complementaria”.

2.7 ¿Cómo se constituye una pareja?

“La experiencia amorosa se encuentra en todas las culturas” (Jankowiak y Fisher, 1992), y es sin duda diferente en cada una, pero el momento de formar una pareja es siempre una de las situaciones más estimulantes en nuestras vidas.

El momento en el que las personas deciden unirse y formar una pareja, es un momento importante y en algunos casos se llega a tornar hasta difícil, pues cada miembro trae consigo su propia historia, trae consigo una maleta llena de sorpresas en las que si hubo un noviazgo apenas y se asomaron, son dos seres diferentes e individuales con sus propias necesidades, intereses, proyectos, sueños, alegrías y tristezas pero que al formar la institución de la pareja todas estas características deben ser atendidas y respetadas.

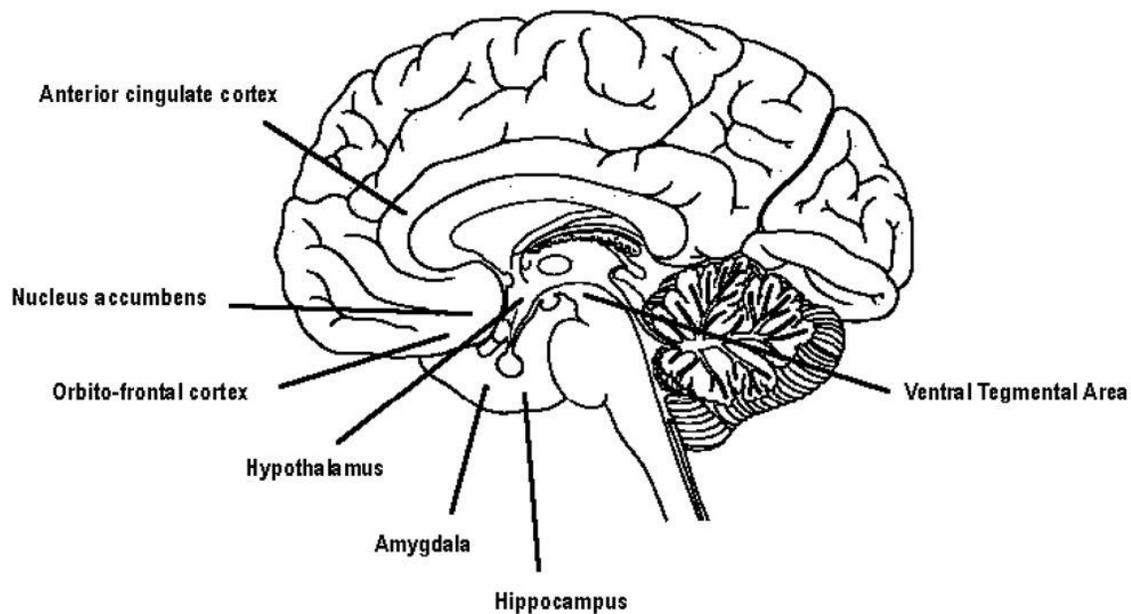
En el proceso de formación de la pareja no se debe de perder el objetivo, ya que en muchos casos el error es que en la etapa del enamoramiento, se da la exclusividad total del uno para el otro, creyendo que como es amor verdadero el otro o más bien la pareja es el único encargado de satisfacer todas las necesidades y siguiendo esta línea lo que en ocasiones se logra es lastimar o empequeñecer dicha relación, en lugar de enriquecer, potencializar, y complementarse el uno al otro con el amor que se tienen.

En este aspecto es posible resaltar los trabajos de Rubin (1970) quien es el primero en descomponer el amor en dos factores: amar y gustar. Lee (1977) habla de tres componentes primarios del amor: Eros, Storge y Ludos, que en su mezcla van generando diversos tipos de amor. Sternberg (1986, 1989) establece tres bases fundamentales del amor: intimidad, pasión y compromiso. Esta última definición es la que retomaremos a lo largo de este apartado para señalar cuales son los elementos que componen una relación de pareja

El amor es una parte importante en la formación de la pareja, sin embargo, como varios autores lo indican no es el único elemento esencial para constituirlo, este se considera un componente biológico, según Maureira en 2011. Por otra parte, el amor está más relacionado con la reproducción y la crianza, siendo un proceso determinado por nuestras funciones sistémicas (Fisher, 2002). Entonces el amor es un componente biológico, actualmente ciencias como la neurobiología, partiendo de una función dada por ciertas estructuras cerebrales y por neurotransmisores específicos que son necesarios para la experiencia amorosa.

Helen Fisher (1998) menciona que el amor desde el punto de vista neurobiológico no es una característica propia de los seres humanos, pues en numerosos experimentos y vistos de manera natural, otros mamíferos desarrollan también este tipo de funciones, desarrollando tres sistemas cerebrales de motivación-emoción; el primero es el deseo sexual, en el que por naturaleza corresponde únicamente al apareamiento de la especie, motivada por estrógenos y andrógenos, La segunda es la atracción o amor romántico que cumple una necesidad reproductiva, y se da gracias al aumento de dopamina, norepinefrina y la disminución de serotonina. Y la tercera se refiere al apego duradero de la pareja en la que intervienen dos neurolépticos especiales; la oxitocina y vasopresina. Entonces el amor es la necesidad fisiología de una pareja exclusiva para la cópula, la reproducción y la crianza, y cuya satisfacción genera placer.

Zeki, en 2007 señala que en la experiencia amorosa al intervenir los neurotransmisores intervienen también estructuras cerebrales específicas. El sistema dopaminérgico mesocorticolímbico incluye el área segmentar ventral, el accumbens, la corteza prefrontal, la amígdala y el hipotálamo. Otras estructuras relacionadas con el amor romántico son la ínsula medial, el hipocampo, el cíngulo anterior y parte del striatum. Todas estas estructuras dan lugar a lo que nosotros comúnmente conocemos como amor.



Comprendiendo al amor como algo biológico ahora citaremos los tres componentes de los que habla Sternberg:

Compromiso: Este componente de la relación romántica hace referencia al interés y responsabilidad que se siente por una pareja, y por la decisión de mantener dichos intereses con el transcurso del tiempo, pese a las posibles dificultades que puedan surgir. (Yela, 1997) Este aspecto va más allá del deber o de la obligación de permanecer con la pareja, es generar un sentido de pertenencia y adaptación satisfactoria.

La intimidad: un aspecto esencial en la vida conyugal responde a la manera en que la pareja se constituye como algo propio, especial y sagrado, tiene que ver

con el apoyo afectivo, el conversar, la capacidad de contar cosas personales y profundas a la pareja, la confianza, la seguridad que se siente con el otro, temas y preferencias en comunes, el dar apoyo a la pareja, al estar dispuesto a compartir aspectos económicos y emocionales etc. Todos estos aspectos que desde pequeños vamos escuchando y que las canciones, películas y otros medios nos enseñan como requisitos para que una pareja sea buena, todo esto se encierra en la intimidad.

El romance (también llamada pasión romántica por Yela, 1997) es un conjunto de acciones que en una sociedad son conceptualizadas como demostrativas del interés de pareja que un individuo tiene o mantiene en referencia a otro. Se refiere a las conductas para generar la atracción, cariño e interés que se mantiene en el tiempo de una pareja en una relación, en otras palabras, el romance es la forma permitida para expresar el amor, siguiendo ejemplos de los familiares como los padres o los abuelos, o adoptando nuevos patrones que lo medios publican y que adoptamos como nuestros, pero que siguen siendo producto de la sociedad. Para Yela (1997) son ideas y actitudes vehementes con respecto a la pareja, idealización, creencia de algo mágico de la relación, identificación de la pareja con el ideal romántico, etc. “

Entendiendo los 4 elementos que constituyen a la relación de pareja, así establece siete tipos de amor:

- Cariño: Es la relación donde existe un alto grado de intimidad, de verdadera amistad, pero sin la pasión y el compromiso a largo plazo.
- Encaprichamiento: Es una relación con alto grado de pasión, pero sin intimidad y compromiso, por lo cual tiende a disolverse con facilidad.
- Amor vacío: Es la relación con un alto grado de compromiso, pero sin intimidad y sin pasión.
- Amor romántico: Es la relación que se solventa en la intimidad y la pasión.

- Amor sociable: Es la relación en donde existe la intimidad y el compromiso, pero no hay pasión. Esto es común en los matrimonios de larga duración.
- Amor fatuo: Es la relación basada en la pasión y el compromiso.
- Amor consumado: Es la relación en donde podemos observar los tres componentes: intimidad, pasión y compromiso.

Es así como se constituye la pareja, claro además de la constitución física que ya conocemos y que en las imágenes, postales, novelas y cuentos nos muestran, una relación de pareja se constituye de dos personas enamoradas.

2.8 El compromiso de la pareja

Según Le y Agnew (2003) el compromiso es la experiencia subjetiva de la dependencia, el compromiso es la experiencia psicológica de este estado. Con la palabra dependencia no se hace referencia a la dependencia patológica en la que se pierde la propia independencia e identidad por estar al servicio de la pareja, sino más bien se refiere a la dependencia mutua, de la complementariedad por ambos miembros, que es lo que va formando el vínculo de compromiso en la pareja, fortaleciéndose hasta lograr una complementariedad simétrica.

Otro autor que habla acerca del compromiso en las relaciones de pareja es, Levinger (1996) definió el compromiso como “la suma total de atracciones y barreras dentro de una relación, menos la suma de las atracciones y barreras que rodean la alternativa externa más relevante”. Esto se refiere a que el compromiso tiene que ver con la adaptación y aceptación total de la pareja, y que permanece aún con las contrariedades y adversidades que se presenten en el actuar diario de la pareja.

Con base a esto Kelley (1983) expuso que el nivel de adherencia duradera hacia una pareja, es a lo que se le puede llamar compromiso y este “se basa en factores de mantenimiento constante conformado en parte por amor, y en parte por condiciones externas estables, siendo así el compromiso; la integración de todos estos elementos.

Este autor establece que para poder desarrollar el compromiso y para no perderlo, los miembros de la pareja realizan ciertas tareas, que repercuten en su relación tales como:

- ✓ Mejorar el balance de reforzamientos-costos de membresía
- ✓ Incrementar el entendimiento común de los miembros de la relación, en cuanto a que son interdependientes, y desarrollar su sentido de ser una pareja
- ✓ Vincular la pertenencia a la relación con el auto concepto de cada miembro de la relación
- ✓ Ampliar la perspectiva de tiempo de los eventos interactivos de la pareja, de manera que los episodios negativos puedan verse como parte de una relación mucho más larga y positiva que incluye un pasado y un futuro de la pareja
- ✓ Reducir la posibilidad y atracción de relaciones alternativas.
- ✓ Realizar inversiones irrevocables, que se perderían si uno deja la relación
- ✓ Aumentar los costos sociales de la terminación

Todas estas acciones favorecen la formación y el mantenimiento del compromiso, de manera positiva o negativa; las dos últimas, aunque pareciera que son incorrectas dan lugar a un compromiso a veces muy estable, aunque en una relación un tanto insatisfactoria

Posteriormente Johnson (1991) conceptualizó y clasificó en tres tipos el compromiso según el factor que intervenga:

- El compromiso por factor personal se refiere a querer permanecer casado.
- El compromiso por factor moral sentirse moralmente obligado a permanecer casado.
- El compromiso por factor estructural es sentirse obligado a permanecer casado.

Estos tres tipos de compromiso van a depender de las tareas que hayan realizado y de las pautas que hayan establecido los miembros de la pareja, y también del cuadrante de funcionalidad en el que se encuentran.

Díaz-Loving y Sánchez (1999) refieren que la etapa de compromiso según la teoría de acercamiento, se da tomando como antecedente el romance y la pasión; dependiendo de cómo han sido estos, se incrementa tanto el vínculo, que el deseo de permanecer y hacer una vida junto al lado de la persona amada se hace mucho más fuerte.

“El compromiso es la decisión de formar una relación sólida. La convicción de que la pareja es la persona con la que se quiere vivir, es una etapa en la que se toman las cosas con más formalidad, guiándose hacia el futuro, con el deseo de formar una familia. Es la parte fundamental de la existencia humana, que depende de la decisión voluntaria y del peso que la sociedad le confiere” (Sánchez Aragón, 1999) pág. 56).

2.9 La durabilidad de la pareja. Un matrimonio de calidad

“El placer del amor sólo dura un instante”, como dijo algún poeta, pero la pareja no se ha resignado a ser algo pasajero, al menos en nuestra cultura se busca tener un matrimonio duradero y de calidad, en el que los integrantes de la pareja se sientan satisfechos. Entonces el objetivo es construir un amor duradero y, lo que parece más importante que sea una relación llena cariño, ternura y entrega del uno para el otro.

Para que esto sea posible el erotismo del comienzo de la relación debe dar paso al enamoramiento, en el que el objeto de deseo deje de ser impersonal para convertirse en una elección, reconociéndose el uno al otro como persona digna de ser su esposo (a). El amor debe de convertirse en un amor mutuo basado en la aceptación recíproca. El hombre se esfuerza en la conquista de la mujer y la mujer se rinde al hombre para hacer posible la entrega y la unión que ambos desean construir. El enamoramiento no es solo el gustarse o el querer compartir todo y parecerse en todo, más bien supone el descubrimiento del valor de aquella persona única, sobre la que se desea proyectar la necesidad de trascendencia deseosa de crear un mundo nuevo. Esta trascendencia comienza a partir de haber superado la posición egocéntrica de querer obtener un beneficio para sí mismo, el amor es un lazo y una dependencia recíproca, pero en libertad.

La necesidad de institucionalizar o dar estabilidad y calidad a este lazo, es lo que ha dado origen a la constitución de la pareja con todos sus elementos y características, con el propósito de hacer perdurable el amor en un espacio propio, donde puedan cohabitar dos mundos privados que intentan fusionarse en alma y cuerpo (Torres González, T., & Ojeda García, A. (2009)

De acuerdo a los estudios que se han hecho de acuerdo a la durabilidad de la pareja Yela (1997) determina tres fases en las que la pareja evoluciona y trasciende:

a) la primera es el enamoramiento desde su inicio hasta un tiempo de aproximadamente 1 o 4 años aquí sobresale el amor y el romance; b) una segunda etapa se alcanza aproximadamente a los seis años de relación, surge un romance más completo y estable, esta es denominada amor pasional aquí también hay complicidad y sobre todo algo que define esta fase es el aumento de compromiso; y c) una tercera etapa llamada etapa de amor compañero Berscheid y Walster, 1978 también hablan de este término se considera de los 6 años en adelante con moderado amor y romance pero más placentero, además un aumento significativo de intimidad y compromiso.

De aquí en adelante la relación se estabiliza como amor compañero y tiene mayores posibilidades de ser una relación duradera pues tiene cimientos muy fuertes y con ello es capaz de solucionar los problemas que se le presenten. Aquí lo importante es el apoyo emocional que se brindan uno a otro como parte primordial del caminar de la relación, es decir la apertura que se tengan para escuchar de cada uno sus dolores, alegrías, preocupaciones y anhelos. Solo así según Norman Wright (1996) se alcanza el máximo nivel, “en este nivel, la persona se siente lo suficientemente segura como para compartir sus necesidades, pensamientos y sentimientos y puede haber desacuerdos sin afectar la relación”.

La calidad de la relación se ve reflejada de manera muy constante en el nivel de comunicación, es como una señal que nos muestra que tan cálida es la relación de la pareja. De acuerdo con Norman Wright (1996) la pareja debería tener cinco niveles de comunicación:

- Compartir información: que se refiere a un intercambio de información, en una conversación superficial, aunque claro pueda ser muy interesante.
- Hablar de otros: compartir ideas y opiniones sobre las demás personas, revelando cosas de sí mismos.
- Poca vulnerabilidad: aquí hay un nivel de intimidad más amplio puesto que se comparten ideas y opiniones propias
- Compartir de forma más personal: se comparten creencias, preocupaciones y algunas experiencias personales, para un grado de intimidad mayor.
- Compartir en su yo interno, este es la finalidad que debería de tener la comunicación en la pareja; compartir los sentimientos internos, preferencias, gustos y cosas que no le agradan, sin tener ningún temor o miedo, se comparte lo que sucede en la vida interior de manera más abierta, en este hay un nivel más alto o profundo de la conversación pues hay una expresión emocional.

El objetivo no es poseer, dominar, ser dominados o tapar, sino compartir un espacio y realizar una vida juntos, caminar juntos sin dejar de ser uno mismo, sin asfixiar al otro, sin ser posesivos, caminando al lado del otro en libertad.

Cumpliendo este objetivo el matrimonio se convierte en un espacio de aceptación, amor y comprensión, y la pareja se desarrollará en un espacio mentalmente saludable.

Toledo en 1980 habla de la madurez en la pareja, menciona que, en todas las uniones, los conflictos son inevitables, incluso menciona que estos son necesarios para la maduración de la pareja. “Si la crisis es utilizada y no negada puede permitir que la pareja perdure” dice Lemaire Arnaud. Después del periodo inicial en el que la pareja se une, surgen cambios y adaptaciones en uno u otro y sobreviene inevitablemente cierta decepción al cohabitar todo el día con la persona amada: la cual se revela diferente a la imagen idealizada que se tenía. En este proceso comienza la amenaza hacia la estabilidad de la pareja por reproches mutuos, de diferencias mutuas, que si no se tiene cuidado reduce la comunicación (y vaya que es muy importante) que puede terminar en crisis, para no caer en esto se necesita realizar un trabajo de duelo donde cada quien acepta la pérdida del objeto amoroso idealizado perfectamente. Este trabajo de duelo, dice Lemaire Arnaud, se realiza madurando; si se enfrenta y se resuelve por ambos miembros de la pareja permitirá una nueva concepción de la pareja: en un conocimiento más profundo que implica aceptar una cierta libertad, un cierto abandono del otro, logrando así un mayor grado de realización personal creando así una comunidad que ayude a dar sentido a la existencia, como lo que Fromm afirma: “El amor es un arte, el fruto de un aprendizaje. Por ello, si queremos aprender a amar debemos actuar como lo haríamos si quisiéramos aprender cualquier otro arte, ya sea la música, la pintura, la carpintería o el arte de la medicina.” Entonces para que la relación de pareja sea de calidad, se le debe de dedicar tiempo, atención, pero sobre todo actualizarse y prepararse día a día para conocerse más y retroalimentarse uno a otros

Capítulo 3

CONFLICTO Y CRISIS DE LA PAREJA HUMANA

3.1 Angustia ante el matrimonio y las relaciones de pareja

“Hay dos tragedias en la vida: una es perder el objeto de tu amor; la otra es conseguirlo” (Georges Bernard Shaw)

La angustia surge de la previsión de un peligro que se considera que es amenazador, y se manifiesta prácticamente en un malestar conductual o emocional inexplicables, pero que repercuten en el andar diario de la persona.

El hecho amenazador puede ser de diferentes índoles no solo físico, ni psicológico, sino también emocional o contextual, por ejemplo, en las relaciones de pareja, el individuo de acuerdo a las experiencias vividas en su niñez principalmente, y a las experiencias previas con otras parejas, desarrollara visualizaciones propias ante los hechos que ocurran a su alrededor y que en cierto momento se pueden configurar amenazantes.

En las relaciones de pareja los factores externos con los que convive cada miembro de la pareja en ocasiones se vuelven amenazantes porque pueden provocar algún daño a la relación, y esto es parte de la misma, pero en el momento en que la relación comienza a consolidarse surge normalmente una nueva angustia en los dos conyugues.

En los últimos años la manera de institucionalizar el matrimonio ha sufrido cambios, así como en la manera de resolver conflictos, no obstante, se sigue por la misma línea de pensamiento permanente desde varios años, con la expectativa de que el uno para el otro debe significar todo en todo. El peligro más grande de la unión de la pareja es que se obstaculizan mutuamente, es

decir la pareja está demasiado limitada al exterior, y los conyugues pierdes su individualidad al fusionarse como una gran masa.

Frente a la angustia de formar una familia y consolidar un matrimonio se asoma el miedo a perder la libertad, idea que nos han vendido los medios de comunicación y que hasta dentro de las pláticas familiares se puntualiza, con la frases de “yo por eso no me caso” o “solterito y sin compromiso”, creyendo que en la soltería y/o evadiendo el compromiso del matrimonio se gozara de una libertad desmedida, y una autonomía plena en la que el dueño de la vida es la persona misma sin depender de nadie más, esa amenaza falsa de perder la libertad lleva a evitar el compromiso o bien a comprometerse y consolidar el matrimonio pero exigiendo la misma libertad que se idealizado desde muy temprana edad afirmando que nadie tiene derecho a exigir nada en la pareja, esta supuesta libertad con la que se compromete debe de aterrizar en el plano de la realidad. Para ello sería necesario que en nuestra cultura se proporcionara primeramente una educación intensiva de libertad, un proceso educativo iniciado desde temprana edad para adquirir la competencia como personas para saber elegir como se quiere configurar la relación de pareja, su vida sexual, que objetivos tienen como persona y como pareja, que roles desempeñaría cada uno y así formar una familia en todo el sentido de la palabra.

J. Will en 2002 manifiesta que en la pareja se ha desarrollado una nueva forma de “síndrome de defensa”, que se da al adquirir una imagen acerca de la pareja como una amistad libre, compañeros emancipados que únicamente tienen existencia amplia y duradera mientras haga posible a los interesados su realización propia ilimitada y permanezca viva, animada por el amor, pero sin obligaciones. Algunos idealizan y defienden esta postura como algo sagrado, o más bien a la moda eludiendo su insuficiencia de comprometerse con una independencia forzada que los conduce al des freno, experiencias sexuales múltiples con la etiqueta de liberales. Y claro en esta idea de ser liberales no encaja el sentimentalismo eso es conservador y va en contra de las nuevas ideologías, por eso se eliminan con miedo y se ocultan con vergüenza los

sentimientos de amor y cariño, pero detrás de esa defensa anti conservadora se encuentra el temor a ser descubiertos como seres humanos, que el compañero se ría de ellos, por considerarlos infantiles, inmaduros, ingenuos pero sobre todo débiles y que descubran que lejos de ser fuerte e irrompible, es un ser con sentimientos nobles que dejarían su vulnerabilidad al descubierto. Por eso con frecuencia “existe un fuerte freno que impide confesar al compañero, que se le quiere, que se depende de él, que se sentiría mucho perderle, existe el temor a dejarle con todos los triunfos en la mano, que podría utilizarlos en contra de la pareja, en virtud de tales confesiones; y podría abusar de su debilidad y explotarla” (J: Will, 2002 pág., 15)

Otro temor que angustia a la pareja es el miedo al compromiso y en ocasiones impide a muchos entrar en relaciones de pareja, sostienen relaciones sexuales muy satisfactorias, pero las interrumpen en el momento en que empieza a aparecer el amor, la necesidad de cariño, la amistad duradera y otros sentimientos que sienten que no podrán controlar, por lo que es más fácil huir de ellos. Temen caer en una unión sólida e íntima y después ser atacados en esos sentimientos por la pareja, entonces surge a su vez la angustia de no poder soportar esa frustración de haber perdido y anticipándose ante ello prefieren terminar con su pareja antes de darle la oportunidad de lastimarlos. Sin embargo, no es tan sencillo renunciar a la vida en pareja y reprimir todos esos sentimientos de afecto, pues esto también conduce al vacío interior, a la resignación profunda y estancada, pero sobre todo falta el sentido a la propia vida

Entonces ¿qué es lo adecuado?, las parejas formadas antes de la mitad del siglo pasado se unían mediante una sujeción excesivamente fuerte, y en las parejas actuales se tiene el miedo a una unión más íntima, ambas posturas se van a los extremos y son consideradas un problema, al menos es lo que dicen los estudios realizados recientemente, aquí la fórmula intermedia sería, unir ambos extremos como dice Will en 2002 “la necesidad de compañía duradera

es un poco infantil, así como a la independencia hay que considerarla como inmadura. La tensión dialéctica entre necesidad de libertad y de unión constituye la riqueza, dinamismo y plenitud en la vida” (pág. 16). Y así también la realización plena del matrimonio alcanzada en un equilibrio de la autonomía y del sentido de uno mismo, con la disposición de convertirse en parte integrante de un todo mayor.

3.2 La crisis de la pareja

“La crisis es un estado de cosas en que es inminente un cambio, en un sentido o en otro” (Webster)

Seguramente todo matrimonio y en especial toda pareja están llenos de problemas, obligaciones y crisis pero nosotros siempre idealizamos o imaginamos al matrimonio como algo estático que una vez que se construye así quedara para siempre, y esto tiene que ver algo con las imágenes que nos ofrecen las películas, novelas y hasta los cuentos infantiles, en el que la princesa se casa con el príncipe que ahora asumirá el papel de rey con una estabilidad económica inigualable y asegurada para toda la vida, pero sobre todo nos quedamos con la idea de la inmortalidad matrimonial con el “se casaron y vivieron felices por siempre”. Sin embargo, esta idea está muy lejos de la realidad ya que el matrimonio no es un estado al cual pasa una persona y queda atrapada, más bien es como lo señala Will en 2002 “el matrimonio no es un estado, sino un proceso”.

De esta concepción surgen las diferentes percepciones y actitudes ante el matrimonio, en esto los esposos deciden como quieren vivir su matrimonio si como un estado o como un proceso, algunos se aferran a vivir siempre como la primera experiencia por miedo a salirse de esa zona de confort que han asegurado a través de los años y que al salirse de ella quedarán en ceros y tendrán que iniciar desde abajo lo que implica un esfuerzo enorme, sin dejar con ello, que su relación madure pero sobre todo que evolucione y trascienda.

Pero entonces ¿cómo evolucionar, si se habla de las crisis en el matrimonio, que en ocasiones pueden verse como grandes obstáculos? En cada matrimonio con la interacción diaria de sus integrantes se experimentan diferencias, que si no se han solucionado desde la etapa del noviazgo es muy probable que tengan que solucionarse de todas maneras en la convivencia propiamente conyugal, entonces como dice Hone y Mercure en 1993 “nos decidimos a vivir en pareja para provocar crisis”; ya se ha dicho según los autores que se creía que la pareja se unía para sentirse satisfechos, adquirir una cierta madurez, obtener ventajas económicas y sociales, tener hijos y cumplir con la comunidad pero esos solo son beneficios marginales. la auténtica realidad de un vínculo a largo plazo, de una relación entre dos personas verdaderamente comprometidas la una con la otra, es que, sin lugar a dudas, habrá crisis; y el efecto de las crisis es poner a las personas ante la *realidad*. ¿Y, cual es esa realidad? Que “somos humanos: defectuosos por definición, limitados de nacimiento.” (pág. 22). Cualquier crisis por la que atravesase la pareja los llevara a comprobar esta realidad que al ser humano por naturaleza le cuesta tanto trabajo enfrentar y que a toda costa se quiere evitar, ya que es bastante humillante darnos cuenta que no somos omnipotentes, inmortales y perfecto.

“Animo, pobres parejas mortales, que provocan periódicamente crisis, que recuerdan nuestros límites humanos” Hone y Mercure (1993), precisamente en los periodos o momentos de crisis es cuando el ser humano se cuestiona a sí mismo y espera culpar a alguien preguntándose ¿Cómo es que fue precisamente a ti a quien le pedí que se casara conmigo? Esta pregunta es inevitable ya que antes de enfrentar la realidad que ya definimos anteriormente, es mejor huir o evitar esta situación queriéndose retroceder y cambiar el destino como si haciendo otra elección no aparecieran los problemas.

La crisis es tan normal como lo es que somos seres humanos y ocurre a partir de que dos seres carenciales se enamoran, les parece que el ser amado llenara todas las carencias y eliminara el vacío existencial que todos tenemos,

es decir el uno le concede al otro y viceversa; el poder de sacarlos del estado carencial en el que se encuentran. Pero además dice Hone los seres carenciales recién enamorados creen que ellos además son capaces de aliviar todas las carencias de su amado. Después de que pasa el tiempo de enamoramiento estos mismos seres descubren y constatan que ambos tienen carencias, y que ninguno es suficiente para el otro, y se dan cuenta a sí mismos que ellos también lo son. En ocasiones este descubrimiento para muchos es aterrador y prefieren terminar con la relación y seguir buscando ilusoriamente un ser que no carezca de nada o que llene todas sus carencias. Pero si se han comprometido en un proyecto vital, el objetivo sería aprender a enfrentar estas crisis y buscar detrás de estas el equilibrio y la armonía. “La constatación de la carencia en el otro y en sí mismo provocará, sin duda alguna crisis de todo tipo: pero también introducirá a la pareja en un lugar sagrado” (Hone y Mercure, 1993 pág. 30). De todos los seres carenciales elegiremos uno y las carencias de él ayudaran a reconocer las propias, por lo que las crisis que vengan más adelante ya no serán un obstáculo sino que reflejaran a la pareja a su dignidad de seres humanos, aceptando esto, se podrá vivir felizmente..

En las relaciones de pareja el conflicto se ha definido como el momento en que sus miembros no pueden llegar a ningún acuerdo, tienen dificultades para conciliar sus intereses personales, o existe una falta de entendimiento entre estos (Díaz Loving, 1999)

El ser humano busca a la pareja para llenar su vacío existencial, si esto no se logra como se ha idealizado surge el conflicto o más bien la crisis, que en el sentido primitivo de la palabra se le consideraba como algo malo, destructivo y nada agradable; como una gran barrera que impide realizarse, por lo que se consideraba que lo más sano era evitarlo. Esta es una visión simple de las cosas, pero dentro de la pareja estudiada por la corriente racionalista se dice que el conflicto puede ser benéfico, a partir de esta idea surge la teoría del conflicto (Robbins, 1996). Que al respecto menciona “no todos los conflictos

son malos o destructivos, algunos se resuelven y provocan así un cambio favorable en la relación y en la personalidad de los individuos logrando un aprendizaje mutuo”

Si el conflicto no se soluciona debidamente dará lugar a nuevas crisis, y se comienza a perder el interés, o se crea un ambiente de competencia y poder en el que el objetivo es lastimarlo y vencerle. Como ya hemos dicho anteriormente el conflicto es inevitable, pero es válido recalcar que se requiere de mucha madurez para enfrentarlo, las crisis son pequeñas pruebas, pero pruebas de fuego que pueden provocar ruptura, o en contraste, ayudar a madurar la relación. Durante el conflicto surgen una serie de emociones y sentimientos negativos asociados al debilitamiento del amor y del individuo mismo, así como en su interacción (Díaz Loving y Sánchez Aragón, 2002). En esta situación se observan consecuencias tales como la angustia, el dolor, la tristeza, la frustración, la preocupación, la culpa y el arrepentimiento, acompañados del enojo y la desconfianza.

De acuerdo con lo anterior podemos notar que las relaciones de pareja, igual que todo tipo de relación contienen cargas ambivalentes de amor y odio, en donde, de acuerdo con la teoría Kleiniana, se van proyectando e introyectando partes del objeto bueno y del objeto malo, de manera, continua e ininterrumpidamente.

Al proyectar parte del yo en el otro y llegar a la frustración se desencadena el odio. Ya que mediante el mecanismo de la proyección se supone que el otro "debe" satisfacer mis necesidades; esto ocurre tanto a nivel consciente como inconsciente.

Por último Coombs (1987) propone que las crisis de la pareja progresan a través de tres etapas:

- 1) El conflicto potencial es experimentado por un miembro de la pareja, en las metas incompatibles

- 2) El conflicto después se convierte en una realidad para ambos, cuando se rebela que los miembros de la pareja quieren cosas diferentes, pero no visualizan ni piensan que esas diferencias se pueden resolver.
- 3) El conflicto pasa a ser un elemento amenazante para la relación, cuando los miembros de la pareja perciben que no existe ningún acuerdo aceptable pero que se deben de hacer sacrificios indeseados para resolver las diferencias. Esta etapa es la etapa clave dentro de la crisis porque se puede abrir la puerta de la negociación y esperar la oportunidad para entrar en ella, con mucha precaución ya que los sentimientos hostiles se encuentran flotando y los ejercicios de poder están en pleno auge. De esta etapa depende darle fin a la comunidad conyugal o entrar en la negociación y reacomodar acuerdos mutuos que restablezcan la relación.

Solucionar las crisis y los problemas es parte de la vida en pareja. Necesita no tener miedo para enfrentar la vida real de la pareja y construir relaciones más sólidas, flexibles y saludables para ambos.

3.3 Las fases de la pareja y sus crisis

“No es posible lograr ningún cambio sin crisis, pero es posible sufrir una crisis que no de cómo resultado un cambio. Hay crisis cuando una tensión afecta a un sistema y requiere un cambio que se aparta del repertorio habitual del sistema” (Pittman)

En el caminar de la pareja se presentan distintas experiencias en las cuales hay un sin número de conflictos que muchas veces la pareja no sabe afrontar por no saber tomar decisiones para seguir adelante (Aguilar, 1987)

Crisis hay de muchos tipos y se presentan de forma diferente en diferentes momentos de transición del ciclo vital de la pareja, la complejidad a la que se debe afrontar la pareja como conjunto y cada uno de sus miembros en particular, genera a lo largo del ciclo vital sucesivas etapas críticas.

Las “crisis de transición” como lo explica Carles Panadès en 2007 se consideran unos momentos privilegiados de cambio por qué; los límites se suavizan, las reglas y los roles se confunden, las expectativas y las prohibiciones se relajan, las metas y valores se relativizan y se reviven los conflictos no resueltos.

Al igual que el propio ser humano va viviendo diferentes etapas, la pareja también vive una serie de etapas diferenciadas con características propias de cada una.

Cada una tiene su importancia vital, porque en cada una se desarrollan pautas y cambios que propiciarán en la pareja la madurez y la evolución necesaria, para pasar a la siguiente etapa; dentro de las diversas etapas que las parejas atraviesan en el ciclo de acercamiento-alejamiento (Díaz Loving, 1999) las etapas en conflicto se caracterizan por una intensa carga afectiva en donde se presentan un gran número de emociones, cogniciones y conductas, Will en 2002 propone tres etapas de la pareja:

La primera la llama **fase de estructuración y producción del matrimonio**, esta fase abarca los primeros años del matrimonio y casi siempre es la más activa, en esta se afirma la identidad como pareja y realizarse tal como se había soñado en el noviazgo, hay una división interna de funciones, y la institución de dos ahora es un pequeño grupo que está por enfrentar a la sociedad, se da la distribución de tareas y responsabilidades. “Generalmente en esta etapa todo matrimonio exige, y si es feliz cumple un cambio profundo y una renovación de la personalidad de ambos cónyuges” (Will, 2002)

El yo en el matrimonio ya no es un yo mismo, sino que ahora se debe incluir al yo de la pareja, convirtiéndolo en un segundo yo; esta dinámica es en ocasiones la primera fuente de crisis ya que la resistencia puesta ante la falsa pérdida de identidad, propicia negatividad que hace no compaginar con el otro miembro de la pareja.

Este proceso es de transición a adaptación como dice Francisco Castañeda es un proceso difícil y peligroso, incluso no puede ser solucionado a causa de problemas personales no resueltos. Los costos en esta etapa son dos según Lemaire en 1979; el primero depende de que al ser una estado con muchos componentes ilusorios, tiende a producir un sector de distorsión y alejamiento de la realidad que juega a contracorriente de las fuerzas biológicas y sociales que suelen despertar y desilusionar a los miembros de la pareja, y el segundo como ya lo habíamos mencionado antes, depende de la fusión como pareja implica para el sujeto cierta dependencia o apropiación mutua, donde cae en el temor de perder su libertad.

Es una etapa pre crítica, implica sobre todo el establecimiento y defensa del carácter fusional de ambos, hay una idealización del objeto amado y una negación total a la posible hostilidad de la pareja. (Lemaire, 1979)

El punto clave aquí, es la reafirmación como pareja y las vivencias plenas y satisfactorias de vida conyugal

La segunda fase es **la crisis de los años a la mitad de la vida**, aquí la fase anterior de producción del matrimonio ya debía haber sido superada para no acumular problemas fosilizados. Aquí la pareja vive para objetivos a realizar en un futuro próximo, el matrimonio gracias a las actividades de cada uno ha alcanzado un status social, lo planeado a largo plazo ha llegado la hora de cumplirse y en la vida profesional ya se ha establecido cada uno. Es una etapa de duelo por la pérdida de la idealización del objeto, en el que aparecen ya, las partes escondidas y negadas de la pareja hechas para lograr la aceptación, y que ahora forzan el reconocimiento de la realidad, lo que implica alcanzar una madurez difícil para todos e imposible de alcanzar para algunos.

Aquí la crisis puede surgir en la imprudencia de los miembros de la pareja al hacer del matrimonio una competencia de poder, en cuanto a lo profesional económico y hasta en el reconocimiento por parte de la sociedad.

Es importante aclarar que aquí el marido principalmente pedirá una estructura conyugal clara, porque con el tiempo y con la cotidianidad se han perdido los

límites de la relación, necesita encontrar de nuevo el objetivo de esta unión, pues de lo contrario el matrimonio se disolverá por carecer de objeto. Esto es lo más peligroso ya que si no se apoyan mutuamente se daña toda la estructura conyugal, por lo que empiezan a surgir una serie de incompatibilidades que alejan a los miembros de la pareja uno del otro y se puede dar lugar en esta brecha a las relaciones extramatrimoniales, que, aunque para algunos autores no es nada malo porque puede redefinir la relación, para los integrantes de la pareja es un golpe tan fuerte que puede derrumbar todo sin dejar huellas de la relación.

En varios aspectos esta fase es más dura para la mujer debido a los esfuerzos que esta necesita realizar y la cantidad de aportaciones que debe hacer a la relación, por ejemplo los hijos han crecido y empiezan a reclamar su autonomía, no ve ante sí ninguna tarea que valga la pena realizar, por lo que busca retomar de nuevo su actividad profesional, no obstante en este aspecto también le constara cierto trabajo ya que debe actualizarse y al acudir a estas actualizaciones vera que ya no encaja con las edades de los demás estudiantes, y comienza a sentirse inferior en la edad, con esto se viene la idea de que ya no es tan atractiva por lo menos es menos atractiva que su marido que se encuentra en la cúspide de su desarrollo profesional, aparte se le añade los cambios de la menopausia que es lo que termina por producirle la sensación de que se va marchitándose.

La relación conyugal se cuartea y amenaza degenerarse, porque la mujer siente que no tiene muchos recursos para aportar, en esta etapa si no se resuelven una a una las diversas crisis, al marido le es fácil refugiarse con la querida que le compadece a causa de su esposa maligna e incomprensiva.

Pero muchas veces es más fácil conformarse con una situación dada, que cambiar la estructura de la relación que se ha convertido ya en costumbre.

Esta etapa pone a prueba la capacidad para un amor estable que aparece primordialmente ligado a la adquisición de relaciones objétales evolucionadas, de una integración de las pulsiones libidinales y agresivas, así como de una idea del yo y un súper yo maduro (Chasseguet y Smirgel, 1979)

Y la tercera es **la vejez** o también llamada por Lemaire **etapa proscritica**; esta etapa significa jubilación del marido, retirarse de la vida activa para entrar en el grupo de los ancianos. Es una etapa difícil porque le afecta a cada uno como persona en su funcionalidad, además de la sensación de soledad, ya que van muriendo varios amigos y familiares.

Por lo que le queda a la pareja unirse más estrechamente, el valor ahora se inclina más hacia la esposa, el marido permanece más en el hogar, que es el reino de la mujer, donde esta le emplea para sí misma y lo hace más dependiente y desvalido. Los miembros de la pareja cada vez dependen más uno del otro, pero al mismo tiempo quieren recuperar su propia independencia de los años anteriores.

3.3.1 La problemática en la elección de pareja como etapa mediadora

Uno de los factores desencadenadores de crisis se remite a la elección del compañero. De acuerdo con Lemaire esta "decisión" está dada tanto por factores conscientes como inconscientes y, además, restringidos al contexto de cada individuo, es decir, la elección no es al azar, sino que está altamente determinada de acuerdo con las actividades realizadas que nos permiten "conocer" o relacionarnos con otras personas.

Si hacemos referencia a la teoría de la "tendencia a la simetría de Newcomb" o de la "teoría del balance de Heider", de los campos y atracciones sociales, es más fácil que las personas se sientan atraídas hacia personas que realizan el mismo tipo de actividad o comparten gustos similares que hacia aquellas personas con quienes no tienen los mismos marcos de referencia. A esto también podemos agregar la presión ejercida en muchos medios sociales; con los noviazgos largos con respecto a la necesidad, socialmente establecida, de contraer matrimonio.

Para crear el primer vínculo conyugal en la relación de pareja se necesitan alcanzar dos niveles uno institucional y otro pulsional; primero por la alianza de linajes y otro por las fuerzas libidinales.

De acuerdo con Freud, la elección del compañero: en el nivel inconsciente, se puede elegir compañero por la idealización que se hace del objeto, puesto que cuando la persona se relaciona con alguien a quien considera valioso, se valorará mejor a sí misma; o bien, puede sentirse apoyada de manera más sólida. Los elementos inconscientes están determinados por la influencia de la matriz familiar de origen, por la evolución de la misma.

No olvidemos que en toda relación de pareja y en toda convivencia conyugal se impone la condición del encuentro no solo de dos voluntades, sino ante todo la confrontación de dos biografías estrictamente personales. (Montaya Irviño, 2000). La adaptación a las nuevas características de la pareja dependerá del contraste de las motivaciones que cada uno lleva para la relación y que beneficios trae con esas motivaciones para sí mismo y par la relación

La elección de pareja conyugal, no es solo una decisión promovida por los elementos de orden físico, sino por una serie de motivaciones intrínsecas que dan lugar a la decisión de querer entrar en este terreno de la pareja, Montaya alude que lo único al azar que hay en una relación es el primer encuentro, ya que en este se encuentran las ideologías de cada uno , y a partir del inicio de este contraste con las condiciones de cada miembro de la pareja, la decisión, se convertirá no en una elección de pareja sino en una selección de pareja.

Los errores de elección y decisión de la pareja serán posibles visualizarlos solo después de la interacción con la misma, en función de las experiencias agradables o de grandes frustraciones.

Capítulo 4

LA PROFECIA AUTOCUMPLIDA

4.1 Antecedentes

4.1.1 Mitología Griega. Profecía autocumplida, Efecto Pigmalión

Cuando se realizan afirmaciones acerca de lo que va a suceder, y termina haciéndose realidad porque realmente anhelamos que eso suceda sea consciente o inconscientemente, podemos hacer referencia a la mitología griega, que analógicamente ejemplifique esta situación.

Ovidio (2 d. C.) en el libro 1 de la metamorfosis escribió la siguiente historia:

Pigmalión

“A las cuales, porque Pigmalión las había visto pasando su vida a través de esa culpa, ofendido por los vicios que numerosos a la mente femínea la naturaleza dio, célibe de esposa vivía y de una consorte de su lecho por largo tiempo carecía.

Entre tanto, níveo, con arte felizmente milagroso, esculpió un marfil, y una forma le dio con la que ninguna mujer nacer puede, y de su obra concibió él amor.

De una virgen verdadera es su faz, a la que vivir creerías, y si no lo impidiera el respeto, que quería moverse: el arte hasta tal punto escondido queda en el arte suyo. Admira y apura en su pecho Pigmalión del simulado cuerpo unos fuegos.

Muchas veces las manos a su obra allegan, tanteando ellas si sea cuerpo o aquello marfil, y todavía que marfil es no confiesa.

Los labios le besa, y que se le devuelve cree y le habla y la sostiene y está persuadido de que sus dedos se asientan en esos miembros por

ellos tocados, y tiene miedo de que, oprimidos, no le venga lividez a sus miembros, y ora ternuras le dedica, ora, gratos a las niñas, presentes le lleva a ella de conchas y torneadas piedrecillas y pequeñas aves y flores mil de colores, y lirios y pintadas pelotas y, de su árbol caídas, lágrimas de las Helíades; orna también con vestidos su cuerpo: da a sus dedos gemas, da largos colgantes a su cuello; en su oreja ligeras perlas, cordoncillos de su pecho cuelgan: todo decoroso es; ni desnuda menos hermosa parece.

La coloca a ella en unas sábanas de concha de Sidón teñidas, y la llama compañera de su lecho, y su cuello, reclinado, en plumas mullidas, como si de sentir las hubiera, recuesta.

“El festivo día de Venus, de toda Chipre el más celebrado, había llegado, y recubiertos sus curvos cuernos de oro, habían caído golpeadas en su nivea cerviz las novillas y los inciensos humaban, cuando, tras cumplir él su ofrenda, ante las arasse detuvo y tímidamente: “Si, dioses, dar todo podéis, que sea la esposa mía, deseo” –sin atreverse a “la virgen de marfil” decir– Pigmalión, “semejante”, dijo, “a la de marfil.”

Sintió, como que ella misma asistía, Venus áurea, a sus fiestas, los votos aquellos qué querían, y, en augurio de su amiga divinidad, la llama tres veces se acreció y su punta por los aires trujo.

Cuando volvió, los remedos busca él de su niña y echándose en su diván le besó los labios: que estaba templada le pareció; le allega la boca de nuevo, con sus manos también los pechos le toca.

Tocado se ablanda el marfil y depuesto su rigor en él se asientan sus dedos y cede, como la del Himeto al sol, se reblandece la cera y manejada con el pulgar se torna en muchas figuras y por su propio uso se hace usable.

Mientras está suspendido y en duda se alegra y engañarse teme, de nuevo su amante y de nuevo con la mano, sus votos vuelve a tocar; un cuerpo era: laten tentadas con el pulgar las venas.

Entonces en verdad el Pafio, plenisimas, concibió el héroe palabras con las que a Venus diera las gracias, y sobre esa boca finalmente no falsa su boca puso y, por él dados, esos besos la virgen sintió y enrojeció y su tímida luz hacia las luces levantando, a la vez, con el cielo, vio a su amante.

A la boda, que ella había hecho, asiste la diosa, y ya cerrados los cuernos lunares en su pleno círculo nueve veces, ella a Pafos dio a luz, de la cual tiene la isla el nombre. (p. 240)

Pigmalión fue un escultor de la mitología griega que creó la estatua de una mujer, la más bella, esperando que cobrara vida, y así al fin encontraría a la mujer perfecta que tanto había buscado, lo cual finalmente sucedió. A este fenómeno en psicología social, se le conoce como “profecía auto cumplida”, “realización automática de las predicciones” o “efecto Pigmalión” evocando la historia del rey en la mitología griega.

Este ejemplo demuestra que, si nosotros creemos que algo se va a cumplir, y más aún si anhelamos que se cumpla, buscaremos la forma para modificar el exterior, pedir consciente e inconscientemente que se cumpla, y que se termine haciendo realidad.

4.1.2 La profecía autocumplida. Cuento inédito Gabriel García Márquez

Este fenómeno de la profecía autocumplida ejemplificado anteriormente por la mitología griega ha sido un tema abordado por la psicología, aunque también por otros investigadores; de una manera muy particular se encuentra el escritor Gabriel García Márquez en uno de sus cuentos inéditos.

Márquez (2007) escribió un ejemplo de una situación sobre cómo se cumple la profecía autocumplida, lo tenemos en la siguiente historia.

“Crisis Subprime”

Imagínese usted un pueblo muy pequeño donde hay una señora vieja que tiene dos hijos, uno de 17 y una hija de 14. Está sirviéndoles el desayuno y tiene una expresión de preocupación. Los hijos le preguntan qué le pasa y ella les responde:

-” No sé, pero he amanecido con el presentimiento de que algo muy grave va a sucederle a este pueblo”.

Ellos se ríen de la madre. Dicen que esos son presentimientos de vieja, cosas que pasan. El hijo se va a jugar al billar, y en el momento en que va a tirar una carambola sencillísima, el otro jugador le dice:

-” Te apuesto un peso a que no la haces. Todos se ríen. Él se ríe. Tira la carambola y no la hace. Paga su peso y todos le preguntan qué pasó, si era una carambola sencilla”.

Contesta:

-”Es cierto, pero me ha quedado la preocupación de una cosa que me dijo mi madre esta mañana sobre algo grave que va a suceder a este pueblo”.

Todos se ríen de él, y el que se ha ganado su peso regresa a su casa, donde está con su mamá o una nieta o, en fin, cualquier pariente.

Feliz con su peso, dice:

-”Le gané este peso a Dámaso en la forma más sencilla porque es un tonto”.

-” ¿Y por qué es un tonto?”

-” ¡Hombre! Porque no pudo hacer una carambola sencillísima estorbado con la idea de que su mamá amaneció hoy con la idea de que algo muy grave va a suceder en este pueblo”.

Entonces le dice su madre: -” No te burles de los presentimientos de los viejos porque a veces salen”.

La pariente lo oye y va a comprar carne. Ella le dice al carnicero: "Véndame una libra de carne" y en el momento que se la están cortando, agrega: "Mejor véndame dos, porque andan diciendo que algo grave va a pasar y lo mejor es estar preparado".

El carnicero despacha su carne y cuando llega otra señora a comprar una libra de carne, le dice: "Lleve dos porque hasta aquí llega la gente diciendo que algo muy grave va a pasar, y se están preparando y comprando cosas".

Entonces la vieja responde: "Tengo varios hijos, mire, mejor deme cuatro libras".

Se lleva las cuatro libras; y para no hacer largo el cuento, diré que el carnicero en media hora agota la carne, mata otra vaca, se vende toda y se va esparciendo el rumor.

Llega el momento en que todo el mundo, en el pueblo, está esperando que pase algo.

Se paralizan las actividades y de pronto, a las dos de la tarde, hace calor como siempre.

Alguien dice: "¿Se ha dado cuenta del calor que está haciendo? - ¡Pero si en este pueblo siempre ha hecho calor! (Tanto calor que es pueblo donde los músicos tenían instrumentos remendados con brea y tocaban siempre a la sombra porque si tocaban al sol se les caían a pedazos.).

Sin embargo -dice uno-, "a esta hora nunca ha hecho tanto calor". -"Pero a las dos de la tarde es cuando hay más calor". -"Sí, pero no tanto calor como ahora".

Al pueblo desierto, a la plaza desierta, baja de pronto un pajarito y se corre la voz:

- "Hay un pajarito en la plaza".

Y viene todo el mundo, espantado, a ver el pajarito. - "Pero señores, siempre ha habido pajaritos que bajan". - "Sí, pero nunca a esta hora".

Llega un momento de tal tensión para los habitantes del pueblo, que todos están desesperados por irse y no tienen el valor de hacerlo.

-” Yo sí soy muy macho!!” -grita uno-. “Yo me voy”.

Agarra sus muebles, sus hijos, sus animales, los mete en una carreta y atraviesa la calle central donde está el pobre pueblo viéndolo. Hasta el momento en que dicen:

-” ¡Si éste se atreve, pues nosotros también nos vamos!”.

Y empiezan a dismantelar literalmente el pueblo. Se llevan las cosas, los animales, todo. Y uno de los últimos que abandona el pueblo, dice:

-” Que no venga la desgracia a caer sobre lo que queda de nuestra casa”

Y entonces la incendia y otros incendian también sus casas. Huyen en un tremendo y verdadero pánico, como en un éxodo de guerra, y en medio de ellos va la señora que tuvo el presagio, clamando:

-” Yo dije que algo muy grave iba a pasar, y me dijeron que estaba loca...”.

(Cuento inédito)

En este cuento, se enfatiza quizá de una forma un tanto extremista como, es el proceso de la profecía autocumplida en el que desde la primera anunciación que se hace o se profetiza, desencadena por si, una serie de conductas con sus consecuencias que van dando coherencia a los pensamientos y predicciones creados al principio con la realidad actual.

4.1.3 Otros estudios sobre la profecía autocumplida

El tema de la profecía autocumplida ha sido fuente de pocos estudios dentro de la literatura, sin embargo, respecto a él se han hecho algunos estudios en algunas universidades y en empresas, para saber cómo funciona y cómo

repercute en la vida de las personas. Este ha sido investigado principalmente dentro de la psicología social en el área de creencias, prejuicios, estereotipos y hasta la parte mística y sugestiva del ser humano.

Este fenómeno fue estudiado polémicamente en los años 70 después de analizar y criticar el experimento llamado *Pigmalión en la escuela*, este ha sido el principal experimento que se ha hecho retomando a la mitología griega y propiamente al tema de profecía autocumplida, dentro del campo de la educación.

Es el realizado por Rosenthal y Jacobson (1964), en el cual decidieron comprobar el “efecto Pygmalión” como ellos le denominaron; planteando la siguiente interrogante: ¿las expectativas del profesor inducen por si mismas al aumento significativo del rendimiento escolar del alumno?, para responder a esta pregunta se eligió una escuela de California, se seleccionó de la población total de alumnos el 20% de ellos, y se les señaló a los profesores que este 20% de los alumnos se les había hecho un test en el cual su nivel de inteligencia había sido superior al de los demás, por lo que serían más inteligentes y creativos en las clases, de esta forma se entregó a los profesores una lista de los “alumnos especiales”, sin embargo lo que los profesores desconocían era que en realidad la lista de alumnos que se les había entregado había sido seleccionada al azar. Al cabo de seis meses, 1 año y 2 años, se aplicó de nuevo el test, y se comprobó efectivamente una diferencia significativa del rendimiento de los alumnos especiales con respecto a los demás alumnos; el 47% de los alumnos especiales obtuvieron 20 puntos o más de CI mientras que de los alumnos restantes solo el 19% alcanzó estas puntuaciones. Esto alentó a Rosenthal y sus colaboradores a precisar el impacto del efecto Pygmalión en el aula.

Otros estudios que se han hecho son realizados por Mark Snyder (1984) en la Universidad de Minnesota, que mostraron que cuando se crean creencias erróneas sobre el mundo social y el funcionamiento de la sociedad, nos

conduce a provocar que otros las confirmen, a lo que llamo confirmación del comportamiento.

Snyder, Tanke y Berscheid (1977) realizaron un experimento en el que a varios estudiantes varones se les pidió que hicieran llamadas telefónicas, a ciertas mujeres que según una foto que se les había dado unas eran atractivas y otras no, en la conversación telefónica, refirieron que las mujeres que les habían dicho eran atractivas, son las que mostraban mejor desenvolvimiento que las otras. Las creencias que adoptaron los hombres al mostrarles la foto, se convirtieron en profecías autocumplidas, al confirmar el comportamiento de la mujer que se les había asignado según el estereotipo que se tiene de cada una.

“Las personas de quienes se cree padecen soledad, se comportan de manera menos sociable” (Rotenberg y otros, 2002). Los hombres de los que se piensa son sexistas, muestran un comportamiento menos favorable hacia las mujeres (Pinel, 2002) Los pensamientos que suponen estos autores surgen de la idea de que las expectativas sociales, llevan a las personas a actuar de tal manera que con sus acciones, hacen que se confirmen las expectativas creadas originalmente, por ejemplo las personas que etiquetamos como solitarios o apartados configuran en nuestra mente la imagen de personas alejadas, por lo que frecuentemente vamos a ubicarlas apartadas de los demás e inconscientemente las apartaremos de los grupos sociales, negándoles la participación, con esto confirmaremos dicha profecía de que serán menos sociables debido a que no están incluidas en las diversas actividades.

“Quienes dan por hecho el amor y la aceptación de su compañero, responden con menor defensividad, e incluso pueden estar más cerca de él o ella” (Murray y otros, 2003). Este estudio que se aproxima un tanto más a nuestro tema se realizó en cónyuges que tenían la creencia de que su pareja no los amaba, por lo que cuando tenían un problema o diferencia, cada palabra la asumían como insulto y se sentían heridas, por lo que terminaban confirmando que la pareja

no lo ama porque solo los hería y hacia sufrir. Por lo que nos damos cuenta que la profecía que se emite al inicio de todo el proceso, es algo más que un simple enunciado o idea, es un tipo sentencia que al dictarse por sí misma genera pensamientos y conductas que terminan confirmándola y dando coherencia a esos pensamientos contextualizándola con la realidad.

Estos experimentos nos ayudan a comprender como es el fenómeno de la profecía autocumplida, y de qué manera las etiquetas, prejuicios, estereotipos o creencias sociales sobre las personas pueden auto cumplirse y de qué forma nosotros mismos con nuestras actitudes y comportamientos ayudamos a hacerlas realidad.

Y por último otro estudio fundamental en el que se aborda el efecto Pigmalión, desde la sociología y las estructuras sociales es en el que se describe propiamente el término de la profecía autocumplida definida por Merton (1948) como “una definición falsa de una situación, la cual provoca un nuevo comportamiento que lleva a que la concepción verdaderamente falsa se haga realidad”. Con esto nos explica que las definiciones o predicciones que se hagan de manera pública en una situación determinada, llegan a colocarse como un elemento mismo de la situación en el marco de creencias de ese grupo social en donde se enuncie y por consecuencia afectarían a los sucesos posteriores, determinando así que la predicción fue cumplida y que era cierto el primer enunciado.

4.2 Definición de la profecía autocumplida

Existe muy poca literatura que explique el fenómeno de la profecía autocumplida, que, aunque es un aspecto que muy comúnmente se encuentra en nuestras vidas, las mismas personas en ocasiones no nos detenemos a visualizar como ocurre este fenómeno. Son pocos también los estudios que se han hecho acerca de este, incluso dentro del área de psicología, se ha

estudiado por lo regular desde la rama de la psicología social, al estudiar las creencias y estereotipos sociales.

La profecía autocumplida es un hecho que sucede cada día en nuestras vidas, los seres humanos constantemente estamos generando creencias y percepciones que se han ido creando en base a las experiencias previas que hemos vivenciado. Al presentarse una situación determinada lo que se intenta primeramente es definir la situación de una manera en particular, ya sea de forma positiva o negativa; y en seguida se adopta la creencia de cuál será el resultado final. Esto hace que se pongan los medios, las actitudes y el comportamiento adecuado que irá encaminado hacia lo que se considera que ocurrirá, así es como de manera coloquial se explica el fenómeno de la profecía autocumplida.

Gómez Jiménez alude que la profecía autocumplida o efecto Pygmalión se produce cuando las personas mantienen expectativas sobre algo, que les llevan a alterar su conducta y comportarse de acuerdo a dichas creencias.

En psicología social se ha estudiado este fenómeno dentro del tema de estereotipos sociales. Dentro de esta área de investigación busca estudiar cuales son las condiciones para que se produzca la profecía autocumplida, se considera que este efecto es especialmente peligroso en el mantenimiento de los estereotipos, porque los miembros de los grupos dominantes lo pueden ver como la evidencia o validez de sus estereotipos (Jussim y Fleming. 1996)

Este concepto es muy interesante, porque podemos entender como las personas no solamente responden a cómo son las situaciones en la realidad, sino que también la misma persona influye, en la forma en que esas situaciones son percibidas y al significado que le otorgan a las mismas. Miguel Martínez en 2006 señala que el ser humano no vive una realidad fija o inmutable, no es un ente que reacciona ante la realidad que lo rodea sino como un proceso dinámico que participa en la construcción de su propia realidad, que otorga significado a las cosas que lo rodean y a los procesos en los que

participa, recordemos también que las percepciones que las personas tienen acerca de la situación determinada no fue solo fruto del pensamiento individual de cada uno, sino que también depende del contexto y cultura donde se han desarrollado, por ello, si nosotros creemos que no podemos, pues tendremos razón. Si los demás deciden que no somos capaces y nosotros elegimos creerles, entonces tendrán razón también. En la mayoría de los casos la profecía autocumplida es un fenómeno que está más inclinado hacia lo negativo, pero como ya vimos, nuestra mente y nuestros pensamientos también los podemos utilizar a nuestro favor.

Rafa Aragón en 2013 refiere que otro concepto en el que existe el mismo proceso pero más inclinado a lo positivo, es el propuesto por la teoría social cognitiva de Albert Bandura, mediante la autoeficacia. Este implica la modificación de hábitos de conducta en base al control y las expectativas positivas, anticipando el logro propuesto. Promoviendo así la confianza en las propias capacidades para controlar la situación y alcanzar los resultados deseados.

4.3 Como se lleva a cabo el fenómeno de la profecía autocumplida

Existe un pueblo en Ghana Central llamado Ashanti. Cada niño que nace recibe un nombre espiritual que se basa en su día de nacimiento y cada día está asociado a un conjunto de rasgos de personalidad. A los nacidos en lunes por ejemplo se les llama Kwadwoy tradicionalmente se les considera calmados y pacíficos. A los niños nacidos en miércoles se les conoce como Kwaku y se supone que tienen mala conducta. Un psicólogo decidió estudiar si esta temprana etiqueta podría tener un impacto a largo plazo en la autoimagen y, por tanto, en la vida de los niños. Para ello, examinó la frecuencia con la que ambos nombres aparecían en los registros de los Tribunales Juveniles por cometer algún delito. Y, efectivamente, el resultado de la investigación mostró que el nombre dado a un niño en su nacimiento afectaba a su conducta, ya que había una notable superioridad de delincuentes

con el nombre de Kwaku que era los que pronosticaban mala conducta, que Kwadwo los llamados pacíficos. (Anónimo)

Nuestros deseos y creencias más profundas nos ayudan a moldear nuestro comportamiento y así cumplirlas. Un deseo es una creencia sobre la posibilidad de que algo ocurra. Normalmente pensamos que los deseos son siempre positivos o pensamos que es algo que nos beneficia y, lo acompañamos de la convicción de poder controlar lo necesario para que se haga realidad. Por esa razón, ponemos de nuestra parte lo indispensable y que facilite unas condiciones idóneas para que finalmente se cumpla. Ahora bien, si pensamos que algo malo va a pasar dirigiremos toda nuestra atención a buscar todas las evidencias que justifiquen que algo malo va a ocurrir, aunque sólo sea por estar preparados. Además, si nuestra atención está puesta en aspectos negativos nosotros mismos también tendremos una actitud negativa que dificultará que valoremos acontecimientos positivos porque no están en el campo donde hemos puesto nuestro filtro de atención. Con lo cual comenzaremos a elaborar una lista de acontecimientos negativos y que confirmarán lo que pensamos en un principio y actuaremos de acuerdo a estos sucesos con lo que el clima negativo se confirmara sin querer.

Las profecías tienden a cumplirse porque existe una fuerte creencia que las impulsa a comprobarse y actuamos inconscientemente haciendo que la expectativa se vuelva realidad. Pensemos en alguien; a quien se le ha puesto una etiqueta como problemático, lento, aburrido o como, trabajador, responsable, el mejor para hacer algo. La forma en que nos comportamos en ambos casos es totalmente diferente y está condicionada por la etiqueta, con base a esto, nuestra conducta intenta ser coherente con las creencias que sostenemos.

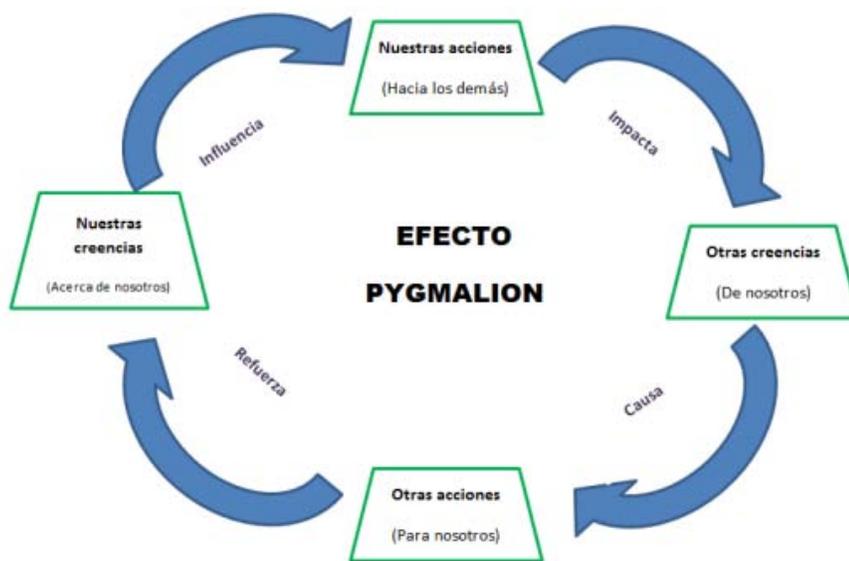
Ahora bien, para entender un poco más acerca de cómo se lleva a cabo el proceso de la profecía autocumplida se presentan los siguientes diagramas. En la figura 2 se explica al fenómeno de la profecía autocumplida como proceso de pensamiento y conducta, y como se va construyendo el fenómeno;

primeramente, para comenzar con este ciclo de la profecía autocumplida debe de haber expectativas sean positivas o negativas, la formación de estas expectativas va a depender de lo que cada uno desee consciente o inconscientemente. Después serán estas expectativas las que moldeen el comportamiento de una manera específica, y este comportamiento es el que conducirá a que toda la situación se desarrolle como se especuló al principio, y finalmente de esta manera es como se logra la ejecución de la conducta que concuerda con las expectativas formadas, por ejemplo en la narración del pueblo de Ashanti al nacer un niño dependiendo del día en el que nazca se le asigna un nombre y se forma en el pueblo y en su familia la expectativa de cómo será, estas expectativas se ven reflejadas y van delimitando como debe ser, afectando así su comportamiento, a la vez este comportamiento que se está moldeando por la misma sociedad en la que crece, va encajando y comprobando en las expectativas creadas, hasta que al llegar a la edad adulta en la que su conducta y su pensamiento efectivamente concuerdan con la conducta esperada por el día en que nació.



En la figura 3 se explica con el nombre de efecto Pigmalión, pero de una forma más cíclica y personal, casi en su mayoría inconsciente. Todo este ciclo va a depender de las experiencias que hayamos tenido anteriormente y que de alguna manera se han establecido como plantillas en nuestro psiquismo; porque de estas se deriva la formación de creencias que cada uno posee.

El ciclo inicia con las creencias que tenemos acerca de nosotros mismos, estas se han ido formando en la medida en que hemos experimentado diferentes situaciones; nuestras creencias influyen directamente en nuestras acciones y en nuestra manera de comportarnos con los demás, es decir dependiendo de cómo cada uno visualice la situación entonces será la manera de comportarse ante ella, este comportamiento que muestreemos a los demás impactara significativamente en las creencias que los otros formen de nosotros y ya no solo serán nuestras creencias y nuestras acciones las que definan la situación sino que ahora también se causara una modificación en las acciones de las personas que están en el contexto y que han establecido ya ciertas creencias de nosotros. Y es así como estas condiciones reforzaran las creencias iniciales que cada uno tenía.



4.4 Elementos de la profecía autocumplida

El fenómeno de la profecía autocumplida cobra importancia cuando una situación que se profetiza afecta directamente al propio individuo que está haciendo la profecía, ya que produce además de cambios en su conducta, un gran impacto en la formación de su personalidad.

Abordando este fenómeno, psicológicamente se podría decir que los elementos que intervienen para que el fenómeno se lleve a cabo satisfactoriamente son:

Las creencias del individuo; según el blog de clic psicólogos en 2012 (<http://www.clicpsicologos.com/blog/>) Las creencias pueden conceptualizarse como estados de la mente en los que las personas asumen como verdaderos y válidos los conocimientos o experiencias que tienen sobre determinados sucesos o cosas. Estas creencias forman parte de los esquemas mentales de la persona, que también abarcan todo tipo de actitudes y paradigmas presentes en una determinada persona

El auto concepto, es decir, la imagen que cada persona tiene de sí misma, que se ha ido formando durante los primeros años de vida, y se va construyendo a partir de las experiencias que viva, y que depende también de las expectativas que sobre nosotros tienen las personas que nos rodean, especialmente familiares.

La autoestima, esta depende en gran medida como te percibas a ti mismo y como sientes que te perciben los demás. Sin embargo, escuchamos como muy a menudo se pronuncia. Es un palabra que se utiliza muy a menudo pero en ocasiones no sabemos cuál es la verdadera definición; se entiende que es un sentimiento favorable nacido de la buena opinión que uno tiene acerca de sí mismo y de las capacidades con las que se cuenta, Reynold Legendre menciona que es el valor que un individuo se concede globalmente, la confianza fundamental que el ser humano deposita en sus propios recursos, en su eficacia y en sus capacidades, es decir la conciencia del valor personal que cada persona tiene de sí misma, es entonces una representación afectiva y subjetiva que tenemos de nosotros mismos, el juicio propio que nosotros hacemos de nuestras habilidades y cualidades. En la pareja y en el amor la autoestima juega un papel muy importante, pero a su vez esta se alimenta de la misma relación, es decir la primer fuente de autoestima es el sentimiento de ser digno de amor, este supuesto es uno de los ejes centrales para que la relación funcione, en esta relación de afecto que el individuo ha establecido con una persona significativa, los individuos se sienten amados , y además se creen dignos de este amor, en donde hay una estima y valor propio, que se

enriquece diariamente con su interacción en el ambiente en el que viven, entonces tanto la relación como la autoestima de sus integrantes se enriquece de retroalimentaciones que van confirmando estas representaciones positivas para poder utilizarlas haciendo frente a los desafíos y superando las dificultades más fácilmente. Para esto es necesario que exista la confianza en sí mismo, la visión positiva y veraz de sí mismo y el amor a sí mismo, que son los ingredientes para una autoestima armoniosa. (Christopher André, 2009)

En el mismo plano de la autoestima cuando la persona no cree en sí misma y en el progreso de su relación, entonces los miembros de la pareja desarrollarán la creencia de que todo esfuerzo es en vano, pues no van a ser capaces de lograr su objetivo (*indefensión aprendida*). El concepto para referirse a este fenómeno se denomina indefensión aprendida propuesto por Seligman en 1975 se refiere a un estado psicológico que se da generalmente cuando el sujeto percibe o cree que los sucesos son incontrolables, no puede hacer nada para cambiarlos y existe independencia entre la respuesta voluntaria y el resultado. Entonces se da una expectativa de pérdida de control ante la situación adversa que se presenta, en este caso, en la relación, esto se da gracias a las creencias negativas sobre la propia valoración que se tiene, las personas solemos tener creencias de las que depende la manera en que nos relacionamos; que son las creencias de identidad, (lo que creemos que somos y no somos), las creencias generales (aquello que pensamos que es verdadero o falso) y los juicios, que son las cosas que consideramos que son buenas y malas. (Bottero) Dependiendo de estos tres elementos se crea un estado de predisposición negativa e indefensa, una conducta pasiva frente a una situación negativa, permitiendo que se dé el fenómeno de la profecía autocumplida, si las emociones que sentimos son de malestar entorpecerán nuestra capacidad para pensar y planificar, al igual por otro lado en la medida que estamos motivados por sentimientos de entusiasmo esos nos conducen a logros (Goleman, 2001)

Los prejuicios: este término se relaciona mucho con el fenómeno de la profecía autocumplida, porque son los factores que constituyen creencias que provocan actitudes de proximidad o rechazo, casi siempre basadas en información insuficiente-falsa o en juicios ajenos que raramente cuestionamos o cotejamos. Concha Gallen

La palabra prejuicio significa juicio previo. Ibáñez García en 2004 señala que es una actitud generalmente negativa hacia determinadas personas, que esta originada porque pertenecen a determinadas categorías sociales y no por sus características o actuaciones individuales. Allport 1995 ya había definido que el prejuicio se compone además de tres componentes uno cognitivo que son las creencias sobre el objeto, un afectivo que son los sentimientos fuertes sobre el objeto y por ultimo un componente conativo que son las intenciones de comportarse de cierta forma hacia el objeto pero no el comportamiento como tal.

Junto con el prejuicio va el estereotipo que es el encargado de provocar los prejuicios este se refiere a la evaluación del grupo del que se tienen las creencias en la mayoría de los casos erróneas, la acción de estereotipar constituye entonces un proceso de percepción, significación y representación de las otras personas. (Vaughan, 2005).

4.5 Profecía autocumplida, creencia y sugestión

En este fenómeno, al enunciar la profecía de lo que sucederá, los efectos que provoca la misma son los condicionan nuestras creencias ya sea para limitarnos o potencializarnos. De esta manera la persona misma influye constantemente en las creencias de los demás, de forma que, si etiquetas a alguien con una determinada característica, probablemente terminara cumpliéndola.

En este fenómeno es importante tomar perspectiva y ver cómo estamos visualizando nuestras creencias. Para que se lleve a cabo todo el proceso de la profecía, es necesario que haya un clima favorable, en el que la sociedad

también lo anide como ya lo vimos en los prejuicios y estereotipos sociales, pero ahora es necesario visualizar que pasa en la mente del individuo para que todo esto se realice.

La mente tiene mecanismos que influyen directamente de manera física, orgánica y hasta emocional, por ejemplo, basta con creer que uno se está tomando una sustancia para aliviar el dolor, aunque sea un poquito de agua con azúcar para que el cerebro mande la señal, y el dolor disminuya, entonces tu estado de ánimo cambiara y podrás sentir que ya no estas enfermo. Con respecto a este tema el doctor Lozanov hace su aportación con la sugestología, que es una ciencia que estudia el fenómeno de la sugestión y la naturaleza de esta. Esta ciencia estudia los mecanismos sugestivos, tiene por objetivo la investigación de la sugestión en la personalidad, considerando las interacciones que tienen con el entorno que es el encargado de reforzar o formar las creencias, desde la psicología experimental, este autor hace énfasis en los mecanismos fisiológicos que determinan el estado de equilibrio entre el organismo y el medio circundante, es decir como su sistema de creencias que trae consigo el individuo hereditariamente (de lo que hablaremos más adelante con Jung) se integra con las experiencias nuevas que experimente en entorno, para garantizar la formación de la personalidad en su relación dialéctica con su medio social.

Para comenzar a hablar de la sugestión en el individuo podemos partir de la idea de que el entorno constantemente nos envía señales sugestivas, a las cuales reaccionamos en ocasiones sin poder explicar lógicamente nuestra reacción, la familia, los amigos, la escuela y el medio de trabajo desempeñan un papel primordial en la formación y en la evolución del individuo, en la creación y formulación de las creencias con las que se enfrentara a las situaciones particulares de su vida que estarán sugestionando la actividad psíquica del individuo.

Lozanov en 1971 con base a una exhaustiva investigación bibliográfica de los precursores e iniciadores de la sugestología define que la sugestión es una *forma universal de reflexión psíquica, durante la cual, al estimular la actividad psíquica inconsciente, se logra crear en el receptor una disposición psíquica específica, disposición orientada hacia el despliegue de las reservas funcionales del ser humano*, es decir se ejerce una influencia inconsciente que ejerce en el individuo una estimulación de su actividad psíquica que le hará desplegar ciertas conductas activando ciertas reservas intelectuales como el hablar, los gestos, su manera de hablar y su manera de ser ante esa situación, con esto condicionara la manera en que se desarrollara la misma situación.

Pero es importante saber qué es lo que pasa en la actividad cerebral para que suceda esto; según la fisiología de la sugestión de Lozanov (1971) existen tres áreas cerebrales muy importantes; tres áreas subcorticales por ejemplo la formación reticulada interviene en el mundo cognoscitivo de la persona y en los fenómenos emotivos- sugestivos, el sistema límbico es el que recibe las señales sugestivas y al estimularse se conecta con la formación reticulada para detonar una función cognitiva, después se activa también otro centro esencial que es el hipotálamo, este nos informa de nuestras necesidades y es el que nos permite adaptarnos a la situación para hacer lo que creamos pertinente. En este proceso la corteza cerebral es el órgano esencial y desempeña un papel principal en la búsqueda de la adaptación; esta con las áreas subcorticales trabajan para mantener el equilibrio del organismo en sus relaciones con el medio exterior. Tenemos presente que también hay factores no biológicos que propician la sugestión; el primero es franquear las barreras anti sugestivas que tenga la persona, la barrera lógica, la barrera intuitiva-afectiva y la barrera ética esto es solo posible si existen ciertos factores que penetren en el psiquismo de la persona, por ejemplo la autoridad y el prestigio, la infantilización, el doble plano, la entonación, el ritmo, la atmosfera sugestiva y los excitantes sensoriales, que se propicien en el agente sugestionado y en el agente que envía las señales subjetivas

4.6 Conciencia o inconciencia en la profecía autocumplida

El desconocido que mejor nos conoce nos acompaña en nuestro día a día, guía nuestros actos, pensamientos y emociones, sabe de nuestro pasado, de cómo actuamos y por qué; y, sin embargo, se nos escapa a nuestros dominios y nuestra razón. Así es el inconsciente. Comprender cómo funciona nos permitirá saber más de nosotros mismos. Elle.es 2009

A veces actuamos en forma contradictoria exigiéndonos ir por un camino haciendo ciertas acciones cuando en realidad no es lo que realmente deseamos, y aparte no creemos que lo podemos hacer. Otras veces pensamos que nuestra pareja nos va a dejar y actuamos como si ya lo hubiera hecho. Incluso en nuestra propia salud, la profecía auto cumplida es una realidad.

Múltiples sucesos de nuestra vida ocurren porque, consciente o inconscientemente estamos respondiendo a lo que se espera que hagamos. Por ejemplo, en las veces que estamos convencidos que todo va a salir mal, que todo va a ser un desastre es entonces cuando finalmente todo sale mal, (fue un desastre). La profecía se cumple cuando escucho a esa voz en la cabeza diciéndonos o alguien cercano diciéndonos: yo te lo dije. Esto sucede porque nuestras creencias se han activado gracias a la presencia de un agente externo y son ellas mismas con el entorno las que nos han sugestionado. La sugestión según Lozanov es pues, una influencia psíquica que no penetra en la esfera racional de la lógica y la conciencia, sino que se desarrolla en capas inferiores y experienciales, las del inconsciente, que según Freud era definido como portador de las tendencias pulsivas, primitivas, sexuales, emotivas, intuitivas inherentes a la psique humana e inseparable de los llamados actos conscientes.

Es por ello que en ocasiones reaccionamos sin darnos cuenta conscientemente ante una situación determinada favorable o no favorablemente, sin embargo habría que distinguir que una parte de las sugestionaciones que nos hacemos de las situaciones son positivas ; pues tienden a desarrollar potencialidades

intelectuales y creadoras en el hombre que lo motivaran a alcanzar cierto triunfo, potencialidades que se transforman en iniciativas de muchas situaciones agradables y que estas son capaces de introducir nuevas experiencias que quedaran instauradas para la vez posterior que se vuelva a presentar la situación determinada, pero por otra parte en el inconsciente también se encuentran experiencias negativas, que sugestionan por ende de forma negativa, y son las encargadas de quebrantar todo impulso bueno que se crea a nivel de la conciencia, y a la larga puede provocar en el sujeto nefastas perturbaciones al enfrentar una situación parecida sin que a lo mejor se haya iniciado.

Stokvis describe este proceso como la adhesión heroica al sugestionador, las expectativas y las creencias previas a experimentar una realidad la considera como estados psíquicos de la aceptación o de la no aceptación. Para él existe algo que le denomina “resonancia psíquica” que repercute a nivel orgánico sobre el mecanismo psicomotor y los órganos vegetativos, pero sobretodo explica que en este proceso pasa la representación que se encuentra en el inconsciente al YO ; esta representación es la que representa la sugestión y la idea previamente planteada ante la situación presente, a esto lo llama el estadio de la realización que es cuando las representaciones extrañas que se encuentran en el inconsciente son impulsadas a las capas subconscientes en donde hacemos memoria y traemos a la realidad los recuerdos o a la capa consciente que se enfrenta con la realidad.

La actividad psíquica no consciente está presente en muchas de las acciones que no entendemos es la sede de los mecanismos automáticos, participa en los procesos cognitivos para el “darnos cuenta” y constatar que lo que pensamos se hizo coherente con la realidad, sea por casualidad o causalidad.

Por ejemplo, otro autor que se refiere a esto es Jodorowski en Psicomagia él menciona que si lo que pensamos a priori se hace realidad entonces seríamos capaces de predecir el futuro y en absoluto él cree en la posibilidad de predecir el futuro partiendo de la idea de que a partir del momento en que vez el futuro,

lo modificas y lo creas. Es una constatación sorprendente pero que ha sido verificado en varias ocasiones, por ejemplo, en los videntes toda predicción es una toma de poder, mediante la cual el vidente complace en prefigurar destinos, torciendo así el curso natural de la vida. (Jodorowski, 2012 pág. 28)

La buena noticia es que la profecía auto cumplida es un camino de doble vía y que, al funcionar para situaciones negativas, también puede funcionar en nuestro beneficio, es fácil cambiarlas y salir de la trampa (Susana Grimaldi)

4.6.1 Arquetipos e inconsciente colectivo

Jung planteaba que una parte relativamente pequeña de todas las funciones que realiza la psique humana es consciente, pues el resto es inconsciente. Es en esta parte inconsciente donde se encuentran los deseos reprimidos Jung señaló que el inconsciente se encuentra integrado por dos tipos de contenido uno es el que forma parte de la experiencia del sujeto y en un momento se olvidó y se reprimió, y otro tipo de contenido es el que nunca fue consciente, siempre ha estado ahí, se planteaba que este contenido es un legado que la sociedad o más bien la humanidad, Jung denominó al primero como consciente individual o personal y al segundo inconsciente colectivo, al que llamo arquetípico. El arquetipo es una tendencia que ha sido heredada de la mente humana y que es la encargada de formar los temas mitológicos y todo el sistema de creencias que configuran a la mente humana, en lo que denominamos uso de razón, es decir la clasificación y aceptación o rechazo de lo que es bueno o malo según la humanidad, se tratan de aquellas creencias universales. Jung llamo a los arquetipos modos típicos de aprehensión, es decir ante una situación determinada el cerebro humano es generador de arquetipos; es decir es generador de formas de pensar, de percibir y de recibir mensajes sugestivos. Estos mensajes se trasladan primeramente al inconsciente colectivo, en donde como hemos mencionado ya hay patrones

definidos hereditariamente que son modos de comportamiento que están en todas partes y en todos los hombres, y es en donde intervienen las zonas puramente sensoriales, y damos una respuesta, no obstante, también hay respuestas dadas por la corteza de la memoria en donde el contenido se vuelve ahora más consciente. Pero cabe señalar que es necesaria la intervención de ambas para definir una situación concreta, así como de la intervención del inconsciente colectivo que aporta las experiencias previas llamadas contenidos de carga afectiva y el inconsciente colectivo que aporta las bases del sistema de creencias de la mente humana. Sin embargo, para hacer referencia a la existencia del inconsciente no es fácil pues este no se manifiesta conscientemente y solo podemos hablar de esto si hemos verificado su presencia en una acción determinada.

Capítulo 5

LA PROFECIA AUTOCUMPLIDA EN LA VIDA DEL SER HUMANO LA FORMA DE PENSAR, COMO PARTE DE LOS CONFLICTOS DE PAREJA

5.1 La profecía autocumplida en la personalidad del ser humano

Hablar acerca de personalidad es un tema muy amplio y por consiguiente abordado por numerosos autores, con diversas y complejas teorías, pues es indiscutiblemente un tema bastante importante en la vida del ser humano, en su comportamiento como individuo dentro de la sociedad, y en las ciencias de la conducta.

Es importante que se aborde este tema, pues tan importante es conocer bien la personalidad de la persona amada y antes también la propia personalidad, ya que en las relaciones de pareja las dos personalidades se implican y concitan, además de que este embrollo de personalidades no es nada fácil dada la complejidad y dinámica de cambio de la persona.

Partiendo de este punto es importante definir que es personalidad, dejando atrás la idea de una característica como un estado estable e inmodificable, se ha entendido más bien como un conjunto de disposiciones más o menos estables, que constituyen el fundamento del comportamiento y configuran las características que distinguen en concreto a cada persona, mediante distintos rasgos. (Polaino-Lorente, 2003).

Cattell (1957) define la personalidad como un conjunto de rasgos, características relativamente estables del comportamiento del individuo, en una multitud de situaciones de muy variada índole que proveen su comportamiento.

Se trata del estilo con el que cada uno se conduce, es decir la conducta es una respuesta que emite la persona incluyendo rasgos altitudinales, temperamentales, y dinámicos. Desde una perspectiva motivacional la conducta es consecuencia de la actitud, y podemos decir que la actitud se deriva entonces del conjunto de creencias con la que la persona enfrenta la situación.

Según Rogers en 1974, dentro de la terapia centrada en el cliente, la personalidad es lo que contribuye al modo de ser de cada persona, no es la realidad como tal, sino es en sí como el ser humano experimenta esta realidad, el modo en que cada individuo percibe el mundo es único y singular y en este entendido esta definición recobra importancia, pues así se constituye la exclusividad y singularidad que posee cada persona, pues al mismo tiempo estas percepciones únicas constituyen la realidad personal de cada uno; el mundo privado de cada persona que mostrara en el entorno social en que se desenvuelva, ya que al final la realidad que más importa es la que el individuo ha construido de sí mismo y del mundo,

5.2 Estereotipos y prejuicios en la vida de pareja

Cuando hablamos de estereotipos frecuentemente nos referimos a diversos estigmas que muy naturalmente forman parte de la manera en como pensamos. Sabemos también que los prejuicios son parte de nuestra vida, dentro de una sociedad continuamente vemos actitudes aversivas u hostiles hacia las personas, simplemente porque pertenecen a un grupo, y se hacen juicios previos adjudicando cualidades negativas sin conocerlas realmente.

En la pareja muy frecuentemente la relación es influenciada por ellos, primero el estereotipo viene formado y acompañado por las creencias que hemos ido adoptando a lo largo de nuestra vida y a partir de ello hemos ido armando diferentes prejuicios que son los que han moldeado nuestras actitudes, pero en la pareja que tan ciertos son, por ejemplo, muy comúnmente se piensa que el hombre es más infiel que las mujeres, pero este punto tendría que analizarse

de acuerdo al marco de creencias de cada persona, puesto que depende mucho de cómo sea percibida la realidad y el contexto en el que se desenvuelve.

Otro ejemplo dentro de la pareja es la desconfianza, la visión que se tiene de la mujer y el concepto mismo de la relación proviene de problemas de la información con la que cada miembro de la pareja ha sido formado desde su infancia pues seguramente adopto ciertos patrones de conducta.

Cabe señalar que prejuicio viene de la palabra latín que significa juzgar de antemano, comprendiendo que es el proceso de formación de un concepto o juicio sobre alguna cosa o persona antes de haber tenido una experiencia directa o real con ella, los individuos que forman una pareja llegan cada uno con sus historias y sus conceptos formados acerca de cómo debe de comportarse cada uno y sobre expectativas directas de cómo debe ser la interacción entre ambos, muchas veces semejantes pero muchas otras contradictorias y es en donde surge el tema de saber adaptarse y aceptarse cada cual. Quizá subrayando que la cultura es de vital importancia en este tema y más aún en la que vivimos un aspecto importante será que son las mujeres las que de alguna forma alimentan y fomentan estos prejuicios.

Cuando dos personas se conocen, lo primero que hacen es crear reconocimiento de sí mismos, conversando sobre temas de preferencias en música, cine, tiempo libre, como una pequeña probadita al abismo de creencias que cada uno porta , en este periodo no solo tratan de impresionarse sino también es de gran utilidad para reconocer y encontrar puntos en común, y ya posteriormente irán buscando estos puntos semejantes en temas más complicados como el mismo amor, las metas en la vida, el trabajo, la familia, intereses personales, actividades individuales, buscando inconscientemente que su sistema de creencias sea compatible o parecido.

5.3 Las creencias elemento crucial de la profecía autocumplida **Introducción a las creencias**

Ordinariamente se relaciona la creencia con la religión, sin embargo, desde otro sentido es parte importante de la vida del ser humano, es una condición

ontológica del ser humano, es una vivencia ordinaria de la vida del ser humano, con la cual enfrenta su día con día, se trata pues de las evidencias, supuestos y proposiciones con los que enfrenta su realidad y la comprende. La creencia en su forma más radical entra a formar parte de la misma persona y en la manera de conducirse, es una condición trascendental porque es una condición de la misma reflexión con la que analizamos el mundo, por eso más que una condición voluntaria del ser humano es una condición necesaria.

El hombre vive arrodillado o sumiso ante sus propias creencias, aunque no nos pertenecen en exclusiva, más bien las compartimos y heredamos con nuestros padres y educadores, nuestra sociedad y por su puesto nuestra cultura, a nuestro tiempo y lugar.

El efecto Pigmalión o profecía autocumplida es importante sobre nuestra identidad y el desempeño que de ella se sigue. Mientras crecemos, las expectativas que la gente que nos rodea tiene para nosotros van calando lentamente sin que nos demos cuenta. Cuando somos jóvenes, tendemos a creer lo que otros dicen sobre nosotros porque carecemos de experiencias que nos permitan contrastarlo, y estas creencias pueden permanecer ahí muchos años más tarde sin que logros posteriores sean suficientes para modificarlas.

5.3.1 ¿Qué son las creencias?

Una creencia es el sentimiento de certeza sobre el significado de algo. Es una afirmación personal que consideramos verdadera. Las creencias, que en muchos casos son subconscientes, afectan a la percepción que tenemos de nosotros mismos, de los demás y de las cosas y situaciones que nos rodean.

Son de gran importancia en la vida del ser humano, tener una creencia significa tener la convicción de entender cuál es el significado de las cosas que hay en el mundo esto requiere un nivel intelectual mayor pues como en la meta cognición significa saber que son las creencias y que se cree acerca de ellas.

Las creencias que la gente sostiene en su vida personal están relacionadas con el tipo y origen de los problemas, en como los aquejan y en la forma que intentan resolverlos, también en la manera en como tratan de conseguir seguir

adelante y como fracasan, y además a partir de ello encuentran una definición de sí mismos y de la situación, a esto se le conoce como realidad, y es en este punto donde las creencias adquieren su importancia.

La palabra creencia no solo es un dogma religioso como ya lo habíamos mencionado, sino que es un proceso que implica diferentes aspectos, según Martínez Miguel en 2006 menciona que en primer lugar es una afirmación acerca de la visión que un individuo tiene de su mundo, es decir como lo percibe según sus propios sentidos, también lleva un componente emocional, según la interpretación o el significado que impacta en la persona, y por último desde una perspectiva conductual nos dice que; el individuo está dispuesto a hacer algo para que lo primero cree sea y siga siendo así, por lo tanto si se presenta una circunstancia que amenace ese enunciado, el seleccionará una actitud o acción que mantenga lo inicial.

Además las creencias no son individuales, regularmente no están solas como unidades independientes dentro del psiquismo del individuo, puesto que al componerse de factores emocionales, conductuales y perceptuales una creencia, está acompañada de otras según sea la situación y entre todas se enlazan en una red que en conjunto dotan de sentido y significado al mundo y a su existencia, entonces así es capaz de darle un significado al comportamiento de los demás y construye las posibles respuestas, ante las situaciones que plantea el entorno siempre cambiante y muchas veces amenazador.

Las creencias según Martínez Miguel pueden ser definidas como los sistemas de conceptos e ideas de las personas que les sirven para organizar la percepción de partes del mundo o de su totalidad, éstas pueden ser grupales o individuales en el sentido que son validadas por grupos de referencia y la sociedad en la que viven los sujetos. Rudi Dallos (1996) dice que una creencia *“es una afirmación categórica acerca de algunos aspectos o sucesos del entorno en el que se desenvuelve una persona o un grupo de ellas”*. En las creencias se mezclan ideas que la persona considera valiosas e importantes y obtiene un gran sentido de certeza, por eso su función es construir un sistema

de referencia, de verdades y de la visión del mundo, en otras palabras, su realidad.

5.3.2 La historia de las creencias

Tenemos el conocimiento de que las creencias definen nuestra realidad, pero es necesario revisar desde cuándo es que el hombre comenzó a darse cuenta de que las creencias estaban instauradas en su mente para cumplir un propósito y como se fue armando este conocimiento.

Protágoras por ejemplo planteaba que la verdad no era absoluta, pues decía que cada hombre tenía sus sensaciones y opiniones pero que no se podía comprobar si estas eran verdaderas o falsas.

Los sofistas presocráticos cerca del año del nacimiento de Cristo, planteaban que el conocimiento de la realidad era imposible, basándose solo en las opiniones de los que se decían conocerlo, afirmaban que las sensaciones constituían la base de nuestros juicios y estos eran los que juzgaban nuestra misma realidad, sin embargo, estas son demasiado cambiantes.

Descartes se opuso fuertemente a estas propuestas filosóficas, él planteaba “*absolutos universales*” y no realidades individuales, se desprendía también de las raíces teológicas y con eso solo aceptaba el conocimiento teórico, por lo que reducía la existencia de Dios y del alma, el método de Descartes era una serie de reglas que llegaran a la certeza, pues era un camino para llegar a la verdad, evitando todo error donde la primera regla era la evidencia. (Descartes, 1637): “No aceptar nunca cosa alguna como verdadera, que no la conociese evidentemente como tal, es decir, evitar cuidadosamente la precipitación y la prevención, y no admitir en mis juicios nada más de lo que se presentase a mi espíritu tan clara y distintivamente que no tuviese alguna forma de ponerlo en duda”. La evidencia de la que habla Descartes se obtiene directamente de la intuición, y esta es definida como un acto puramente racional, en la que nuestra mente capta lo que ve de manera inmediata, y no agrega nada más, por eso carece de errores.

Esta versión no convenció a Locke y al empirismo, ellos por su parte planteaban que el ser humano elabora la realidad a partir de las interpretaciones que hace de las cosas, por eso la experiencia es el origen de todo, y así el conocimiento es subjetivo y la mente solo puede conocer las cosas de las que ya tiene idea.

“Así como la verdad es lo que Dios llega a conocer al crearlo y organizarlo, la verdad humana es lo que el hombre llega a conocer al construirlo, formándolo por sus acciones” (Vico, 1725), según este autor, solo podemos llegar a conocer lo que hemos creado, el conocimiento es una construcción humana, en esta idea coincide Kant pues plantea que la mente es la encargada de crear significados, ordenar las experiencias y construir con ellas el conocimiento, a esta idea se agregó Franz Brentano y Husserl.

Nietzsche consideraba por su parte que la única realidad era que el ser está en continuo cambio, él no veía a la realidad como algo estático, permanente o inmutable, en el entendido que la realidad al ser producto de la voluntad, ha de ser, igual que esta, multiforme y cambiante. Señalando que la realidad y la verdad son cambiantes y contradictorias.

Otra corriente importante es el existencialismo de Sartre, en el que se planteaba que el hombre carece de misión y naturaleza, pues él al llegar al mundo debe de construirlas, decía que el hombre es lo que hace de sí mismo, *“existir consiste en crear el propio ser, arrancarlo de la nada; somos lo que hacemos, nuestros actos nos definen”* (Sartre, 1943).

A principios del siglo XX con base a todas las ideas anteriores era fácil aceptar las ideas de Freud acerca de la existencia de una realidad psicológica independiente de la realidad objetiva. Es decir, el ser humano no reacciona solo ante una realidad, puesto que no siempre se encuentra en el mismo entorno, ni en la misma situación, además no importa si un hecho es real o no; lo importante es que el individuo considere que lo es.

En 1921, William Thomas postuló el llamado “Teorema de Thomas” el cual planteaba que “si los hombres definen una situación como real, esta será real en sus consecuencias”. Esta definición ya se acerca más a la realidad actual,

que conocemos de las creencias, y en la que aterrizamos en la definición de profecía autocumplida, recordando que “todo conocimiento depende del conocedor”

También dentro del constructivismo radical Von Foester afirmaba que desde el sistema nervioso humano se organiza a sí mismo para producir una realidad estable, nos dice algo acerca de la capacidad que tiene el ser humano de construir bien o mal la realidad en la que vive.

Y otra aportación muy importante para este tema lo hizo Tomas Kuhn en 1971, pues él define a las creencias que utilizamos las personas para reconocer y entender la realidad, “nuestras creencias delimitan el mundo, asignan valores a los sucesos en los que participamos, por eso si algún elemento de nuestro medio o algún suceso no concuerda con los presupuestos de nuestras creencias, podremos entonces no reconocerlos o dudar y modificar en parte nuestro sistema de creencias, entonces puede decirse que las creencias que tenemos son paradigmas , modelos que las personas utilizamos para reconocer nuestra realidad”.

Recientemente José Ortega y Gasset en 1997 da la importancia a las creencias del individuo como la base nuestra vida, porque ellas nos ponen delante lo que para nosotros es nuestra misma realidad. “En ellas vivimos, nos movemos y somos”.

5.3.3 ¿Cómo se constituyen las creencias?

Las creencias se originan durante nuestro desarrollo y provienen de muchas fuentes distintas: educación, cultura del lugar donde vivimos, en nuestra Zona de Desarrollo Próximo, las figuras parentales son de gran importancia pues de ellas adquiriremos gran parte de todo el sistema completo de creencias ya que nuestros primeros años los pasamos de tiempo completo con ellos y nuestras primeras necesidades las satisfacen ellos, de ahí aprendemos formas particulares de ver el mundo y asignarle un valor a los sucesos, nuestras amistades constituyen otra parte significativa pues complementan y ajustan las creencias que se han ido formando, dándoles otro matiz ya que en muchas

ocasiones son contradictorias con las que nos han enseñado en el hogar, sin embargo, si nos benefician seguramente se hará un cambio en el sistema de creencias y se adoptaran las nuevas, esto mediante la expansión de modelos a partir de otros significativos, acontecimientos traumáticos, experiencias repetitivas. En general construimos las creencias generalizando nuestras experiencias en el mundo. Adquirimos gran parte de las creencias sin duda mediante la socialización, copiando inconscientemente las perspectivas y los modelos del mundo de aquellos que nos rodean, especialmente de aquellos a los que respetamos.

Desde pequeños absorbemos todos los mensajes que recibimos, tanto conscientes como inconscientes por parte de todas las personas que nos rodean. Las filtramos con nuestra experiencia y, si se confirman, las grabamos como experiencias que nos resulten útiles para situaciones parecidas en el futuro. Esto, que en un principio es beneficioso ya que nos ayuda a no tener que aprender de cada experiencia como si fuera la primera vez, y nos hace que con el paso del tiempo nuestro psiquismo sea más eficaz como adultos con experiencia.

Cuando creemos algo, actuamos como si fuera verdad y de ahí que todo lo contrario que ocurra en torno a ese hecho será falso. Esto es debido a que las creencias actúan a modo de filtros perceptuales muy potentes. Los hechos se interpretan de acuerdo a las creencias y las excepciones nos sirven para confirmar la regla. Se trata de un círculo de realimentación que tiende a perpetuar lo que creemos cierto.

Cada persona se enfrenta a la necesidad de dar sentido al mundo en el que vive, necesita entender y justificar las acciones y en comportamiento de los demás y las suyas en relación al contexto en donde este. Cada persona tiende a vincularse con otros que tengan visiones similares del mundo y formulación de solución problemas muy parecida, de tal manera que se establecen relaciones de pareja que comparten una relación de pareja similar o por lo menos complementarias, y eso es lo que enriquece realmente a la vida en

pareja la complementariedad en sus sistemas de creencias, aunque no es nada fácil.

En las familias se adquiere una fórmula común de dar sentido a sus vivencias, y se transmiten de generación en generación, Bateson (1972) señalaba que la familia es un ecosistema, un todo organizado que trata de mantener su congruencia, al hacer cambios la mayoría de ellos homeostáticos, las creencias se han ido incorporando lentamente, derivado de todo aquello que nos han dicho y que posteriormente nosotros decimos. Todo esto se impregna en conscientes e inconscientes de nuestra vida y condiciona nuestra perspectiva y nuestros actos.

5.3.4 ¿Qué hace tan poderosas a las creencias?

Ya hemos dicho que las creencias son como postulados que tenemos en nuestro psiquismo sobre los cuales nos apoyamos para leer nuestra realidad, una creencia poderosa es una afirmación que se tiene sobre sí mismo, de manera personal y de sus propias actitudes.

Una creencia se intensifica cuando se instala en nosotros de manera sólida, pero sobre todo de manera consistente, esta adquiere poder cuando nuestra mente al tener instalada ya dicha creencia elimina o no tiene en cuenta las experiencias que no concuerden con ella. Y por eso se convierten en un elemento muy poderoso de nuestro comportamiento, ya sabemos que, si alguien cree firmemente que puede hacer algo, lo hará, sin embargo, sin pensar que no puede hacerlo, todo esfuerzo será en vano, pues no se ajustará de alguna manera. Todos tenemos creencias que nos sirven como recurso potencial, pero otras más que nos limitan y terminan influyendo, moldeando e incluso determinando nuestra vida.

Las creencias en algún momento de nuestra vida llegaron y nosotros las aceptamos, como maneras que nosotros creemos tener y ser y han producido una impregnación en nuestro consciente o en nuestro inconsciente.

“El hombre está hecho por sus creencias. Como el crea que es, así será” Bhagavad Gita (1999). Las creencias son un impulso muy vigoroso que

determina la conducta, afectan y determinan nuestra capacidad para percibir opciones y alternativas de vida. Señalemos que la realidad es una construcción personal que cada ser humano estructura a partir de su experiencia con el mundo y de acuerdo a su contexto de desarrollo y son bastante funcionales para desenvolverse en su vida diaria.

Asignamos significado a los acontecimientos y a las cosas que nos rodean, otorgamos significado muchas veces sin darnos cuenta de cuando, como y para qué lo hacemos, pero es una función básica y natural del cerebro humano esto nos facilita nuestra vida diaria y así no necesitamos estar cuestionándolo todo, sino que solo actuamos en función de lo que ya sabemos, claro, hasta que estas creencias se vayan haciendo disfuncionales y desactualizadas y generen malestar y fracaso.

Pero lo que hace tan decisiva y poderosa una creencia en una persona es que la persona la retoma no como una probabilidad entre muchas, sino como una realidad absoluta, e indiscutible: *en general no busca otras posibilidades y muy raras veces las cuestiona o analiza. Las creencias están alojadas en los estratos inconscientes de la persona* y profundamente arraigadas con las emociones más básicas. En general las personas tienden a pensar que sus creencias son universalmente ciertas y esperan que los demás vean el mundo de la misma manera. Esto es lo que las hace poderosas, cuestionar alguna de las creencias de una persona puede desestabilizar todo su sistema, pues afecta otras que provienen o están relacionadas con ella. Por esta razón se intensifica la creencia y adquiere más importancia en el individuo pues hay una resistencia tan grande al cambio que se genera mucha angustia cuando uno de tales supuestos está amenazado o cuestionándose. Ya que, aunque sea ya obsoleto o disfuncional genera confort ya sea de manera positiva o negativa. Esta resistencia al cambio se manifiesta de muchas maneras por ejemplo una omisión o una ceguera selectiva que anula nuestra percepción consciente de todo elemento que contradiga nuestra creencia. (Martinez, 2006, págs. 24, 25)

Por eso dentro de la pareja no hay una creencia acertada ni otra errónea, en las conversaciones y aún más en las discusiones de pareja siempre que se

intente ganar en un debate de este tipo, siempre se perderá. Pues según Olsen en su libro manual de supervivencia para parejas *“la percepción lo es todo”*; la pareja por supuesto interpretara cada uno los diálogos palabras, movimientos, miradas, acciones y estas interpretaciones por supuesto que se basan en el sistema de creencias. Muy frecuentemente estas pautas de interpretación ya están definidas y se han hecho resistentes al cambio, incluso en ocasiones en cuanto más se intenta modificar o hacer comprender de manera diferente, parece ser que más estancadas están las cosas. Cuando una pareja se comunica lo hace basándose en lo que ve y en lo que cree. Cuando escuchamos no podemos evitar oír las palabras a través del filtro de nuestras creencias. Vemos a través de nuestras creencias subjetivas, lo que determina lo que sentimos y decimos. (Stephens, 2001, pág. 82). Cualquier afirmación se interpreta de manera automática pasando por el filtro de creencias de cada uno de la pareja lo que a su vez genera sus respuestas, el principal problema en la pareja es que no se acepta que no hay una realidad objetiva, lo más espantoso es que como se realiza de manera automática no se es consciente de esto. Por desgracia su sistema de creencias alimenta las interacciones con su pareja, por eso, cada frase que se digan o cada acción que se tengan el uno con el otro lo interpretarían a su forma sin poder entender a ciencia cierta quien tiene la razón, puesto que cada quien argumenta cuestiones de gran significancia para su vida. En este entendido es importante visualizar que esta especie de tamiz que formamos con nuestras creencias en las que se filtran y evalúa el matrimonio no se traten ni se traten con la pareja para un enriquecimiento mutuo.

5.3.5 Tipos de creencias

Las creencias dependen de cada situación y persona en particular, es decir no se le transmiten las mismas creencias al niño que va en preescolar que a la chica que comienza la adolescencia, o que comienza a laborar, ni tampoco se tienen las mismas creencias sobre un tío cercano que del profesor que viene

de otro estado. Existen creencias relacionadas a la persona como tal sobre sus capacidades y actitudes, otras más vinculadas con la familia de procedencia, como también otras relacionadas según al grupo que pertenece la gente, también se encuentran las creencias religiosas que se encuentran relacionadas a costumbres y cultura de diversas partes geográficas, y por último se encuentran las creencias universales entre las cuales se encuentran las creencias que tenemos acerca de la civilización y época en la que vivimos, y la religión que profesamos.

Uno de los problemas que hace más difícil el estudio de las creencias es que se entrelazan entre si y varias pueden interferir en un solo suceso, estas redes de creencias se vuelven más complicadas cuando se entretejen con las de otra persona como lo es en la pareja, en la interacción que se hace más conflictiva en la medida en que va pasando el tiempo y comienzan a asomarse los verdaderos sistemas de creencias, y en consecuencia tendremos a ambos integrantes actuando de forma automática ante la realidad construida por sus creencias particulares, confirmando las que cada uno trae consigo cargando y que en mucha ocasiones fueron instauradas por los padres cuando eran pequeños en referencia al matrimonio, a los esposos, y a la familia, y entonces los veremos aislados en dos mundos, pero más bien aislados e incomunicados en sus realidades.

5.3.5.1 Creencias disfuncionales en la pareja

En el transcurso del matrimonio se van formando ciertas creencias sobre la pareja y después se actúa como si solo esa idea fuera cierta y no se examinan ni se analizan otras alternativas, pues se ha fijado en su mente. Sin embargo, esto no es tan simple y puede ser un factor muy importante para el deterioro de la relación si no se cultiva ni se le pone atención, pues en la forma que se percibe a la pareja, se vuelven esquemas muy difíciles de alterar, entonces al combinarse con los errores de pensamiento se crea una estructura emocional muy rígida, que da lugar a las creencias disfuncionales.

Cuando hablamos de creencias disfuncionales nos referimos a algunas formas de entender el mundo y sus situaciones, que alguna vez resultaron exitosas, pero que hace mucho tiempo no dan resultado y que al mismo tiempo no son creencias creadas a partir de la experiencia personal, sino que han sido inculcadas por el contexto.

5.3.5.2 Creencias en el momento de elegir a la pareja

Cuando se piensa en la pareja, se piensa al menos en nuestra cultura contemporánea una de las relaciones más importantes, es la relación con el otro, con quien se busca de alguna manera satisfacer necesidades internas, determinadas por múltiples factores. (Ayala, 2015)

Esta búsqueda del compañero se encuentra influida por el tipo de vínculo que se fue desarrollando a través del trato y la relación con los padres desde pequeños y también en la afectividad desarrollada en una base segura o una baja autoestima, generando necesidades inconscientes que posteriormente influirán en la elección de pareja. De esta forma cada miembro de la pareja desarrollara una idea particular de lo que pretende obtener y proporcionar en la relación y el deseo de establecer un vínculo distinto o muy parecido al de la familia de origen y desde los primeros encuentros, establece una serie de expectativas y fantasías acerca de lo que espera de su pareja.

Pérez, C. (2006) hace una reflexión acerca de los motivos que se dan en la mutua atracción de la pareja; y la expresión emocional que lleva a dicha elección es el enamoramiento, definido como la fuerza o impulso que les lleva a encontrarse y convertirse en una persona especial y diferente a los demás, provocando un impacto emocional y un deseo incontenible, quedando toda la conducta alterada ante esa emoción.

Así también Los mecanismos que intervienen en la elección de pareja son: biológico, social y psicológico que a su vez también pueden ser mecanismos conscientes e inconscientes.

Desde este punto es importante analizar cómo se constituyen habitualmente los vínculos primarios en la pareja y que es lo que va haciendo que la pareja vaya trascendiendo por las diferentes etapas; desde la exploración e identificación y el enriquecimiento hasta la cohesión y consolidación, en donde se sientan las bases para que el vínculo se instituya de manera consolidada y alcancen la unidad y la intimidad, sincronizando su mundo y alcanzando una visión ya como pareja.

De esta forma el amor como emoción humana ha quedado ensombrecido por múltiples creencias, a veces contradictorias, que llenan de dudas a la gente (Miguel, 2006). Mucha gente siente gran confusión sobre sus sentimientos amorosos, puesto que gran parte de las exigencias que tienen sobre esto recaen en creencias idealistas de lo mucho que se ha hablado y escrito acerca del amor, por ejemplo, las mariposas en el estómago, las miradas, y la forma de actuar, nos da como resultado una creencia universal como si no hubiera otra forma de experimentar el amor. Todo dependerá otra vez de la manera en que lo perciba la persona y por el filtro que lo pase, por ejemplo alguien con baja autoestima entenderá todo con rechazo y abandono, y va a elegir personas con las que el sufrimiento este constate día a día, aunque de manera consciente digan que detestan esa situación a la hora de elegir a su pareja omitirán todo lo que no concuerde con su situación personal y por ello ignoran gran información a la hora de determinar quién será la pareja con la que quieren compartir su vida.

Dice Martínez Miguel que el patrón de selección en la pareja es inconsciente sin embargo las personas deben hacerlo consciente, así se podrá reflexionar sobre ello y convertirlo en algo menos irracional.

Con referencia a (Martínez, Amores que duran y duran y duran, 2006) encontramos que en la pareja existen diversas y muy comunes creencias que definen considerablemente la elección de la pareja y son las que mencionaremos a continuación:

Una de las creencias más erróneas en esta etapa de la relación es que no hay hombres ni mujeres; esto se refiere a la idea y que muy comúnmente

escuchamos de “donde están los hombres” o “los hombres son como los teléfonos públicos; hay pocos, la mayoría no sirven, y si encuentras uno que sirva, tiene una cola de gente esperando por él”, este tipo de aseveraciones aunque parezcan no tan importantes es una creencia que se ha difundido entre los hombres y las mujeres, lo interesante es que esta creencia aun irracional debe de servir para algo y más en la actualidad que existe un choque entre los roles de hombre y mujer, la realidad en esto es que si, no hay hombres y mujeres efectivamente, pero no hay de aquellos que tenemos en nuestra mente, como el ideal de pareja que hemos construido para nosotros, y de ahí que nos empeñamos en buscar a la pareja y cuando se mira al alrededor no están a la vista los hombres y las mujeres con las que podríamos construir una relación.

La otra creencia es “buscar no es adecuado”, muchas personas consideran que buscar pareja está mal y aceptan en su psiquismo la forma pasiva de esperar a la elección, pues dentro de esta idea no falta quien considera que es más romántico que lo conquisten y no arriesgarse.

Por otro lado se cree que “no se puede amar a dos personas a la vez”, sabemos bien que las emociones surgen en nosotros en consecuencias a las situaciones que vivimos en el entorno, como un efecto ante un acontecimiento y que en ocasiones llegan hasta a superar a la razón, con esto no se asevera que las emociones son malas o que ellas nos hacen cometer equivocaciones, solo que las emociones surgen de manera más inmediata y no dan tiempo al razonamiento y si tratamos de racionalizarla pues sin duda será un proceso complejo, difícil y confuso, en este caso cabe señalar que el amor es una emoción que genera muchas sensaciones agradables y placenteras que en muchas veces se busca perpetuar y en este entendido creemos que solo podemos amar a una sola persona sin embargo es importante establecer que este como la ira, la tristeza y el enojo no solo se sienten una vez en la vida, ni tampoco hacia una sola persona.

Y una idea bastante habitual si no es que universal, es “la media naranja” haciendo referencia al dialogo de Platón en su dialogo *El Banquete* en el que se explica el significado de esta creencia, pues afirma que los primeros seres humanos eran entidades esféricas perfectas con cuatro brazos, cuatro piernas y una cabeza con dos caras, estas esferas humanas poseían cualidades tan magnificas que decidieron atentar contra los dioses, por eso los dioses tenían que tomar medidas y como no querían destruirlos los cortaron a la mitad para reducir su potencia, es así como estas dos partes desde entonces el hombre y la mujer luchan por reencontrarse. (Sanford, 1074), y en la actualidad cada uno de nosotros, movido por el amor, intenta encontrar su mitad perdida y estar nuevamente completo. Aunque ya de manera más racional suele ser una idea bastante reducida, pues seríamos desde ese punto seres incompletos que andan buscando con que completarse y no seres sanos que con la otra persona se enriquecen y crecen mutuamente. Por otro lado, también se entiende que deberíamos encontrar la mitad exactamente y que esta es solo una, entre tantos millones de personas.

Así mismo está la creencia de que “si ve mi interés me rechazará”, una tradición social, de no arriesgarse a expresar los sentimientos o a no buscar como la creencia anterior Shakespeare decía algo al respecto “los valientes mueren una sola vez, y los cobardes mil”

Y por último “la mejor manera de recibir es dar”; una creencia utilizada muy a menudo de manera inconsciente basada en el principio de justicia universal de la reciprocidad, que desde la psicología Gestalt se conoce como *proflexión* refiriéndose al hecho de hacer a otro lo que quisiéramos que el otro nos hiciera. Por ejemplo una persona que necesita algo de su compañero en lugar de pedirselo comienza a dárselo con la esperanza de que el entienda el mensaje y un día el haga lo mismo con ella, claro está que esto resulta muy difícil pues sucede que el otro no entiende la necesidad y no puede adivinar que lo hace porque lo necesita, y en consecuencia naturalmente la persona que da, al no recibir lo que está dando, se siente frustrada y considera a su pareja como mal

agradecida y empieza a crear mal entendidos o creencias sesgadas hacia su pareja que sin duda repercutirán en la dinámica de la relación.

5.3.5.3 Creencias en el momento de consolidar a la pareja

La consolidación de la pareja es uno de los objetivos de los que persiguen las relaciones de pareja, sin embargo esta etapa no es fácil pues aunque no hay un tiempo definido en el que se establezca que una pareja ya se ha consolidado, si se requiere de una vasta interacción y aceptación para hacer una sólida relación, y es que desde la etapa de búsqueda y conocimiento de la pareja se han presentado situaciones complicadas pero que se han sabido resolver y ahora en esta etapa de la misma forma se tendrán que enfrentar otras nuevas situaciones completas, que se originan en muchas ocasiones gracias a nuestras creencias.

Odette Thibault (1971) dice que las relaciones de pareja es el resultante de un equilibrio de fuerzas antagónicas, este resultado estaría apoyado en la física como punto de partida adecuado para explicar los factores que influyen en la constitución de las relaciones afectivas. Entre estos factores están las emociones, las expectativas, los sistemas de creencias y la forma en que vivimos, las experiencias en las relaciones pasadas organizan de alguna manera la circunstancias para consolidar la relación de dos personas que se atraen y que desean establecen un vínculo sólido. Por ello se dice que la duración de la relación depende de la alineación entre emociones, expectativas, intereses, creencias, historias personales y disposición al cambio, que aunque aclarando que todas las relaciones son finitas esta misma condición hace que nos interese en solucionar los conflictos y trataremos de vivir en armonio la relación para hacerla durar el mayor tiempo posible y si se puede hasta el final de nuestros días.

Ahora expondremos las 6 creencias erróneas más comunes en la etapa de la consolidación en la relación que Miguel Martínez expone en Parejas que duran

y duran y duran; la primera deviene de la idea errónea de que si hay amor debe saber todo de su pareja, incluido lo que piensa y hasta lo que siente, es absurdo e irracional creer en la clarividencia y saber de las necesidades y estados anímicos del compañero, ya que en muchas ocasiones la incapacidad de la pareja para adivinar los pensamientos y emociones es considerada una falta de amor y más si en lugar de hacer lo que se necesita hacemos algo contrario, y más aún si se espera que la pareja adivine algo que ni nosotros sabemos con exactitud. No obstante, no debemos olvidar que la relación depende muy estrechamente de la calidad y cantidad de la comunicación que haya entre ellos.

Otra creencia muy común es que los celos son la medida del amor, este tema es bastante complicado ya que ha sido abordado desde diferentes corrientes y cada una mantiene una postura bastante acertada, naturalmente para sentir celos debe de haber de manera anticipada una emoción o un sentimiento como el amor y la amistad, esta situación de incertidumbre y duda es por lo general poco tolerada y en muchos casos no es real, el celoso es por lo regular una persona que se compara con los demás y por lo regular siempre sale perdiendo. Desde otra perspectiva los celos forman parte fundamental de la vida subjetiva, Freud les otorga a los celos, como algo esencial que arman la vida del ser humano y que proviene de la manera en cómo se atraviesa y se sale del Edipo, menciona que los celos son algo pues bastante normal ya que el vínculo entre un hombre y una mujer no es algo propiamente biológico o natural, sino se crea a partir de una historia subjetiva, normalmente dentro de los mecanismos neuróticos.

La estrategia de cuidado, dominio y poder sobre la persona no debe de ser un motivo de valor en la relación, sino más bien una condición de disipación de dudas y de desconfianza, en la que el temor a la persona amada no sea una dependencia ni caiga en una relación enfermiza de necesidad controladora y manipuladora.

El deseo, como parte fundamental de la intimidad de la relación, al igual que el sentimiento de amor no suele aparecer de forma espontánea, es fácil entender que el deseo de una persona a otra surge cuando la otra despierta ese deseo, aunque en ocasiones y por el nivel de atracción que sienten la pareja no es consciente de esto, lo que sí es angustiante que las parejas cuando ya han establecido un vínculo parece que disminuyen ese comportamiento seductor y la sexualidad pasa a ser un ingrediente inmerso que por defecto debe de presentarse en la relación.

Por otro lado, algo inevitable de las relaciones de pareja son los conflictos, y la creencia de que si existen es porque la pareja está mal, termina por complicar más la situación. La palabra “discutir” proviene del latín “*discutiré*” que significa sacudir el polvo, y muy acertadamente podemos decir que si, efectivamente discutir es aclarar, no triunfar ni ser derrotado, cuestión que dentro de la dinámica de la relación es imposible reflexionar ya que equivocadamente en una discusión siempre se busca tener la razón y ganar, si algo bien cierto es que el conflicto es algo que no podemos evitar, entonces hay definirlo como algo ni bueno ni malo, sino simplemente inevitable, que no resulta dañino para la relación, en este aspecto lo dañino sería la manera en cómo se intenta resolver. Mucha gente trata de evitar los conflictos para dar salud a la relación o por lo menos aparentar eso, pues piensan que la presencia de diferencias es indicativo de deterioro, de que su relación se está descomponiendo, y tratan de evitar cualquier tipo de discusión, pero en realidad lo que hacen es evitar la aclaración y la solución de las diferencias, pues solo se hace que los problemas queden almacenados y se pudran lentamente en el interior de las personas, manteniendo una armonía ficticia en su relación.

El amor, sentimiento bastante idealizado y abordado por filósofos, científicos, y numerosos ilustrados, y un tema bastante tocado por los medios de comunicación que fuertemente ha impactado en la forma de relacionarse de las parejas actuales, en que entre muchas situaciones se piensa que el amor es incondicional, una romántica aseveración que mucha gente hace, sin

detenerse a reflexionar su veracidad, basándose en la idea de que el amor verdadero no pone condiciones, pero ya que estamos en una relación esperamos que estas se cumplan a veces sin pedir las y otras exigiéndolas. Es cierto entonces que el que ama pone condiciones, desde el patrón de selección, y quien nos ama también ha de ponerlas pues es necesario construir una relación mediante la negociación en el entendido que *no es la condición lo indicado, sino más bien la rigidez con la que se aborda la negociación*. (Miguel, 2006) Pues en sí, la condición es una expectativa que se tiene sobre la pareja o la misma relación, una expectativa de nuestras creencias, estimadas y defendidas y que resultan necesarias que demarcan el terreno de lo permisible y de lo aceptable.

Y finalmente el tema del cambio también tratado muy a menudo por la popularidad de los sentimientos, en novelas, canciones y como parte de la cultura misma. La vida es una sucesión de cambios y de transformaciones en las que indiscutiblemente estamos involucrados, sin embargo también estamos familiarizados con “árbol que nace torcido jamás su tronco endereza” o “soy así, así nací y así me moriré”, estas ideologías provocan resistencias al cambio, pero tampoco es imposible y en la gran mayoría de los casos las personas aunque sea inconscientemente cambian, quizá no como y cuando lo deseamos, pero naturalmente podemos decir que las relaciones largas y con un fuerte contenido emocional generan cambios grandes y permanentes.

5.3.5.4 Creencias en el momento de la redefinición de la pareja

La mayoría de las personas sobre todo los estudiosos en las relaciones sociales creen que las relaciones humanas como toda actividad humana, tienden a terminar después de un tiempo y que como todo son finitas, y es cierto también que en la actualidad las parejas lo confirman, en este aspecto sería necesario cuestionarse ¿Qué está pasando con las relaciones de parejas, que se disuelven tan fácilmente si se supone que se unen en matrimonio con la idea de que sea para siempre?

Sin embargo, no es necesario quedarse en esta idea de que un día se va a acabar y no realizar ningún esfuerzo por la relación, o rendirse a la primera discusión pensando que ya todo está terminado. Además, en nuestra especie las relaciones no terminan con el apareamiento y la procreación, sino que van más allá, el hombre es un animal bastante torpe para adaptarse, y la madurez física se alcanza más o menos a los 4 años, pero dentro de nuestra sociedad compleja hemos aumentado la dependencia por falta de madurez emocional y económica y esto nos hace aumentar el tiempo de permanencia en las relaciones para cuidar de las necesidades de los hijos. En esta etapa la relación experimenta cambios de domicilio o de trabajo con gran frecuencia, además de eventos muy importantes como el nacimiento de los hijos, y con la influencia de estos cambios la pareja va cambiando en la medida en que el tiempo transcurre y eso no está tan mal, el secreto está en que las personas evolucionen en forma congruente y simultánea y que los cambios que se generen vayan hacia la misma dirección en los dos integrantes y sigan consolidándose en un “nosotros”.

Thibault en *La pareja* (1971) propone 10 aspectos importantes que intervienen en la etapa de la redefinición-consolidación de la pareja, que expondremos en la consolidación:

1. La falta de compatibilidad física y psicológica, no quiere decir que sean idénticos, pero sí que se compaginen en su personalidad, hábitos y expectativas, aclarando que esta compaginación no se da por magia o por que haya una química o clic, más bien viene con el tiempo y la práctica, y requiere de un trabajo por parte de los dos
2. La incomunicación parece ser un tema muy mencionado, pero poco comprendido, lo importante en la comunicación es que no se tenga miedo a decir algo por vergüenza de parecer ridículo tonto e ignorante que la única función que tiene es deteriorar la relación lentamente, pero de manera catastrófica.

3. La rabia y el deseo de control, tenemos la creencia errónea de que la ira es mala y termina por destruirla, y no nos damos cuenta que es una emoción que como todas las demás es necesaria y natural para el ser humano, por eso las parejas comúnmente la ocultan, dejan que pase y luego continúan como si nada hubiera pasado y termina siendo expresada de la peor manera; recordemos que la mejor manera de expresar esta emoción en el contexto de la pareja es en la colocación de límites.
4. Otro punto son las elecciones inadecuadas que ya hemos abordado en la formación de la pareja y que volvemos a constatar que influye hasta esta última etapa porque *“una relación armoniosa comienza con una buena elección”* (Miguel, 2006) , sin tampoco caer en el extremo de las creencias “lo que empieza mal, mal ha de terminar”, a lo que Martínez agrega si no se hace nada al respecto, pues la gran mayoría de los problemas pueden ser solucionados o corregidos dependiendo del trabajo e interés de los miembros de la pareja.
5. La falta de límites en la familia, son bastante caóticos si no se hace nada al respecto, se ha dicho que los dos enemigos potenciales de la pareja son los padres de ambos y los hijos que tengan, por su parte los hijos se roban de alguna forma el tiempo que antes compartían como un dúo y se pierde la admiración en el compañero por solo admirar al hijo y en ocasiones hasta se descalifica, devalúa o ridiculiza su persona. Y por otro lado los padres que, gracias a su dificultad por dar independencia a los hijos, pretenden seguir cuidándolos y dirigiendo sus vidas como ellos lo crean conveniente de acuerdo a su experiencia, ocasionando que no se establezca un vínculo afectivo sano, estable y duradero que garantice su intimidad.
6. Los celos infundados y la infidelidad bastante criticados en nuestra cultura, aunque bien es cierto que cada quien los define como lo comprende o como le conviene, de manera general el termino infidelidad se refiere a un vínculo afectivo que establece uno de los

miembros de la pareja con otra pareja ajena a la relación. Lo más común en el terreno sexual. Aunque no hay definida una causa exacta para la infidelidad hay razones individuales y socioculturales que la favorecen, sin embargo, puntualizamos que la principal base de la fidelidad es la satisfacción de las emociones y la plenitud de las expectativas. Retomando lo planteado por Wilhelm Reich en 1930 “Las personas se sienten impulsadas a repetir experiencias logradas; la actitud monogamia persiste mientras dure la armonía y entonces es natural. La principal base para la fidelidad es la satisfacción”

7. Las rutinas disfuncionales; Martínez menciona que el ser humano es un ser de hábitos, y esto no es tan malo ya que le proporciona seguridad, estabilidad y puntos de referencia para dirigirse, aunque también necesita la diversidad y la innovación para evolucionar, lo mismo que pasa en la pareja.
8. La pérdida de la admiración es algo que no se le valora con la importancia que realmente tiene y que realmente impacta, pues constituye un elemento muy importante en la relación de pareja, desde diferentes aspectos como el aspecto físico, académico, social, sus logros, metas y sus sentimientos. Como decía santa Catalina de Siena: “El amor más fuerte y más puro no es el que sube desde la impresión, sino el que desciende desde la admiración”.
9. Los problemas económicos crean contextos en los que el amor y toda la relación se ven amenazados, quizá por la nula y falta de información sobre el tema, y en este caso es necesario llegar a un acuerdo; sobre la manera de controlar los gastos y las aportaciones de cada uno, nuevamente con la ayuda de la comunicación y la negociación quienes son un gran auxiliar.
10. Y finalmente las falsas creencias, punto central de este capítulo, que matizan indudablemente la dinámica de la relación, a la par con las razones por las que las dos personas han decidido recorrer una parte o el resto de sus vidas, en un viaje intenso y dinámico serán expuestas

de manera general de acuerdo con Miguel Martínez en *Amores que duran y duran y duran*.

La primera creencia se trata de la colaboración que hace la pareja en la que se piensa que hay que esforzarse para que la relación marche bien, bastante fatigoso desde el enunciado, pero desde pequeños nos enseñan que al complacer a alguien es una manera de obtener amor y esforzarse si quieres tener algo, pero en el amor la palabra esfuerzo es una energía adicional opuesta y desgastante, una relación requiere trabajo, no esfuerzo pues como bien se refiere el trabajo no agota, siempre y cuando no este contaminado con el esfuerzo, para que sea una actividad placentera, emocionante y creativa pues el esfuerzo quita energía y desgasta, pero si en algo tiene razón esta idea es que una relación debe funcionar como una maquina bien coordinada, entonada por ambos.

Algo está mal en mí: no he podido perdonarle, recurrentemente basados en la impresión nos encontramos con decepciones de gran tamaño u otras casi sin importancia pero que de alguna manera lastiman la relación, perdonar es una actividad humana fundamental *“mediante el perdón devolvemos a quien nos ha herido una parte o la totalidad de una emoción que anteriormente albergábamos hacia el”* (Miguel, 2006) sin embargo no es fácil deshacerse de todo el sentimiento y las emociones que nos provoca, por eso se puede otorgar solo si el ofensor ha hecho algo para ganárselo, ofrece una garantía. Sin embargo, si el daño fue de gran magnitud tampoco es muy válido perdonar sin olvidar pues no tendría ninguna función ni beneficio, es mejor que siga su vida, pues al cabo del tiempo las emociones se atenúan y en ese curso natural se resignifica.

La rutina destruye las emociones, idea también mencionada ya anteriormente y no tan incorrecta, sin embargo, es muy común encontrarse con afirmaciones como “con el tiempo la relación se vuelve compañerismo” o “después de tanto tiempo juntos ya no nos queda nada para hablar ni compartir” o “el tiempo mata la pasión”, si fuese así estaríamos sentenciados a ver desaparecer nuestras

relaciones de afecto con mucha frecuencia. Lo que pasa en realidad es que el amor y la pasión evolucionan progresivamente, por los cambios que la pareja experimenta en la propia persona. Lo que si sucede en realidad es que el amor muere por los resentimientos que se acumulan en las situaciones de malestar y que no se han solucionado de manera adecuada.

Otra situación en el marco de creencias es el sincericidio con la idea si somos sinceros todo marchara sobre ruedas, o hay verdades amargas, pero en verdad lo más amargo es la forma de decir las dice Miguel Martínez. Si bien la verdad es una sembradora de confianzas, la honestidad preserva las relaciones de pareja cimentando sus certidumbres, siempre y cuando no obedezca solo a la necesidad de liberarse de una culpa o de cambiar la relación.

Después un gran tiempo junto nos conocemos muy bien, se cree que, por haber vivido juntos muchos años, se sabe conocer a la persona y no entendemos que quizá si se conozcan las reacciones, hábitos, y acciones, pero no siempre se conocen los sentimientos y emociones más profundas que son las que proporcionan bienestar, pues conocer a la persona no es producto del tiempo sino de la comunicación que han sostenido.

Y hay que sacrificarse con los hijos, que erróneo suele ser pensar que los hijos son para un sacrificio y sufrimiento, no hay nada mejor que puede pasar a los hijos que crecer en medio de una relación de pareja sana, estable y feliz, en la que ellos no se sientan culpables del sacrificio de sus padres y se sientan amados, protegidos, importantes y depositarios de la confianza de sus padres, es importante que los niños sean espectadores de amor, recordando que a esa edad a mayoría del conocimiento se adquiere por imitación, y en este caso nuestros padres son modelo de hombre y mujer. Y con base a ello aprender a ser adultos a comunicarse, a solucionar sus problemas y a expresar sus emociones y sentimientos.

Existen otras creencias también de importancia en esta etapa y que lastiman o terminan mal por ejemplo el intento de reconquistar el amor perdido mostrándose vulnerable y victimizándose con el sufrimiento, o pensando que la

separación es un fracaso o pensando en otros casos que separándose un poco las cosas marcharan mejor, en fin son muchas las creencias que se construyen en la unión y que entorpecen cotidianamente los vínculos afectivos de acuerdo a las creencias que cada uno ya traiga en su vida.

Capítulo 6

METODOLOGÍA

TITULO

El enfoque racional-emotivo, una alternativa para afrontar las crisis de las relaciones de pareja.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Ante la amplia variedad de los estudios realizados acerca de las relaciones de pareja, en este trabajo se ha tratado de buscar una alternativa que contribuya a evitar las crisis de pareja, partiendo en primer momento de la comprensión de la dinámica de las relaciones, y visualizando que sucede cuando se presenta una crisis. Para que a partir de ahí se puedan minimizar las secuelas que éstas dejan para la relación.

Respecto a esto se ha retomado un tema utilizado dentro de la psicología social que es el de la profecía auto cumplida o también llamado realización automática de las predicciones, pues es importante averiguar si las creencias irracionales que la pareja forma intervienen para que se desencadene una crisis en la relación.

Con decir esto es probable que las parejas tengan ya predisuestas creencias adquiridas desde la infancia, de las relaciones con sus padres, amigos, ex parejas y las formadas de su relación actual, pues así las crisis de las relaciones de pareja siendo matizadas por la profecía auto cumplida serían más fáciles de abordar, entendiendo que es lo que las fomenta, o apuntando también a la propia personalidad del ser persona participando en la institución de la pareja

¿El enfoque racional emotivo es una alternativa para afrontar las crisis de las relaciones de pareja?

OBJETIVOS

Objetivo general

Identificar si el enfoque racional emotivo es una alternativa para afrontar las crisis de las relaciones de pareja matizado por la profecía auto cumplida.

Objetivos específicos

Explicar el proceso de la profecía auto cumplida; como se crean y refuerzan las creencias que los miembros de la pareja y como matiza la relación.

Explicar cómo la profecía auto cumplida y sus elementos intervienen en las crisis de las relaciones de pareja, según el enfoque racional emotivo.

Describir en que forma el enfoque racional emotivo contribuye a afrontar y mejorar las relaciones de pareja para evitar o solucionar las crisis de las relaciones de pareja.

VARIABLES

Variable Dependiente:

Enfoque Racional-Emotivo: Tipo de terapia basada en un conjunto de suposiciones que giran en torno a la complejidad y fluidez de la existencia humana. Partiendo de este punto de vista sobre la naturaleza humana, cuya meta principal es la de ayudar a pensar más racionalmente, sentir de forma apropiada y actuar más funcionalmente. (Drynen & Ellis , 1987)

Crisis de la pareja: es un estado temporal de tormenta y desorganización, caracterizado por la inhabilidad de la pareja para abordar la solución de un problema con resultados positivos o negativos. (Pinzón, 2013)

Variable Independiente:

Profecía autocumplida: suposición o profecía que, por el hecho de haber sido enunciada, hace que el acontecimiento presunto, esperado o predicho, se haga realidad, confirmando de este modo su propia veracidad (Merton, 1965 citado en Bosco, 2011)

Relaciones de pareja: Una relación de pareja es un nexo de amor que surge entre dos personas, es la unión tanto física como emocional y social. (Melgosa & Melgosa, 2006)

HIPOTESIS

Hipótesis correlacional

El enfoque racional emotivo es una alternativa para mejorar las creencias que irracionalmente se hace la pareja acerca de su relación, afrontando una crisis de pareja convenientemente.

Hipótesis alterna

No son las ideas irracionales lo que genera las crisis de las relaciones de pareja, sino la falta de la construcción de la identidad personal.

JUSTIFICACIÓN

La unión de dos personas se establece como una condición natural de la vida del ser humano, en ella intervienen muchos factores tanto biológicos como sociales y culturales y por supuesto emocionales. Las relaciones de pareja son uno de los aspectos más importantes de nuestra vida, en la que se crean lazos de unión muy fuertes y se crean grandes expectativas, depositando muchos sentimientos y emociones a esta unión.

Es común encontrar artículos e investigaciones que hablen acerca de la pareja desde un punto de vista psicológico, y que nos muestren como funcionan las parejas o como es el ideal de ellas, con el objetivo de explicar cuáles son los factores o las claves necesarias para una vida en pareja feliz, en particular en esta investigación nos interesa abordar los procesos del conocimiento de la pareja, sus creencias antes de unirse y las fases dinámicas por las que atraviesa.

Consideramos que este estudio es de utilidad ya que nos permitirá comprender los diferentes procesos que intervienen en las relaciones de pareja con la finalidad de saber afrontar las crisis que la pareja va vivenciando mediante el conocimiento de los factores que actúan en ellas.

METODOLOGIA

Enfoque de la investigación

El enfoque de la investigación será de tipo cualitativo pues se basa en recolección de datos no estandarizados, utilizando la revisión de documentos, es flexible y se mueve entre el desarrollo de la teoría, con una perspectiva interpretativa. (Hernández Sampieri, 2014)

Tipo de la investigación:

Es de tipo correlacional-exploratorio ya que se limita a establecer relaciones entre las variables sin precisar relaciones causales, se acompaña del alcance exploratorio puesto que se realiza con el objetivo de examinar un tema poco estudiado. (Hernández Sampieri, 2014)

Diseño de la investigación:

Se utilizará un diseño de Teoría Fundamentada explicando el problema de investigación y produciendo una explicación general del fenómeno, proceso y acción, aplicada a un contexto concreto desde la perspectiva de diversos autores, para contrastar la nueva teoría con la literatura previa. (Hernández Sampieri, 2014)

Capítulo 7

CONCLUSIONES

La presente tesis tuvo como objetivo identificar como el enfoque racional emotivo, es una alternativa para afrontar las crisis en las relaciones de pareja, Horney en su obra la “tiranía de los deberías” nos explica que todo parte de las exigencias culturales o familiares que son internalizadas en las estructuras superyoicas, y que juegan un papel importante en los pensamientos de la neurosis del individuo, dando énfasis en la existencia de esquemas cognitivos inconscientes formados en las primeras etapas de la vida y que en ocasiones al ser activados generan ciertas psicopatologías. Otra aportación importante es la de Adler quien menciona que “toda conducta tiene un propósito, la conducta es el resultado de nuestras percepciones subjetivas”. Con base a estos principios la Terapia Racional Emotiva es hacedera pues trabaja específicamente con estos supuestos; con la primicia de que las personas experimentan eventos detonantes no deseables de los cuales tienen creencias racionales e irracionales. Estas creencias conducen a consecuencias emocionales, cognitivas y de comportamiento (tanto funcionales como disfuncionales). Entonces la terapia conduce al paciente a disputar las creencias irracionales y a asimilar creencias más eficientes, adaptativas y racionales, con un impacto positivo en la vida emocional, cognitiva y comportamental.

Para demostrar esto Mary Calderón planteaba que los problemas en la pareja se dan por falta de armonía emocional, armonía sexual y por ende armonía existencial, se termina lo agradable de la pareja y de la comunicación, para enjuiciarse y culparse, esto se debe en parte a la educación que se recibe cuando somos niños es una educación de doble norma una para el hombre y otra para la mujer, gracias a esto los seres humanos se llenan de prejuicios y creencias anticipadas de cómo debe ser él y como debe ser el otro,

agregándole la carga de las experiencias que han tenido al relacionarse con otras parejas.

Esta idea se acerca mucho a los planteamientos de la TRE los cuales explican que es el talego de creencias irracionales que traemos interiorizadas (además de que vivimos en una época en que han desaparecido los rituales emocionales) los que nos exponen más al aislamiento social y como consecuencia a las crisis de pareja. (Granero 1945), aunado a ello está la propuesta de Jodorowski en la que se ve al ser humano como un ser ritualista y místico en el que sus creencias son las que lo guían por el mundo.

La importancia de conocer esto, es prestar atención a sucesos tan cotidianos que vivimos día a día, pues vemos que hay parejas que no son felices y tienen graves dificultades al relacionarse, por duelos no ritualizados, es decir duelos no elaborados con relaciones anteriores o consigo mismos, creando así prejuicios y creencias irracionales o significados irracionales de lo que es una pareja en una o muchas situaciones de convivencia, anticipando hasta lo que va a suceder y como sucederá supuestamente por las experiencias anteriores que ya han tenido (fenómeno de la profecía autocumplida).

Las parejas con problemas tienen mayores dificultades para solucionar los conflictos y afrontar las crisis con valor, respecto a ello Saint Exupery expone “pareja no son los que se miran el uno al otro, sino los que juntos miran al mundo”. Si analizamos detalladamente esta idea e imaginamos la postura corporal de una pareja mirándose por un largo tiempo el uno al otro nos quedamos con una idea quizá de demasiada atención del uno para el otro y muy romántica, pero si imaginamos una pareja en un ambiente de armonía mirando juntos hacia el mundo por largo tiempo podremos ver la diferencia de la calidad de la relación. Para lograr llegar a esta postura es necesaria la terapia pues con ella se tiende a ir más lejos.

Al estudiar a la pareja y el fenómeno de la profecía autocumplida encontramos a Maureria en 2011 quien plantea que las relaciones de pareja tienen cuatro

componentes básicos aparte del amor, Maturana (1996) plantea que todo lo social tiene su origen en el lenguaje y por lo tanto será desde el lenguaje donde surgirán las relaciones humanas que fundarán todas las relaciones culturales. Entonces de manera indirecta el lenguaje es también componente significativo de la pareja, gracias a él se pueden dar los otros tres componentes que son el compromiso, la intimidad y el romance o la pasión.

Por otra parte sabemos que el termino de profecía autocumplida fue creada por el sociólogo Robert K. Merton, quien quiso explicar este comportamiento, que se produce muy a menudo entre quienes pretenden intuir lo que sucederá ante una situación en concreto. El definió que la profecía autocumplida es una predicción que una vez enunciada, es en sí misma la causa de que se haga realidad, debido a que se desencadenan una serie de circunstancias favorables para que se cumpla. *La profecía que se auto realiza es, al principio, una definición «falsa» de la situación que despierta un nuevo comportamiento que hace que la falsa concepción original de la situación se vuelva «verdadera».*

Estas acciones o actitudes expresan una actitud hacia una persona van de la mano con la percepción que se tiene de sí mismo pues puede conducir a tener actitudes negativas hacia sí mismo y hacia las personas con las que nos relacionamos. Otra consecuencia es la predisposición a los eventos en los que nos encontramos y en donde se presenta el efecto Pigmalión en el que el comportamiento negativo hacia alguien (adquirido por los prejuicios), por unas características físicas que no tiene pero que le atribuimos (estereotipar), puede crear en la otra persona aquello que se espera encontrar en él.

Una creencia nace de una idea adquirida en los primeros años de vida con las primeras experiencias, que posteriormente serán alimentadas con experiencias en sucesos semejantes que las reafirmen. Cuando se han reunido las suficientes experiencias de manera repetida, se siente que la idea inicial ha sido suficientemente refrendada y es por tanto cierta. Y es entonces cuando la idea inicial se ha convertido en creencia.

A partir de entonces, todo lo que hacemos mantiene y refuerza nuestra creencia y nos define en adelante esa situación. Finalmente, las creencias dejan de ser simples mapas o recuerdos de las experiencias para convertirse en planes o estrategias en la planificación de acciones futuras. Siendo las creencias un generador tan potente de significado en nuestras vidas, teniendo un papel tan importante en la percepción misma, resulta conveniente tomar un control consciente de las creencias de acuerdo a las que operamos.

La sociedad también ha determinado la forma de comportarse y conducirse en la vida matrimonial según sea hombre o mujer, por lo que la misma sociedad ha fijado la forma del matrimonio, ayudada por la influencia de los patrones que se han heredado de la familia de origen.

Ante esto algunos se colocan a la defensiva y en el matrimonio miran todo lo perjudicial que les pudiera ocurrir, creyendo que dentro de este perderán su identidad y así van a través de los años con estas creencias hasta que pierden la oportunidad de realizarse dentro de la comunidad conyugal y no es hasta la mitad de la vida que confirman sus temores y perciben haber malgastado el tiempo en un papel de cuidador familiar que termina hundido en un sinfín de problemas que bien se puede ahorrar evitando pisar este terreno.

El problema que presente el fenómeno de la profecía autocumplida es que no se puede mecanizar como un proceso, ni identificar con ligereza, se debe de analizar a partir de la historia de vida de las personas, y de ahí veamos como sus pensamientos van dando significado a los hechos que vivencia, además que no es un hecho mayormente estudiado

Ante este escenario concluimos primeramente que es necesario desempolvar las ideas negativas y castigadoras que se tienen de la pareja en crisis, aclarando que no es una pareja entre ruinas como una catástrofe que tiende a desaparecer la relación, ni a la pareja como institución, (al menos no en todos los casos), sino como una unidad que tiende a satisfacer mayor número de

exigencias dentro de un marco económico y social en el tiempo de convivencia de la pareja.

En cada nueva fase que debe afrontar la pareja, se produce un aumento de la complejidad a diferentes niveles que supone también nuevos objetivos, nuevas tareas, y nuevos riesgos. Cuando se produce una crisis en la transición de una fase a la siguiente, es necesario que se flexibilice la estructura y la organización de la pareja, para estar abiertos a nuevos cambios, y así poder superarla.

En general podemos simplificar que las creencias de un individuo están estructuradas en sistemas personales, los cuales se forman a partir de los sistemas compartidos de creencias familiares y luego se acoplan a otros sistemas personales (los de su pareja) para integrar nuevos sistemas compartidos de creencias, en este entendido, la terapia racional emotiva se ocupa por medio de técnicas cognitivas, conductuales y emotivas, de resignificar y cambiar nuestro sistema de creencias llevándolas a un terreno más racional, y así afrontar las crisis de las relaciones de pareja más satisfactoriamente, provocando un daño menor a la relación y a sus integrantes. Con la TRE la pareja sabrá darse cuenta que son ellos quienes crean sus propias perturbaciones, reconocen que tienen la capacidad de modificar sus actitudes frente a un conflicto, entienden que estas perturbaciones emocionales y conductuales provienen de creencias irracionales, identifican sus creencias irracionales y discriminan entre ellas sus alternativas racionales trabajando poco a poco para internalizarlas, y siguen el proceso racional - emotivo a lo largo de su vida y su matrimonio. (Dryden, 1987)

Sin embargo, también es importante mencionar que no son las creencias de forma única y aislada las que matizan las crisis de las relaciones de pareja, sino que también la propia personalidad e identidad que se tiene como individuo influye en la construcción del significado que se les da a los conflictos y la forma de enfrentarlos, así nuestra personalidad es un elemento más para la solución de una crisis la cual sería interesante analizar.

Capítulo 8

PROPUESTA DE TALLER

Taller vivencial desde un enfoque racional emotivo

TEMA: *“La profecía autocumplida y la pareja”*

PRESENTACION

La forma en la que una pareja vive su relación viene determinada tanto por las características particulares de sus miembros como por el contexto cultural y social en el que se inicia y desarrolla la relación. Todos estos aspectos van a ser determinantes de las dinámicas de interacción que se generen en la pareja, y por tanto en la calidad de la misma. En la composición de la pareja y dentro de la diversificación de sus miembros se encuentran factores socioculturales como las creencias, que ejercen su influencia sobre el modo en el que la persona se enfrenta y vive sus relaciones de pareja, las ideas preconcebidas o ideales que trae consigo la persona antes y en el momento de formar una pareja, son los que guiarán el funcionamiento de la relación y dentro de esta, la persona buscará la manera de que estas creencias se conviertan en realidad aunque sean de carácter irracional. A este fenómeno que ocurre cuando nuestros más profundos deseos conscientes o inconscientes se hacen realidad; porque nosotros hemos buscado los medios para que se auto realicen se conoce como profecía autocumplida. El punto clave de este fenómeno y dentro de este taller es visualizar dentro de nuestro sistema de creencias cuales son necesarias y gratificantes para la relación y cuales hay que racionalizar para solucionar los conflictos que puedan surgir.

OBJETIVO GENERAL: El objetivo de este taller es el desarrollo personal y en pareja. Durante el mismo aprenderemos a mejorar la vida en pareja para

que ésta sea más satisfactoria, a desarrollar habilidades para afrontar y solucionar problemas, y a gestionar aquellos aspectos que nos producen malestar o insatisfacción en la convivencia dando a conocer a los miembros de la pareja, como es el funcionamiento de esta y explicar que las crisis por las que atraviesan pueden ser desencadenadas porque ellos son quienes propician las condiciones para que esto se cumpla y como pueden hacer frente a estas situaciones.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Conocer la composición de cada pareja y sus miembros de la pareja, así como su funcionalidad.
- Transmitir de forma teórica que es la profecía autocumplida y cómo se lleva a cabo y explicar cómo este fenómeno matiza en ocasiones matiza los conflictos de las relaciones de pareja, facilitando la reflexión de los comportamientos que generan conflictos.
- Analizar la historia de vida de cada uno en relación al tema de la pareja y generar un espacio de reflexión para trabajar en las creencias irracionales que tiene cada miembro de la pareja desde un enfoque racional emotivo.
- Lograr entender el fenómeno de la profecía autocumplida y el desarrollo de habilidades de mediación y negociación de conflictos, mediante técnicas de la terapia racional emotiva orientándose a situaciones positivas en la relación de pareja.

CONDICIONES DEL TALLER:

Durante las sesiones habrá una parte teórica, en la que se tratarán aquellos temas que se trabajarán en la sesión. Al comienzo de cada sesión, se hará entrega de un díptico correspondiente al contenido teórico de la misma.

El método participación es de forma activa, en el que buscará partir de la realidad y de la propia experiencia, generar un proceso de reflexión y análisis sobre las creencias, actitudes y comportamientos que forman parte de su realidad y la de su entorno, para volver a la realidad con nuevas habilidades y poder actuar eficazmente sobre ella.

Lugar: instalaciones en un salón amplio donde permita la movilización de los miembros y un espacio amplio para cada pareja. un salón con un mínimo de interferencias, buscando una activa participación de los asistentes y su privacidad de los mismos

Sesiones: 5 sesiones

Duración: 90 minutos cada uno.

Grupo: 5 parejas

CAPITULO 8
PROPUESTA

SESIÓN	1	TEMA	El encuentro. Presentación y encuadre	
ACTIVIDADES		OBJETIVO	RECURSOS	TIEMPO
Bienvenida y Registro Palabras cordiales de bienvenida, registro de datos personales y entrega de gafete que les identifique como miembros del taller.		Crear un sentido de pertenencia al taller, y sentirse como parte valiosa en la realización de este.	- Gafete con los nombres - Ficha de identificación	100 Minutos 5 min.
Presentación de los miembros del taller y del contenido de este. De manera general se explica lo que de lo que se trabajara dentro de este, lo que está permitido y lo que no, y las metas que se esperan lograr. Nos presentamos y se entrega la documentación correspondiente del contenido del taller así como el cuestionario de conocimiento básico de la pareja.		Establecer un clima de confianza para una mayor participación y conocimiento de sí mismos	Documento que explique brevemente en qué consistirá el taller. Cuestionario de conocimiento básico de la pareja (Anexo 1)	15 min.
A continuación, cada uno se coloca su gafete y haremos una técnica Rompe hielo		Favorecer el conocimientos de las personas, sus valores e inquietudes que permita formarse una idea más clara de quienes participan en el taller		10 min.
Introducción a la temática y presentación del taller De manera general se exponen los conceptos más importantes del taller.		Subrayar el contenido del taller y los conceptos más importantes que se desarrollaran durante el mismo	Cuadro conceptual del contenido general del taller	15 min.
Se dará paso a la primera ponencia con el tema: “La importancia del amor conyugal” y posteriormente se comparte y se analiza la lectura “Un testimonio de amor”.		Familiarizarse con los temas a desarrollar durante el taller Reflexionar sobre el amor, entender el amor conyugal y sus exigencias para comprender la importancia de crecer juntos en el amor	Diapositivas y materiales de lectura.	30 min
Se hace una reflexión se la propia vida de pareja con un trabajo por parejas de 5 preguntas		Hacer consciencia de sus sentimientos, para entender su propia relación, sus exigencias y su caminar a largo del tiempo		15 min
Cierre se lee el cantico épico medieval “El pobre Enrique”. Se reflexiona y analiza la primera sesión para cerrarla posteriormente.		Concretar los nuevos conocimientos adquiridos en esta sesión y cerrar las situaciones que se expusieron en la reflexión.	Copias del “Canto épico medieval” (Anexo 2)	10 min

SESIÓN	2	TEMA	Evaluación y conocimiento de la pareja y su situación	
ACTIVIDADES		OBJETIVO	RECURSOS	TIEMPO
Inicio Se comienza con la lectura “el himno del amor” incorporándose así una vez más, de una forma atractiva a los temas de la pareja.		Atraer nuevamente la atención y reflexión al tema central del taller, “La pareja”.	Lectura del himno del amor (Anexo 3)	10 mi
Primera evaluación de la relación Se realizará un cuestionario para que cada uno de los integrantes de la pareja se dé como viven su relación en este momento.		Conocer las características particulares de la pareja y sus integrantes.	Cuestionario de apego parental Parker G Tupling H Brown LB 1979 (Anexo 4)	10 min
Técnica de sensibilización “Como la palma de mi mano” 1. El facilitador le entrega a cada participante una hoja y un lápiz y les solicita que dibujen la palma (contorno) sobre la hoja, y después sin ver todas las líneas que tienen en la mano. 2. Cuando todos terminen se les solicita que comparen su dibujo con su palma y que comenten a quienes les quedo igual. 3. Al ver que a nadie le queda igual se reflexionará sobre la necesidad de seguir descubriéndonos uno al otro cada día recordando el dicho popular “Te conozco como la palma de mi mano”		Generar conciencia acerca del autoconocimiento y abrir la invitación hacia la reflexión	Hojas blancas tamaño carta Plumas	20 min
Evaluación Con el cuestionario “Parejas” se realizara la evaluación de actividades y conductas que hacen referencia a la relación que se tuvo con los padres y que es la base de la forma que actualmente se relaciona.		Concientizar como es la situación en la que se encuentra viviendo cada uno en su relación actual.	Cuestionario “Parejas” elige bien tu pareja. Eduardo Aguilar Kubli Ed. Pax México 1990 (Anexo 5)	30 min
Exposición Explicar teóricamente las áreas principales en la relación de pareja, como parte final de esta segunda sesión		Aterrizar de manera específica los puntos más destacados de esta sesión	Diapositivas Computadora Cañón	20 min
Cierre Compartir las experiencias que se tuvieron en esta sesión (positivas y negativas)		Facilitar la expresión de sentimientos que han sido afrontados o encontrados en el proceso de evaluación		10 min 100 Minutos

SESIÓN	3	TEMA	Los cambios y la metamorfosis de la pareja.	
ACTIVIDADES		OBJETIVO	RECURSOS	TIEMPO
Inicio de la sesión En esta sesión se inicia con un análisis introspectivo en el que se debaten los cambios que se van experimentando a lo largo de la relación en el transcurso del tiempo.		Examinar cómo ha sido el trayecto de su relación desde el noviazgo hasta la fase actual Crear conciencia en la pareja de que está en constante cambios y que ambos son capaces de adaptarse a los nuevos cambios para evaluación como pareja y permitan reconocer las posturas rígidas de su relación.		100 Minutos 20 min
Aplicación del cuestionario “mitos sobre la pareja” en el que se evaluarán los mitos e ideas irracionales que se obtienen de manera personal acerca de las relaciones de pareja		Cuestionar creencias erróneas y desafiar paradigmas que se han vuelto obstáculos y que impregnan o impregnaron su vida amorosa.	Cuestionario mitos sobre la pareja (Anexo 6) Lápices	15 min
En una mesa redonda se expondrán y leerán las preguntas del cuestionario y las inquietudes que han surgido		Reconocer con que ideas erróneas hemos vivido y concientizarse de ello		10 min
Exponer de manera teórica sobre los mitos, profecías y procesos cognitivos en las relaciones de pareja		Ilustrar de manera breve que son las ideas irracionales y el proceso de profecía autocumplida en la relación para entender la importancia de esta.	Diapositivas	15 min
Utilizar una técnica cognitiva en la dinámica “Desmotando mitos” y “Destruyendo el amor romántico”. Se abordarán 4 ejes: <ul style="list-style-type: none"> • Creencias acerca del amor • ¿Cómo hemos aprendido a amar? • Revisemos aquellos mitos de amor en los que creemos • ¿Cuáles son las claves de las relaciones de pareja sanas, para todos y todas? 			Ilustraciones abstractas de cada eje	35 min
Cierre Retroalimentación acerca de la exposición anterior		Aclarar dudas y esclarecer los sentimientos afrontados en la sesión.		5 min

			100 minutos
SESIÓN	4	TEMA	Vivir en pareja lo más sanamente posible.
ACTIVIDADES		OBJETIVO	RECURSOS
<p>Bienvenida a la cuarta sesión del taller y agradecimiento por la constancia y perseverancia en el taller. Comenzar por definir qué es lo saludable en una pareja mediante un ejercicio de cómo se define cada uno en su relación.</p> <p>Con la autoexploración se colocara frente al espejo y hará la definición escribiendo como él es como persona dentro de su relación</p>		Hacer sentir participes e integrados a las parejas para la realización del taller. Analizar puntos fuertes o débiles que hay en cada uno y que hacen o no posible la convivencia saludable en la relación.	Espejo Lápiz Hoja de papel
<p>Exponer e ir retroalimentando con base a las experiencias:</p> <ul style="list-style-type: none"> • La comunicación eficaz en la pareja. Asertiva vs. Agresiva • Independencia y/o dependencia • La satisfacción en la relación de pareja. 		Explicar la teoría de las relaciones de parea en cuanto a los pilares fundamentales de la relación.	Diapositivas Cañón Laptop
<p>A continuación se realizará el trabajo en pareja mediante una técnica emotiva “hacia el descubrimiento” con el tema “aprender a hacer y recibir una crítica constructiva”; con la técnica <u>inversión del rol racional</u></p>		Construir a partir de estas vivencias un panorama más amplio de comunicación, en el que la expresión de sentimientos, acuerdos y desacuerdos, sea oportuna asertiva y constructiva	Materiales diversos que ayuden a la técnica del rol
<p>Responder la escala de satisfacción de Hendrick, para evaluar la situación de la pareja.</p>		Examinar rápidamente como se encuentra la pareja en cuanto a la satisfacción de su relación y realizar las críticas constructivas aprendidas anteriormente	Escala de satisfacción de Hendrick (Anexo 7)
<p>Cierre de la sesión Como tarea memorizar el siguiente lema: “Mi felicidad no depende de ti, ni tu felicidad depende de mí, somos complemento pero más que eso yo me enriquezco contigo y me siento afortunad@ de contar contigo y amarte”</p>		Después de una sesión intensa reducir la tensión provocada por la confrontación, llevándose lo más importante.	Tarjetas con el lema-
			5 min
			100 minutos

SESIÓN	5	TEMA	Solución de conflictos	
ACTIVIDADES		OBJETIVO	RECURSOS	TIEMPO
<p>Al principio de la sesión se comentarán las situaciones que han observado durante la semana y que han sido motivo de conflicto o situaciones hostiles en la relación. Y se realizará un tablero de serpientes y escaleras que posteriormente será intercambiado entre parejas para de esta forma visualizar que actitudes y/o comportamientos que ayudan a subir y crecer en la relación y por otro lado aquellos que debilitan a la misma.</p>		<p>Identificar las conductas y actitudes positivas y negativas de una relación mediante el juego.</p>	<p>Hoja de cartoncillo Recortes Tijeras Resistol Dados Marcadores de colores</p>	<p>100 minutos 30 min</p>
<p>Exponer brevemente el tema de la resolución de conflictos. Para reforzar la temática se entrega y hace una lectura de “una historia familiar, familia Beltrán”, se lee y se comparte en grupo</p>		<p>Reflexionar acerca de los elementos esenciales que permiten la mediación y negociación del conflicto de manera adecuada</p>	<p>Diapositivas Lectura “una historia familiar, familia Beltrán”</p>	<p>20 min</p>
<p>Técnica conductual/emotiva Ejercicios de no demorar tareas. Se inicia el ejercicio con la siguiente reflexión: “felicidades aquello que tienen sueños y están dispuestos a pagar el precio por hacerlos realidad” visualizando los objetivos y metas que se desean yendo a lo más profundo del ser, es decir tocar lo que el “yo” profundo desea, sueña y anhela. Escribiendo en cada tarjeta ¿Qué me encantaría que se diera en mi vida? En el aspecto físico, afectivo, social, espiritual y profesional al respecto de mi pareja. Una vez reflexionado y puntualizado se pide contesten el cuestionario “Convirtiendo en realidad los sueños de mi vida” Ya resuelto el cuestionario, del otro lado de la tarjeta se va a escribir el plan de acción para cada uno de los sueños o anhelos, en seguida se comentan las conclusiones en equipo y posteriormente se realiza la</p>		<p>Iniciar un proceso de planeación de objetivos y actividades que los lleve al logro de sus metas.</p>	<p>5 fichas bibliográficas para cada participante Cuestionario “Convirtiendo en realidad los sueños de mi vida” (Anexo 8) Plumas y lápiz Lectura “cambiar yo, para que el mundo cambie”</p>	<p>30 min</p>

<p>plenaria para que comenten como se sintieron y de que se dieron cuenta con este ejercicio. Y se finaliza la actividad con la lectura “cambiar yo para que el mundo cambie”</p>			
<p>Para cerrar la sesión se pide a los participantes expresen como fue su interacción en el taller; se escriben en el pizarrón las tres preguntas</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ¿Qué compartí? ○ ¿Qué me aportó? ○ ¿Qué me llevo? <p>Y se les entrega lápiz, goma y tres tarjetas engrapadas para que anoten sus respuestas. Una vez que hayan contestado las preguntas se colocaran en una caja y se revolverán, se les pide que tomen unas tarjetas diferentes a las suyas y se comparten las respuestas de sus compañeros al grupo Enseguida se realizará la evaluación del taller por lo que se le entrega a cada participante un cuestionario de evaluación, se les explica las partes del cuestionario y como deben de contestarlo. Se les agradece su participación, colaboración y disposición para todas las actividades del taller</p>	<p>Expresar como fue su interacción con el grupo, con su pareja y que se llevan consigo para provecho sí mismos y de su relación. y de igual forma evaluar el taller calificando los aspectos pedagógicos, de instrucción y de logística del mismo.</p>	<p>3 Tarjetas engrapadas para cada participante Hoja Lápiz Caja de cartón Cuestionario de evaluación del taller (Anexo 9)</p>	<p>20 min</p> <p>100 minutos</p>

ANEXOS

Anexo 1

Prueba de conocimiento básico de la pareja

Por Marisol Muños-Kiebne, PhD

Instrucciones:

Este cuestionario debe ser completado por cada miembro de la pareja independientemente. Cada cual debe completar el cuestionario por separado, para luego discutir y comparar las respuestas

Lea y piense en cada enunciado, conteste Sí o No, y apunte sus respuestas.

1. Sé qué música le gusta escuchar.
2. Sé qué comida disfruta comer.
3. Sé qué pasatiempos y programas de TV prefiere.
4. Sé de qué deportes es aficionado y cuáles son sus equipos favoritos.
5. Se el nombre de su médico o clínica
6. Sé que padecimientos padece y que medicinas toma.
7. Se de sus logros y dificultades en el trabajo o escuela.
8. Se el nombre de la organización para la cual trabaja y la posición que ocupa.
9. Se el nombre de sus supervisores o profesores
10. Se cuáles son sus tareas favoritas y detestadas.
11. Se el nombre de sus colegas y compañeros de trabajo o estudios.
12. Se de sus alegrías y penas con sus amistades.
13. Se hablarle sobre temas difíciles (sexo, dinero, etc.)
14. Sé que sueña y anhela.
15. Sé que le preocupa y a qué le teme.
16. Sé qué le duele y que é le enoja.
17. Sé cómo comunicarle mis críticas constructivamente.
18. Sé cómo manejar mis celos e inseguridades de manera respetuosa.
19. Sé cómo manejar mi estrés y mi ira de manera segura.
20. Sé cómo manejar mi tiempo personal y compartido efectivamente

Una vez haya completado el cuestionario, repáselo con su pareja. Celebren sus respuestas acertadas, y descubran las respuestas correctas a las preguntas que falló.

Anexo 2

El Pobre Enrique: (del cantor medieval Hartmann von Aue)

Un rico caballero es atacado de lepra por culpa propia. No hay médico capaz de curarle. Más un hechicero de Salerno le dice que puede salvarse con la sangre del corazón de una doncella pura. El caballero vende todos sus bienes y se retira a vivir solitario en un pequeño cortijo. La hija del colono le cuida. Él le cuenta su vida de pecados y la indicación del maestro de Salerno. La joven se enamora del caballero, y - después de violentas luchas interiores y exteriores- se decide a salvarle.

Sus padres la suplican y amonestan. Mas no logran quebrantar su ánimo. A todas las recriminaciones ella contesta con conmovedora sencillez: “El amor, en la mayoría de los casos, es dolor de corazón...; nuestra vida, nuestra juventud es niebla, es polvo, y nuestro ser tiembla como el follaje” Con fidelidad conmovedora acompaña a Salerno a su amado señor. Y aun frente a la muerte segura se mantiene firme en su propósito. Vencido por tal fuerza y virtud, el caballero vuelve sobre sí, y del pecado y orgullo pasa al arrepentimiento y a la bondad. No quiere aceptar la muerte de la joven, y, arrepentido, detiene el brazo de médico, que ya empuñaba el cuchillo. Más la joven se mesa furiosa el cabello porque se le roba en el último momento la corona que tenía ya tan cerca. Dios ha aceptado la voluntad de sacrificio y cura de la lepra al caballero. Y la encantadora joven, que le salvó, llega a ser su esposa. “Vivieron mucho tiempo, y alcanzaron la vejez, y partieron también al mismo tiempo para la eterna y bienaventurada patria celestial”.

Con variaciones siempre nuevas, sigue repitiéndose aún hoy, el caso. Esta realidad es el anhelo que late en todo amor grande: poder darse, poder sacrificarse por el ser amado.

Anexo 3

El Himno al Amor:

Si yo hablara todas las lenguas de los hombres y de los ángeles,
y no tengo amor,
Soy como una campana que resuena o un platillo que retiñe.

Aunque tuviera el don de la profecía
y conociera todos los misterios y toda la ciencia
aunque tuviera toda la fe
una fe capaz de trasladar montañas,
si no tengo amor,
no soy nada.

Aunque repartiera todos mis bienes,
para alimentar a los pobres,
y entregara mi cuerpo a las llamas,
si no tengo amor,
no me sirve para nada.

El amor es paciente, es servicial;
el amor no es envidioso
no hace alarde, no se envanece,
no procede con bajeza,
no busca su propio interés,
no se irrita,
no tiene en cuenta el mal recibido,
no se alegra de la injusticia,
sino que se regocija con la verdad.

El amor todo lo disculpa,
todo lo cree,
todo lo espera,
todo lo soporta

*Ahora existen tres cosas: la fe, la esperanza y el amor,
Pero la más grande de todas es **EL AMOR**.*

Anexo 4

Instrumento de Lazos Parentales (P.B.I)

(Parker, Tuplin & Brown, 1979) (Adaptado por Vallejo, Villada & Zambrano, 2007)

INSTRUCCIONES

Este cuestionario incluye una lista de algunas actitudes y conductas de los padres. Responda dentro del paréntesis con base en como usted recuerde a su **padre** hasta la edad de 16 años.

- 3= Siempre pasaba
- 2= Algunas veces pasaba
- 1= Rara vez pasaba
- 0= Nunca pasaba

PADRE

- | | |
|---|-----|
| 1. Hablaba conmigo en voz cálida y amigable. | () |
| 2. No me ayudaba tanto como yo lo necesitaba. | () |
| 3. Me dejaba hacer cosas que me gustaba hacer. | () |
| 4. Parecía emocionalmente frío conmigo. | () |
| 5. Parecía entender mis problemas y preocupaciones. | () |
| 6. Era cariñoso conmigo. | () |
| 7. Le gustaba que yo tomara mis propias decisiones. | () |
| 8. No quería que yo creciera. | () |
| 9. Trataba de controlar todo lo que yo hacía. | () |
| 10. Invadía mi intimidad. | () |
| 11. Disfrutaba hablar conmigo. | () |
| 12. Frecuentemente me sonreía. | () |
| 13. Tendía a consentirme. | () |
| 14. Parecía que no entendía lo que yo quería o necesitaba. | () |
| 15. Me dejaba tomar mis propias decisiones. | () |
| 16. Me hacía sentir que no me quería. | () |
| 17. Podía hacerme sentir mejor cuando yo estaba disgustado/a. | () |
| 18. No hablaba mucho conmigo. | () |
| 19. Trataba de hacer sentir dependiente de él. | () |
| 20. Sentía que no podía cuidar de mi mismo/a, si no estaba cerca. | () |
| 21. Me daba tanta libertad como yo quería. | () |
| 22. Me dejaba salir a menudo, cuando yo quería. | () |
| 23. Fue sobreprotector conmigo. | () |
| 24. No me alababa. | () |
| 25. Me dejaba vestir como yo quería. | () |

Instrumento de Lazos Parentales (P.B.I)

(Parker, Tuplin & Brown, 1979) (Adaptado por Vallejo, Villada & Zambrano, 2007)

INSTRUCCIONES

Este cuestionario incluye una lista de algunas actitudes y conductas de los padres. Responda dentro del paréntesis con base en como usted recuerde a su **madre** hasta la edad de 16 años.

3= Siempre pasaba

2= Algunas veces pasaba

1= Rara vez pasaba

0= Nunca pasaba

MADRE

- | | |
|---|-----|
| 1. Hablaba conmigo en voz cálida y amigable. | () |
| 2. No me ayudaba tanto como yo lo necesitaba. | () |
| 3. Me dejaba hacer cosas que me gustaba hacer. | () |
| 4. Parecía emocionalmente fría conmigo. | () |
| 5. Parecía entender mis problemas y preocupaciones. | () |
| 6. Era cariñosa conmigo. | () |
| 7. Le gustaba que yo tomara mis propias decisiones. | () |
| 8. No quería que yo creciera. | () |
| 9. Trataba de controlar todo lo que yo hacía. | () |
| 10. Invasión mi intimidad. | () |
| 11. Disfrutaba hablar conmigo. | () |
| 12. Frecuentemente me sonreía. | () |
| 13. Tendía a consentirme. | () |
| 14. Parecía que no entendía lo que yo quería o necesitaba. | () |
| 15. Me dejaba tomar mis propias decisiones. | () |
| 16. Me hacía sentir que no me quería. | () |
| 17. Podía hacerme sentir mejor cuando yo estaba disgustado/a. | () |
| 18. No hablaba mucho conmigo. | () |
| 19. Trataba de hacerme sentir dependiente de ella. | () |
| 20. Sentía que no podía cuidar de mi mismo/a, si no estaba cerca. | () |
| 21. Me daba tanta libertad como yo quería. | () |
| 22. Me dejaba salir a menudo, cuando yo quería. | () |
| 23. Fue sobreprotectora conmigo. | () |
| 24. No me alababa. | () |
| 25. Me dejaba vestir como yo quería. | () |

Anexo 5

CUESTIONARIO "PAREJAS" Elige bien a tu Pareja

Eduardo Aguilar Kubli

Este cuestionario indica aquello que caracteriza o describe mejor a tu pareja o a tu relación.

Tacha el cuadro correspondiente de acuerdo con el código siguiente:

+3 Le caracteriza mucho, extremadamente descriptivo

+ 2 Le caracteriza bastante, muy descriptivo

+1 le caracteriza un poco, ligeramente descriptivo

-1 No le caracteriza por completo; poco descriptivo

-2 Casi le caracteriza; no muy descriptivo

-3 No le caracteriza; nada descriptivo

No	AFIRMACIONES	+3	+2	+1	-1	-2	-3
1	Comparte actividades variadas e interesantes						
2	Me dice cosas con poca amabilidad*						
3	Cuando hago algo me lo agradece						
4	Me pregunta cómo me fue en el día						
5	No me llama cuándo llegará tarde a una cita*						
6	Es sarcástico (a) conmigo*						
7	No acepta mis disculpas*						
8	Elogia mi apariencia física						
9	Me dice que me quiere						
10	Escucha con atención mis problemas						
11	Me manda a hacer las cosas*						
12	Me aconseja en lugar de escucharme*						
13	No respeta mi opinión*						
14	Dice que mis bromas son estúpidas*						
15	Me calma con delicadeza cuando soy poco razonable.						

16	Presta poca o nula atención cuando hablo acerca de algo que me interesa*						
17	Se disculpa de sus errores						
18	Me critica enfrente de otros*						
19	Es tolerante cuando cometo errores						
20	Critica negativamente lo que hago*						
21	Critica mi cuerpo*						
22	Me llama para informarme dónde se encuentra						
23	Es tolerante si a veces llego tarde						
24	Me llama sólo para quejarse de algo que hice*						
25	Responde a mis preguntas con respeto						
26	Es amable con mis amigos(as)						
27	Cuando paso por ella (él) no está listo*						
28	Se rehúsa a tomar decisiones de cosas importantes*						
29	Me satisface en el aspecto sexual						
30	Se rehúsa a hablar de algún un problema que tenemos*						
31	Es capaz de trabajar con éxito en un problema que nos afecta						
32	Sabe Me ayuda a resolver problemas del trabajo conversar sobre la relación						
33	Trae al presente experiencias negativas del pasado*						
34	Me interrumpe*						
35	Domina la conversación*						
36	Sabe hablar sobre sentimientos personales						
37	Dialoga respetuosamente sobre aspectos intelectuales, políticos o filosóficos						
38	Charla de manera divertida						
39	Es rudo (a) cuando expresa su desacuerdo*						
40	No platica sus problemas conmigo*						
41	Se enoja y no dice por qué*						
42	Me pregunta sobre mis sentimientos						
43	Me consulta sobre decisiones importantes						
44	Muestra particular interés en lo que digo						
45	Pide mi opinión cuando se trata de hacer planes sociales o de salir						
46	Critica a mis padres o parientes*						
47	Da buena impresión a mis amigos (as)						
48	No le importa causar mala impresión a mis amigos						

	(as)*						
49	Me apena frente a mis amigos y familiares*						
50	Elogia ante los demás mis aspectos positivos						
51	Celebra cuando tengo éxito en el trabajo						
52	Me ayuda a resolver problemas del trabajo						
53	No muestra interés en mi trabajo o en mi escuela*						
54	Presta atención a su apariencia física						
55	Las actividades y responsabilidades independientes no causan conflictos						
56	Es positivo (a) y optimista ante los problemas						
57	Su forma de comer es desagradable*						
58	Fuma demasiado*						
59	Es muy dura (o) al juzgar a mi familia*						
60	Revisa mis papeles personales*						

Forma de calificar

1. Cambia el signo poniendo el contrario a cada afirmación que contiene un asterisco; hay 30 de estas en el cuestionario (si tenía + cambia a - y viceversa)
2. Suma el total de puntos positivos y resta el total de puntos negativos para sacar tu porcentaje final; los reactivos que cambiaron de signo
3. Cuentan como quedaron después de la modificación $Total + Total -$

Puntaje final

Puntajes 140-180

Muy satisfactorio 120-139

Satisfactorio Menos de 120

Tómate tiempo para conocer mejor a tu pareja, no tomes decisiones apresuradas.

Anexo 6

VALORACIÓN DE IDEAS IRRACIONALES ACERCA DE LA RELACIÓN CON LA PAREJA

Instrucciones: en cada una de las quince afirmaciones siguientes, coloque el número (del 1 al 7) que representa el grado en que está de acuerdo o en desacuerdo con ella.

De acuerdo:	por completo (7)
	bastante de acuerdo (6)
	un poco (5)
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo(4)
En desacuerdo	un poco (3)
	bastante en desacuerdo (2)
	por completo (1)

Si una persona tiene algunas dudas acerca de la relación, eso significa que algo no anda bien en ella	
Si mi pareja en verdad me quisiera, no tendríamos ninguna riña	
Si a mi pareja le importara de verdad, siempre sentiría amor por mí	
Si mi pareja se enoja conmigo o me critica en público, eso indica que de verdad no me ama	
Mi pareja debería saber qué es importante para mí sin tener que decírselo	
Si tengo que pedir lo que realmente quiero, eso ya lo echa a perder	
Si a mi pareja en realidad le importara, haría lo que le pido	
Una buena relación no debería tener ningún problema	
Si dos personas se aman de verdad, no hay necesidad de trabajar en la relación	
Si mi pareja hace algo que me molesta, pienso que es porque desea herirme a propósito	
Cuando mi pareja no está de acuerdo conmigo ante otras personas pienso que es una señal de que no le importo demasiado	
Si mi pareja me contradice pienso que no me respeta demasiado	
Si mi pareja hiere mis sentimientos, pienso que él/ella es malo	
Mi pareja siempre trata de hacer las cosas a su manera	
Mi pareja no escucha lo que yo tengo que decir	

Anexo 7

ESCALA DE SATISFACCION

(Hendrick, S., 1988)

Por favor, para cada una de las afirmaciones, **rodea la letra** que mejor describe tu relacion en gfuncion del continuo que aparece de debajo.

1. ¿Hasta que punto tu pareja satisface tus necesidades?

A	B	C	D	E
Pobremente				Muy bien

2. En general, ¿cómo de satisfecha stás en tu relacion?

A	B	C	D	E
Insatisfecha				Muy satisfecha

3. ¿Cómo de buena es tu relacion comparada con la mayoria?

A	B	C	D	E
Pobre				Excelente

4. ¿Con qué frecuencia desearias no haber comenzado esta relación?

A	B	C	D	E
Nunca				Muy a menudo

5. ¿Hasta que punto tu relacion ha cubierto tus expectativas originales?

A	B	C	D	E
Casi nada				Completamente

6. ¿Cuánto quieres a tu pareja?

A	B	C	D	E
No mucho				Mucho

7. ¿Cuántos problemas hay en tu relación?

A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

Anexo 8

Cuestionario “Convierto en realidad mis sueños”

Instrucciones: Responde, reflexionando profundamente, a las siguientes preguntas.

- 1) Sueños de la vida: ¿Qué sueños de la vida tienes? Lístalos.

- 2) Realidades de la vida: ¿Cuál es la realidad de la vida en relación a tus sueños? Enlista tanto las realidades que favorecen a tus sueños, como las que podrían impedir su realización.

- 3) Plan de acción: ¿Qué estás haciendo o qué puedes hacer para superar los obstáculos que la realidad te plante para realizar tus sueños?

Anexo 9

Evaluación del taller

Taller:

Fecha:

El siguiente cuestionario pretende conocer su opinión acerca del taller que concluye y del trabajo realizado por el o la instructora. Sus puntos de vista serán de gran utilidad para los siguientes talleres.

Agradecemos su objetividad y veracidad en las respuestas

Instrucciones:

Anote en los cuadros correspondientes el número que considere adecuado de acuerdo a la siguiente escala de evaluación

1. Bajo: no cumple con lo esperado
2. Suficiente: cumple con lo mínimo
3. Bien: cumple adecuadamente
4. Excelente: Excede las expectativas

Para evaluar el trabajo del o la instructora

Nombre del instructor o instructora			
1	Genero interés por parte del grupo		
2	Logro la participación del grupo		
3	Mostró conocimiento del o los temas que impartió		
4	Resolvió las dudas de los participantes		
5	Fue respetuosa (o)		

Para evaluar el taller

1	Los objetivos del taller se alcanzaron de manera	
2	El contenido de los temas fue	
3	El tiempo asignado a cada tema fue	
4	Las técnicas de aprendizaje fueron	

Para evaluar los temas

1	El tema que más me interesó	
2	El tema que me sirvió más	
3	El tema que no me servirá	
4	El tema del que más aprendí	

Otros temas que considero de interés para mi formación

Comentarios adicionales

¡Gracias por tus comentarios!

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Aramendía, J. M. (1995). *la vida de pareja evolución y problemática actual*. España : San Esteban.
- Barrilá, D. (2003). *La Pareja (im) perfecta: Novedades recursos dificultades en la vida conyugal*. Colombia: San Pablo.
- Beltrán , J. (2011). *Historia de la pareja, huellas de Dios*. Bogota: Grupo La Vigna.
- Besora, M. V. (2007). Amor y dependencia en las relaciones de pareja. *Revista de psicoterapia*, 5-7.
- Botero, J. S. (2009). *La pareja humana: un problema una solucion*. Colombia.
- Campuzano, M. (2002). *La pareja humana: su psicología sus conflictos, su tratamiento*. México: Plaza y Valdés.
- Cid, F. M. (2011). Los cuatro componentes de la relación de pareja. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 322-330.
- Corominas, R. (s.f.). La pareja: "ese maldito embrollo". *Autonomia personal*, 50,50.
- Crawley, J., & Grant, J. (2010). *Terapia de pareja: El yo en la relación* . Madrid: Morata.
- Eguiluz, L. (2007). *El baile de la pareja: Trabajo terapeutico con parejas*. México: Pax México.
- Eguiluz, L., Robles, A. L., Rosales , J. C., Ibarra, A., Codova , M., Gómez, J., & González , A. L. (2003). *Dinámica de la familia: un enfoque psicologico sistemico*. México: Pax México.
- Ellis , A., & Grieger, R. (1990). *Manual de Terapia Racional - Emotiva*. España: Desclée de Brouwer.
- Ellis, A., & Drynen, W. (1989). *Práctica de la terapia racional emotiva*. New York: Desclée de Brouwer.
- Esteinou, R. (2008). Las relaciones de pareja en el México moderno. *Tiempo Apuntes*, 65-66.
- Hipp, R. (2008). Orígenes del matrimonio y de la familia modernos. *Orígenes del matrimonio y de la familia modernos*, 60-62.
- Hone, G., & Mercure , J. (1996). *Las estaciones de la pareja*. España: Sal Terrae.
- Ibáñez Reyes, E., Onofre Pérez , G., & Vargas, J. (2012). Terapia Racional Emotiva: Una revisión actualizada de la investigación. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 1455-1465.
- Katchadourian, C. (2008). *El abrazo que transforma el amor de la pareja*. México: Pax México.
- Marcos, L. R. (2011). *CONVIVIR, El laberinto de las relaciones de pareja, familiares y laborales*. México: Aguilar.

- Marín, N. L. (2006). La terapia racional emotiva de Albert Ellis. *NORTE de salud mental*, 126-127.
- Melgosa, J., & Melgosa, A. D. (2006). *Para la pareja: una relación estable para toda la vida*. Madrid : Safeliz.
- Merton, R. K. (1992). *Teoría y estructuras sociales*. México: FCE.
- Montoya, B. (2006). *Psicopatología de la relación conyugal*. Madrid: Diaz de Santos.
- Olsen, D., & Stephens, D. (2003). *Manual de Supervivencia para paejas: Todo lo que usted puede hacer para que su matrimonio funcione*. Barcelona: Amat.
- Ovidio Nasón, P. (s.f.). *Metamorfosis*. 2002 : Alicante : Biblioteca Virtual Miguel de Cervantes. Obtenido de Alicante : Biblioteca Virtual Miguel de Cervantes
- Panades, C. (2007). "III Jornadas Científicas: La salud mental i la dona". *Claves de comunica*, (pág. 2). Palma de Mallorca.
- Pinzón, Á. (2013). *Cinco dimensiones para las parejas en crisis*. EUA: Published by QBO.
- Rage, E. (2002). *La pareja: elección, problemática y desarrollo*. México: Plaza y Valdés.
- Reyes, G. (2007). *La práctica del psicodrama*. Santiago: RIL editores.
- Rios, J. C. (2005). Relaciones de pareja, matrimonio y amor. *Estudios sobre las familias DIF*, 22.
- Robert-Brady, Y. (2014). Una aproximación a la historia de la pareja humana. *Santiago*, 423-425.
- Rodriguez, T. (18 de 02 de 2015). *Scribd*. Obtenido de Scribd.: es.scribd.com/doc/75699790/TECNICAS-de-la-TERAPIA-racional-emotiva#
- Rojas, G. G. (2007). ¿Cómo se constituyen las parejas?: Entre las diversas formas del amor y los límites de la clase social. *Revista científica de primavera*, 65.
- Sánchez Hernández, M., & López Fernández, M. (2005). *Pigmalión en la escuela*. México: Galatea.
- Sternberg, R. J. (1999). *El amor es como una nueva historia de las relaciones*. España: Paidós.
- Torres González, T., & Ojeda García, A. (2009). El Compromiso y la Estabilidad en la Pareja: Definición y Dimensiones dentro de la Población Mexican. *Psicología Iberoamericana*, 39.
- Willi, J. (2002). *La pareja humana: relación y conflicto*. Madrid : Morata.