



BUAP

BENEMÉRITA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE PUEBLA

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**“COMUNICACIÓN, CONFIANZA E INTIMIDAD COMO
FUNDAMENTOS DE LA PAREJA MODERNA,
PROPUESTA DE ABORDAJE PSICOTERAPÉUTICO
DE PAREJA EN LA POSMODERNIDAD”**

TESINA

**PARA OBTENER EL GRADO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

**PRESENTA
Angel Rojas Uribe**

**DIRECTOR(A) DE TESINA
Mtra. María de Lourdes Torres Villegas**

PUEBLA, PUE

JUNIO 2022

DEDICATORIA

Este trabajo de investigación esta dedicado a:

Julieta, le pedí al universo inspiración y naciste tu.

Judith, Lisette, Tannia y Miguel Angel, por creer siempre en mí y por su apoyo incondicional.

Mis cinco sobrinos, que crecieran virtuales, llenos de amor propio, seducidos por el conocimiento y cuestionando la fé.

Mtra. María de Lourdes Torres Villegas, directora de este proyecto, gracias por su compromiso, paciencia y compartir su conocimiento para desarrollar esta tesina, fue un honor trabajar a su lado.

A las personas de mi pasado que, de alguna forma, me enseñaron a amar en diferentes intensidades.

RESUMEN

El propósito de esta investigación es mostrar como los cambios culturales afectan la realidad de la vida de las parejas en la era posmoderna; analizando las perspectivas de diversos autores y a través de estas, se busca replantear, cuestionar y reformular una nueva propuesta sobre esas teorías para la actualidad. A lo largo de esta tesina se tomarán como referencia una serie de teorías conocidas, sustentadas y utilizadas en el campo de la sociología, la filosofía y la psicología para explicar los tipos de amor, los roles de género dentro de la relación, las diferentes tipologías de la pareja y los aforismos de la comunicación. El objetivo de esta investigación es analizar y cuestionar la Teoría Triangular de Robert Sternberg (1990) desde una perspectiva actual, para crear una propuesta de intervención a partir de la cual, ambos amantes puedan identificar y cambiar patrones de relación automáticos y solo así ser más flexibles en los pensamientos, juicios e interpretaciones para que de esta manera se defina el proyecto que los une como pareja. Se espera que esta tesina sea de utilidad para investigaciones posteriores ya sea cuantitativas o cualitativas respecto al tema del amor y las relaciones afectivas.

INDICE

INTRODUCCIÓN	1
OBJETIVOS.....	3
General	3
Particulares.....	3
Pregunta de Investigación.....	3
CAPÍTULO 1. MODERNIDAD LÍQUIDA	5
1.1 En tiempos de amor líquido	5
1.2. Matrimonio, sexualidad y amor romántico	13
1.3 Amor, compromiso y el nuevo modelo de relación afectiva	20
CAPÍTULO 2. TIPOLOGÍA DE PAREJA EN LA POSTMODERNIDAD	27
2.1 El amor y los mitos en las relaciones	27
2.2 Conceptos de las diferentes relaciones en la posmodernidad.....	34
2.3. Intimidad, Amor, Compromiso	40
CAPÍTULO 3. COMUNICACIÓN EN LA PAREJA	55
3.1 La comunicación en los vínculos afectivos	55
3.2 Los cinco axiomas de la comunicación	60
3.3 La comunicación patológica en la interacción de pareja	64
CAPÍTULO 4. PROPUESTA PSICOTERAPÉUTICA: COMUNICACIÓN, CONFIANZA E INTIMIDAD, LOS FUNDAMENTOS EN LA PAREJA MODERNA.....	68
4.1 Comunicación.....	69
4.2 Confianza.....	76
4.3 Intimidad	78
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	83
Conclusiones	83
Recomendaciones.....	84
REFERENCIAS	85
ANEXOS.....	90

INDICE DE FIGURAS

Figura 1. El triángulo del amor	41
Figura 2. El curso de la intimidad en función a la duración de la relación.....	47
Figura 3. El curso de la pasión en función a la duración de la relación.....	51
Figura 4. El curso de la decisión / compromiso en función a la duración de la relación...	54
Figura 5. Primer axioma: Es imposible no comunicarse	71
Figura 6. Segundo axioma: Existe un nivel de contenido y un nivel de relación.....	72
Figura 7. Tercer axioma: La naturaleza de una relación se establece en función de la puntuación o gradación de las secuencias comunicacionales.....	73
Figura 8. Cuarto axioma: Existen dos modalidades de comunicación: digital y analógica.....	74
Figura 9. Quinto axioma: La comunicación puede ser simétrica y complementaria.....	75
Figura 10. Secuencia y preguntas estructuradas para el tema de confianza.....	78
Figura 11. Comunicación, confianza e intimidad; los nuevos fundamentos en la pareja moderna.....	82

INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Ítems relacionados con el primer axioma.....	71
Tabla 2. Ítems relacionados con el segundo axioma	72
Tabla 3. Ítems relacionados con el tercer axioma.....	73
Tabla 4. Ítems relacionados con el cuarto axioma	74
Tabla 5. Ítems relacionados con el quinto axioma.....	75
Tabla 6. Contacto visual durante un lapso prolongado y recuerdos compartidos e intercambio de afecto.....	81

INTRODUCCIÓN

En los últimos años el sexo se ha vuelto muy fácil de conseguir y el amor se volvió difícil de encontrar. Se dejó a un lado el arte de cortejar y dedicarle tiempo a conocer a una persona, se ha dejado de valorar lo tradicional y se prefiere lo instantáneo y perecedero. Esta “moda” hedonista de la última década nos lleva a pensar que la mayor parte de las personas se conforman con la gratificación instantánea y dejan de lado la idea de construir su felicidad a largo plazo.

Se vende la idea en redes sociales que amar conlleva resultados inmediatos y se nota en las personas ese efecto, pues da pereza esforzarse. Con la llegada de las plataformas de citas nació esta tendencia de esmerarse en un par de citas para tener sexo, pero ¿Esforzarse todos los días para construir una relación? resulta demasiado esfuerzo y según muchos, eso ya es cosa del pasado.

Este trabajo de investigación intenta mostrar como los cambios culturales afectan la realidad de la vida de las parejas en la era posmoderna analizando las perspectivas de diversos autores y a través de estas, replantear, cuestionar y reformular una nueva propuesta sobre esas teorías que hoy en día, en una época tan individualista y egocéntrica; resulta complejo encontrar, crear y mantener una relación de pareja estable.

Socialmente se cree que para encontrar la pareja “perfecta” primero se debe comparar todas las opciones disponibles, para asegurar que la que se elija es la mejor de todas. En un mundo globalizado con tecnología, que implica un sinnúmero de redes sociales, aplicaciones de citas entre otras opciones; resulta que es humanamente imposible conocer todas las opciones disponibles que se muestran; se debe desechar esta idea de que la persona tiene que ser perfecta y contemplar que solo tiene que ser el correcta para nosotros.

Como lo menciona Bauman (2005) la atención de las personas se concentra en la satisfacción que se espera de sus relaciones, es decir, la necesidad de la gratificación inmediata, probablemente porque no han sido plenas y satisfactorias y

si lo son, el precio suele considerarse excesivo e inaceptable, romantizando ciertas conductas violentas como los celos y la idea de que en la actualidad las relaciones de pareja son desechables.

El amor es un fenómeno complejo, que con el tiempo ha buscado ser entendido, su estudio resulta laborioso desde la parte científica; pero la teoría de Sternberg (1990) resulta útil para comprender cómo funcionan las relaciones amorosas.

Si de generar un manual y etiquetar conductas sobre el amor moderno se tratara, sería sumamente complejo; para deconstruir el amor, se requiere introspección y nuevos paradigmas. Para eso hay que tolerar la incertidumbre y estar destinado a probablemente fracasar, de otra forma seguirá este vínculo desde amores ansiosos, inseguros y con esa necesidad de controlar lo que no se puede.

Casi todas las afirmaciones que se hacen respecto al amor, el sexo y las relaciones entre personas implican algo de proyección personal, como psicólogos cuando se aborda el tema del amor, es inevitable hablar de uno mismo (Branden, 2009). Las reflexiones y cuestionamientos a lo largo de este trabajo son producto de la propia historia romántica y como participan nuestras emociones y percepciones en este cúmulo de experiencias.

Esta investigación documental además de crear una discusión teórica busca entender los nuevos paradigmas en la forma de vincularse, concebir una serie de estrategias para la intervención en la terapia de pareja y reforzar la idea de que estar en una relación sea una elección y no una misión.

OBJETIVOS

General

Proponer una técnica de intervención en la terapia de pareja que incluya las formas de vinculación del momento presente haciendo énfasis en la comunicación, confianza e intimidad.

Particulares

- Identificar los constructos de diferentes autores sobre el amor y las relaciones de pareja como unidades de análisis.
- Reflexionar cómo influyen los componentes del amor: atracción física, comunicación, creación de vínculos afectivos.
- Formular una alternativa de intervención para la terapia de pareja que se adapte a las formas de relación de las parejas de la posmodernidad.
- Sugerir un modelo de intervención triangular para terapia de pareja con base en los conceptos de comunicación, confianza e intimidad.

Pregunta de Investigación

¿Cómo contribuye una intervención terapéutica con énfasis en la comunicación, confianza e intimidad, en la naturaleza de los vínculos de las relaciones de pareja actuales?

JUSTIFICACIÓN

El presente trabajo de investigación se enfocará en estudiar y comprender cómo influyen los componentes del amor, desde la atracción física, la comunicación y la creación de vínculos afectivos ya que, debido a los cambios generacionales, la forma de relacionarse ha modificado los constructos que se tienen sobre relación y amor. El comportamiento de las parejas se ha visto modificado por el ritmo de vida y las formas de relaciones de pareja de hoy en día.

Se busca identificar los constructos de los diferentes autores como unidad de análisis. Este trabajo permitiría comprender la noción que, desde diferentes disciplinas como la sociología, la filosofía y, por supuesto, la psicología tiene para adaptarla a las circunstancias por las que atraviesan las parejas en una posmodernidad avanzada. Al identificar las ideas principales de los autores es necesario profundizar en las conceptualizaciones que proponen, además de ofrecer una mirada crítica constructiva, propositiva y articulada al momento sobre ellas generando datos empíricos significativos y que se puedan aplicar a la psicoterapia de pareja, para aclarar algunas de las causas y consecuencias del fenómeno llamado amor y la complejidad para ser definido de manera exhaustiva.

Este trabajo permitirá concebir una alternativa de intervención desde la terapia de pareja con enfoque sistémico para mejorar las relaciones de parejas posmodernas desde la comunicación, confianza e intimidad. La comprensión profunda de estos fenómenos, permitirá promover el bienestar, las dinámicas de pareja sanas, libres de violencia e incluyentes que son de suma importancia para las transformaciones sociales del posmodernismo.

El eje principal de esta investigación es aportar unos nuevos paradigmas sobre el tema, reformulando las propuestas de varios autores sobre la cuestión y la influencia de los constructos que proponen, contribuyendo a la solución de un problema concreto y diverso como son las relaciones de pareja.

CAPÍTULO 1. MODERNIDAD LÍQUIDA

1.1 En tiempos de amor líquido

Según Morris (2010) existen ciento noventa y tres especies de monos, de ellas ciento noventa y dos se encuentran totalmente cubiertas de pelo. Existe solo una raza diferente, la que no cuenta con pelo, que se ha llamado así misma homo sapiens, es la más “avanzada” de todos los monos del planeta, flotando alrededor de una estrella muy normal de la vía láctea; sin embargo, podemos comprender el universo, resulta fascinante que somos el único mono que ha desarrollado un lenguaje muy complejo, logramos desprendernos de nuestra naturaleza salvaje adoptando un rol totalmente diferente, nuestra forma de relacionarnos ha evolucionado a través de los siglos, cambiando meramente de una enfocada a la reproducción y supervivencia de la especie a otras enfocadas al amor, al placer y la cooperación.

La humanidad está cambiando con los avances tecnológicos tan acelerados, sin embargo, hay algo que no cambia, esta necesidad de relacionarnos constantemente. La nueva era tecnológica ha traído nuevas formas de crear vínculos de manera romántica con otra persona; las películas de amor han cambiado, las historias de amor han cambiado, las canciones que hablan de amor han cambiado, existen aplicaciones de citas y aquí esta una generación nueva aprendiendo y creando nuevas relaciones, sin embargo, una necesidad prevalece: “relacionarse de manera afectiva”.

Las relaciones de pareja son el tema del momento y siempre lo han sido, muchos comparten la idea de que es el “único juego que vale la pena jugar”, sin importar sus riesgos y lo difícil del duelo ante la pérdida de ese alguien. Parece que en el imaginario social es necesario que todos o casi todos se adelanten a concluir que sus contemporáneos están abiertos a establecer vínculos que pueden llegar probablemente a algo más, “El amor y la muerte caerán sobre nosotros cuando llegue el momento; el problema es que no tenemos ni idea de cuándo será ese

momento. Pero, cuando llegue, nos pillaré desprevenidos” (Bauman, 2005, Pág. 20).

No es raro que las relaciones sean uno de los motores principales del actual “boom del counselling” que es muy popular en la demanda de una psicología de consumo que en apariencia fomenta el crecimiento personal. Las relaciones actuales tienen cierto grado de complejidad, en ocasiones resulta un enigma que un individuo por sí mismo no logra descifrarlo y desentrañarlo en su propia relación dado que el compromiso a largo plazo, para algunos, es una trampa que implica “relacionarse” y en la actualidad pareciera que se debe evitar a toda costa el compromiso.

Para la gran mayoría de las generaciones, de millennials en adelante, lo importante es relacionarse con alguien que sea un complemento, que la relación sea sencilla y plena, aunque no estén dispuestos a un compromiso. Esta dicotomía del amor y las relaciones hace que las personas para no estar solas mantengan todas las puertas abiertas permanentemente; de hecho, en la relación de pareja actual el enamorarse paralelamente de más de una persona y normalizar la situación, aunque signifique experimentar micro-duelos. Las personas que tienden a enamorarse con frecuencia lo hacen con demasiada facilidad banalizando el acto amoroso. Todo el mundo ha escuchado historias acerca de esas personas “proclives al amor” o “vulnerables al amor”.

“Existen fundamentos sólidos para considerar el amor, y particularmente el “estar enamorado”, como una situación recurrente, susceptible de repetirse y que incluso favorece la repetición del intento, la mayoría de nosotros llegaremos a nombrar la cantidad de veces que nos enamoramos” (Bauman, 2005, pág. 21).

En estos tiempos posmodernos se ha incrementado en el imaginario social la cantidad de gente que califica de amor la mayor parte de sus experiencias vitales, que no concibe al amor que experimenta en el momento presente como el último y se prevé la expectativa de varias experiencias posteriores o simultáneas de la misma clase, lo cual se observa en las nuevas modalidades de vinculación afectiva, por ejemplo, el poliamor, al respecto Aldana (2018) menciona que el poliamor

implica una serie de prácticas que son elecciones personales con las cuales las personas llegan a sentirse identificadas. Mediante esta construcción de prácticas los sujetos se van conociendo y al mismo tiempo se van haciendo responsables tanto de sí mismos como de otros:

“En este sentido, el poliamor puede comprenderse como una ética y también como un arte de vida, que parte del amor como una posibilidad creadora, que no fija por completo una identidad prescriptiva. Estas líneas de subjetivación permiten a su vez nuevas líneas de creación. El poliamor no solo respeta todo tipo de orientación relacional, sino que, además, es posible establecer vínculos entre personas con distintos tipos de orientaciones, ya sea monogámica, swinger, polifiel, poliamor jerárquico, poliamor igualitario, anarquía relacional, poligamia, poliarquía, solo poli, entre otras” (Aldana, 2018, pág. 196).

Este estilo de relación hace énfasis en la igualdad de sexos, a diferencia de la poligamia, (que es una invención masculina) el poliamor parte de reconocer su capacidad sobre las diversas formas de expresarse mediante el amor y tiene el valor de reivindicar a hombres y mujeres por igual.

La definición romántica del amor "hasta que la muerte nos separe" está perentoriamente pasada de moda, ya que ha trascendido la idea de que nada es para siempre, solo dura unos instantes y luego se va. También esa experiencia de duelo superado debe ser considerada como "amor" pero no hacia el otro, más bien amor propio.

Así como la felicidad no es un estado permanente, tampoco lo es el sufrimiento y la pérdida. El sufrimiento es parte de la condición humana y toda situación, por extrema que sea, contiene un potencial aprendizaje. Las desgracias no son maravillosas, las adversidades ocurren, aunque por más paradójico que sea puede provocar una búsqueda que implique un nuevo grado de conciencia y una nueva visión sobre la existencia. En este sentido, no necesariamente es una meta, sino un camino que le da un fuerte propósito a la vida, por esa razón, el sentido del sufrimiento le da dirección así mismo, se trata de una auténtica aceptación del dolor, lo que se refleja con la actitud que tomamos frente al sufrimiento cuando lo vivimos. De acuerdo con Frankl (2015) “el sufrimiento deja de ser sufrimiento cuando se le

encuentra un sentido, y en muchas ocasiones este sentido puede ser el sacrificio” (pág. 135).

El tránsito por lo doloroso es una experiencia que acerca al amor y éste permite pasar a otra cosa totalmente distinta. Como muchos procesos internos, se apoya en los vínculos y se hacen con otros. A todo esto, surge la pregunta ¿Por qué es difícil el amor?

Para amar es necesario vivir el duelo del desamor, que se construye como un duelo del yo, es decir, una herida narcisista. En primer lugar, el duelo por narcisismo ante las relaciones; segundo, dejar las conductas regresivas e infantiloides que se ven reflejadas en las relaciones dependientes de proceso primario y de estilo edípico Madre/hijo o Padre/hija, Freud (1921) al hablar de objeto sexual o energía sexual, hace referencia a lo que normalmente se conoce como amor aportando que:

“Libido es una expresión tomada de la doctrina de la afectividad. Llamamos así a la energía, considerada como magnitud cuantitativa - aunque por ahora no medible-, de aquellas pulsiones que tienen que ver con todo lo que puede sintetizarse como «amor». El núcleo de lo que designamos «amor» lo forma, desde luego, lo que comúnmente llamamos así y cantan los poetas, el amor cuya meta es la unión sexual. Pero no apartamos de ello lo otro que participa de ese mismo nombre: por un lado, el amor a sí mismo, por el otro, el amor filial y el amor a los hijos, la amistad y el amor a la humanidad; tampoco la consagración a objetos concretos y a ideas abstractas” (como se cita en Guzmán, 2008, pág. 15).

El aporte de Willi (2002) de acuerdo a las diferentes formas de comportamiento en la relación de pareja dentro de su intimidad procura una interacción padre-hijo que ninguna otra relación humana puede igualar, ya que existe una simbiosis de diferentes comportamientos que la hacen única, esta interacción brinda estabilidad, autonomía, madurez e identidad. Las oportunidades de tener actitudes regresivas con el ser amado suelen ser comunes en el trato diario adoptando formas de expresión de la primera infancia. La pareja espera de manera reciproca profunda comprensión y aliento para su desarrollo personal individual también busca contacto físico con esta necesidad de conexión. “En una relación

saludable de pareja ambos aprovechan la posibilidad de poder aportar actitudes progresivas o regresivas en oscilación, a su arbitrio” (Willi, 2002, pág.27). Es importante hacer el énfasis de no confundir la ternura con infantilismo, para dejar las vinculaciones que se establecen desde las heridas para reproducir lo más primario que nos habita, hay dejar de repetir.

Según Bauman (2005) se puede llegar a creer que las habilidades amorosas van creciendo a medida que se acumulan experiencias; que el próximo amor será una experiencia más estimulante que la anterior; pero esto no es más que una falsa ilusión. “El conocimiento aumenta a medida que se alarga la cadena de episodios amorosos bruscos, breves e impactantes, impregnados de la constancia previa que teníamos de su fragilidad y su brevedad” (pág.25).

Un discurso posmoderno de esta idea probablemente diría “tú puedes solo, hazlo rápido y que nadie lo note”. Las “habilidades” que se adquieren con esta idea tan arraigada son las del terminar rápido y dar inicio a un vínculo con la siguiente persona. El problema es que este discurso es claramente una evitación del duelo y un mecanismo de defensa de negación por lo que no es atravesada por la reflexión por lo que es altamente posible encontrar más de lo mismo. Para Bauman (2005) el saltar de una relación a otra se debe en cierta medida a que:

“La atención humana tiende a concentrarse actualmente en la satisfacción que se espera de las relaciones, precisamente porque no han resultado plena y verdaderamente satisfactorias; y si son satisfactorias, el precio de la satisfacción que producen suele considerarse excesivo e inaceptable” (pág.28).

De la cita anterior resulta interesante complementar que la perspectiva de que los mayores actos de amor sean dar el tiempo, la disposición, la entrega y lo que no es del todo tangible. Por eso, en una época donde no sobra ni un minuto y se prioriza la praxis sobre lo emocional y lo reflexivo se genera una fobia al compromiso. Tal vez por eso sea secundario el amor profundo; en una cultura capitalista y de consumo como la que se vive actualmente donde existen los productos que están listos para ser usados y que dan solución rápida, ha provocado en las personas la satisfacción instantánea.

“Psicológicamente, la gratificación instantánea es el deseo de experimentar placer o satisfacción sin demora ni aplazamiento. Muchas veces, la obtención instantánea de un objetivo genera un sentimiento de rechazo hacia el esfuerzo y el trabajo dedicado y minucioso para obtener un resultado que se puede adquirir en cuestión de segundos. Todo esto genera el desarrollo de la impaciencia social, sumado al deseo innato de obtener lo que queremos en el momento exacto que lo queremos” (Patel, 2014).

Para Patel (2014) las nuevas generaciones se acostumbraron a los resultados que no requieren de grandes esfuerzos, a que todo sea una “receta” fácil e infalible, aprender a amar viene a ser una promesa falsa, obsoleta y engañosa (pero que no por ello no se desea menos que sea verdadera) que hace la “experiencia amorosa” un artículo de consumo a similitud de otro tipo de artículos pues probablemente para muchos genera una atracción que claramente seduce ya que hace gala de todas esas características y promete esfuerzo sin sudor, espera prolongada y unos resultados sin brío.

El compromiso deseable debe ser “volátil” con las personas, una esperanza pasajera que se puede desechar como un pañuelo de papel, si algo no satisface del otro es permisible saltar al siguiente prospecto sin pensar que de cierta forma se deshumaniza al otro al cosificarlo, volviéndolo un objeto de consumo o un coleccionable. El amor hacia el otro está distorsionado hasta el temor de convertir a los otros en completos extraños si no llegara a resultar. Esto afecta directamente al amor, lo condena finalmente a la frustración y la falsa felicidad.

Estos son tiempos de amor líquido porque es muy habitual escuchar en estas épocas las quejas de las personas respecto a lo complicado que resulta encontrar relaciones duraderas. Pero ¿qué tan dispuestas están a compartir y entregarse al otro? cuando en su mente está arraigada la idea de ver al otro como un objeto descartable. Con el pasar del tiempo la relación de pareja está plagada de contradicciones al momento en las vinculaciones sexuales o afectivas, este “mal” contemporáneo genera angustia, asusta y conlleva una soledad no asumida.

El comportamiento de las generaciones actuales, según Bauman (2005) y otros estudiosos del tema detectan tres contradicciones al respecto:

Primera contradicción: es que, aunque las personas están más conectadas por redes sociales con un gran número de seguidores, no están menos solas, a pesar de lo popular que llegan a ser, regularmente suelen sentirse aisladas; se enteran de las vidas de los demás a través de las historias y los posts, pero a pesar de todo esto pueden no tener alguien en quien confiar o alguien que esté dispuesto a escuchar, Bauman (2005).

Segunda contradicción: se logra identificar la ideología del consumo y se ha transferido a las relaciones, éstas se inician o se dejan como si se tratara de un videojuego, existe abiertamente el temor a ser “rechazado”, esto genera miedo e inseguridad en las personas, Bauman (2005). ¿Quién no quiere ser aceptado y querido? Existe este deseo latente que se vuelve una penuria importante, el problema reside en que podemos descartar al otro, pero a nadie le gusta ser descartado.

Tercera contradicción: las personas constantemente buscan seguridad, quiere relaciones flexibles que no cueste demasiado esfuerzo; este último punto vuelve todo complicado, saberse querido, deseado, importante para alguien da seguridad, estabilidad y nos acerca un poco más a la autorrealización. Según Bauman (2005) “Mientras viva, el amor estará siempre rondando el filo de la derrota” (pág.26).

“Cada vez más personas experimentan con diferentes tipos de relaciones que no implican la intimidad y la vulnerabilidad de un compromiso profundo” Branden (2009). Todo esto lleva a la probable conclusión de que para las generaciones a partir de los millennials la mejor forma de encontrar el amor romántico, es el ya antes mencionado; poliamor, esto significa tener muchos amores con acuerdos establecidos y flexibilidad entre una relación y otra.

Estas generaciones tienen la creencia de que una sola persona no puede cubrir por completo todas sus necesidades; pero tampoco se atreven a moverse de lo que resulta satisfactorio. De esta manera realizando acuerdos, ambos pueden

disfrutar de los sentimientos de apego por varias parejas y tener varios romances.

Respecto al poliamor Fisher (2004) aporta lo siguiente:

“El «poliamor» es utópico y poco viable. Como sabemos, el amor romántico está interconectado con muchos otros circuitos cerebrales de motivación/emoción, incluidos los otros dos principales impulsos del emparejamiento: el deseo y el apego hombre-mujer. Ya he comentado anteriormente que lo habitual es que estos tres sistemas cerebrales interactúen, pero pueden funcionar independientemente. De hecho, podemos sentir un profundo apego por una pareja de larga duración al mismo tiempo que sentimos un amor romántico por otra persona y también sentir un impulso sexual mientras leemos un libro, vemos una película o evocamos una imagen sexual en nuestra mente. Este cableado probablemente se desarrolló, en parte, para permitir a nuestros ancestros del sexo masculino y femenino mantener una relación de pareja duradera mientras aprovechaban unas oportunidades de apareamiento adicionales (y a menudo clandestinas)” (pág. 244).

Actualmente los hombres y mujeres que practican el poliamor lo hacen de forma abierta y honesta. Ellos al reinventar el amor, requieren de introspección y crear nuevos paradigmas. Para eso, hay que tolerar, aprender, mostrar apertura ya que, de otra forma, seguirá este vínculo desde amores ansiosos, inseguros y con esa necesidad de controlar lo que no se puede.

1.2. Matrimonio, sexualidad y amor romántico

La idea que se tenía en el siglo XIX sobre “novela/romance” contribuyó de una manera decisiva para que existieran grandes cambios cognitivos que afectarían la vida social del siguiente siglo; hasta antes de la influencia del amor planteado en las novelas románticas la mayoría de los matrimonios se realizaban por intereses económicos y no sobre el interés de la atracción sexual mutua.

En el siglo XX el amor romántico, los afectos y los lazos creados tendían a predominar sobre el vínculo sexual, desde el inicio hasta ya pasada la mitad del siglo XX existía la idea fuertemente arraigada de que una atracción súbita era “amor a primera vista” la atracción inmediata forma parte del “amor romántico” y está estrictamente separada de los deseos erótico-sexuales. La química del amor existe, de acuerdo con Fisher (2004) todas las emociones están impulsadas por un neurotransmisor que contiene un componente químico que el cerebro libera con determinada serie de estímulos conscientes o inconscientes. Por ejemplo, la dopamina, es el componente biológico que “enciende” el placer y la euforia, a su vez, este neurotransmisor también funge el papel de hormona que está ligada con un sistema de recompensa bastante poderoso.

“El sistema de recompensa del cerebro es el encargado de mediar la sensación de placer en el organismo. Este sistema se activa frente a estímulos o acciones que generan placer en el individuo. Principalmente, este sistema tiene una función adaptativa, ya que genera placer en el individuo cuando este realiza actividades relacionadas con la supervivencia, tales como comer alimentos deliciosos o mantener relaciones sexuales” (Mantero, 2018, pág.3)

El enamoramiento hace a los seres humanos selectivos y es la dopamina la que obliga a focalizar y poner “en el centro de todo” a esa persona en particular, hasta el punto de convertirla en algo vital en nuestras vidas. Fisher (2004) menciona que la dopamina resulta ser el combustible que activa y mueve al amante, mencionando que:

“La intervención de la dopamina puede incluso explicar porque los hombres y mujeres enamorados se vuelven tan dependientes de su relación romántica y por qué ansían la unión emocional con su amado.

La dependencia y el ansia son síntomas de adicción, y todas las adicciones importantes están asociadas con altos niveles de dopamina. ¿Es el amor romántico una adicción? Sí, creo que sí lo es; una feliz dependencia cuando el amor es correspondido y una ansiedad dolorosa, triste y a menudo destructiva cuando se ve rechazado” (pág.71).

La serotonina, por su parte, adquiere mayor relevancia más allá del amor tan profundo que pueda provocar por simples razones. Da apertura a una época en la que experimentar una felicidad intensa se vuelve parte de lo cotidiano, para esto, es necesario establecer acuerdos en esa relación para mantener esa estabilidad emocional tan positiva. “Los amantes no se pueden desconectar de sus pensamientos. Ese es un claro síntoma del amor romántico, pensar continuamente en el amado” (Fisher, 2004, pág.108).

Se realizó una investigación en la universidad de Stony Brook de Nueva York en colaboración con Fisher (2004). Hicieron un importante descubrimiento en la actividad del núcleo caudado, una región primitiva que se encuentra en el centro del cerebro humano; forma parte de lo que llaman el cerebro de reptil o complejo R, esta sección evolucionó mucho antes que el cerebro de los mamíferos, hace aproximadamente unos sesenta millones de años. Al final de la investigación se comprobó que había partes de la cola del núcleo caudado que se volvían especialmente activas cuando una persona enamorada recibía estímulos tales como ver una foto de su enamorado o escuchar su voz (Fisher, 2004).

“Los científicos sabían hace mucho tiempo que esta región cerebral dirige el movimiento corporal. Pero hasta hace poco no habían descubierto que este enorme motor forma parte del «sistema de recompensa» del cerebro, la red mental que controla la excitación sexual, las sensaciones de placer y la motivación para conseguir recompensas. El caudado nos ayuda a detectar y percibir una recompensa, discriminar entre varias y esperar una de ellas. Genera la motivación para conseguir una recompensa y planifica los movimientos específicos para conseguirla. El caudado también está asociado al acto de prestar atención y al aprendizaje”. (pág.88)

Estos aspectos biológicos del atractivo sexual se deben a la atracción física por una persona, como lo expresa Carreño (1991) se crean de manera espontánea expectativas sobre un probable evento que produce placer y gratificación.

Si existe reciprocidad de atracción y una disponibilidad mutua se une a la excitación nace de los deseos sexuales y que también se producen por las expectativas sociales aprendidas, por eso, no es de extrañar que los amantes inmersos en sustancias químicas desencadenantes de la concentración, la energía y el vigor, pasen toda una noche hablando, se escriban poemas, se dediquen canciones, crucen continentes para abrazarse durante un fin de semana; y se enfoquen específicamente en una misma persona sucumbiendo al impulso formidable del cortejo (Fisher 2004).

Giddens (2008) refiere una idea sobre el amor romántico “Los ideales de amor romántico, en contraste, lo insertaron directamente en los lazos emergentes entre libertad y autorrealización” (pág.46). El amor romántico ha sido un “complot” maquinado por hombres y mujeres, en un sistema patriarcal esta idea se inserta muy bien para llenar la psicología femenina de sueños y altas expectativas, la literatura como un elemento imprescindible en la cultura, a lo largo del tiempo ha creado y fortalecido esta forma de pensar; en consecuencia, la mujer ha tenido un gran papel en la difusión y el consumo de historias y novelas románticas.

Giddens (2008) comprende que la dificultad que exhibe el amor romántico se debe a que existen diversas atribuciones que afectaron a las mujeres del siglo XIX, para ser más específicos a finales de ese siglo; mencionando tres puntos importantes; el primero fue la creación de un hogar perfecto, el segundo la fortaleza que existe en relaciones padre e hijo y el tercero el nivel tan alto en el status de las mujeres en los últimos dos puntos.

Desde el punto de vista de Giddens “la idealización de la madre fue una etapa en la construcción moderna de la maternidad e indudablemente alimentó directamente alguno de los valores propagados en relación con el amor romántico” (2008, pag.48).

En la obra *El Segundo Sexo* de Simone de Beauvoir (1970) la autora argumenta que todos los mitos que contribuyen a la idea de lo femenino ocurren para atrapar a la mujer, advierte que muchos de los mitos son aún existentes, tal es el caso del mito de Eva, durante algunos versículos de la biblia se le culpa y acusa de todos los males que la humanidad. Durante siglos a la mujer se le ha otorgado una identidad limitada, negándole individualidad y la posibilidad de elegir. Incluso es probable que esas condiciones de marginalidad y discriminación obedezcan a razones meramente biológicas:

“La mujer siempre ha sido, si no la esclava del hombre, al menos su vasalla; los dos sexos jamás han compartido el mundo por partes iguales, y todavía hoy, aunque su condición está evolucionando, la mujer tropieza con graves desventajas. Incluso cuando se le reconocen en abstracto algunos derechos, una larga costumbre impide que encuentre en los usos corrientes su expresión concreta. Económicamente, hombres y mujeres casi constituyen dos castas distintas; en igualdad de condiciones, los primeros disfrutaban situaciones más ventajosas, salarios más elevados, tienen más oportunidades de éxito que sus competidoras de fecha reciente; en la industria, la política, ... ocupan un número mucho mayor de puestos, y son ellos quienes ocupan los más importantes” (Beauvoir, 1970, págs. 16-17).

La asociación de lo femenino con la maternidad favorece ampliamente sustentar la sexualidad femenina, la conducta de la esposa establece una norma según el hombre, el dominio de una mujer es de ternura, sus instrumentos son las caricias, los apapachos y la comprensión, las amenazas son sus lágrimas; la maternidad permitía desarrollar nuevos niveles de intimidad; en cambio, para el hombre la idea de amor romántico no estaba claramente fusionada, los hombres tienen muy lúcida la separación de hogar y el mundo exterior y la posibilidad de una vida autónoma y enormemente lejana a la subordinación.

“Las mujeres se han visto lastradas, de facto, con la tarea de administrar el proceso de transformación de la intimidad que ha desencadenado la modernidad. El sistema de represión institucional estuvo sujeto desde el principio a tensiones a causa de la exclusión de las mujeres de la esfera pública. Las investigaciones que los hombres han llevado a cabo sobre la naturaleza de las mujeres no fueron exactamente una expresión de la alteridad sexual tradicional; fueron

investigaciones sobre escenarios desconocidos de la identidad y de la intimidad, como áreas remodeladas de la vida social a las que los hombres tenían poco acceso” (Giddens, 2008, pág.161).

Así, la sexualidad, se vuelve un tema de preocupación desde la perspectiva de ellas. La problemática para las mujeres desde el núcleo familiar es la comunicación y autodesarrollo, establecen el amor como un medio relacionado. El placer sexual femenino vino a formar parte de la reconstitución de la intimidad; una emancipación sumamente importante (Giddens, 2008). En las sociedades modernas las cosas son muy diferentes. Las mujeres actualmente viven y trabajan en puestos directivos de dependencias gubernamentales o empresas privadas, algunas son emprendedoras, otras líderes sociales; frecuentemente se puede observar mucho más hoy en día que en el pasado, las segmentaciones que cercaban a los sexos han ido desaparecido, sin embargo, también esta incursión de la mujer a la productividad ha generado la llamada doble jornada. La doble jornada femenina implica la suma de cargas vinculadas al empleo y la familia.

Entre las manifestaciones de la doble jornada de la mujer están las ligadas al empleo y el hogar. En esta época globalizada, la mujer ha tenido que buscar un equilibrio entre la vida personal, vida profesional y vida familiar. En tiempos recientes debido a los impactos de la pandemia y la crisis que desencadenó ésta, se ha sobrecargado a las mujeres de labores relacionadas con el cuidado de niños o adultos mayores a diferencia de los hombres, lo anterior aunado en gran parte de los casos a sus deberes laborales. Para los hombres, resulta sencillo separar el entorno doméstico de lo sexual, ya que ellos no transitan por esta doble jornada.

En esta sociedad contemporánea y en particular los trabajos y estudios relacionados con el género, enfrentan el reto de transformar la institución del matrimonio que se encuentra en crisis, ya que no sólo es una institución obsoleta en su versión más ortodoxa, sino que, además, dentro de él se construyen las relaciones de poder que hay que deconstruir y que se basan en la confrontación entre los dos sexos. Otro reto es valorar al trabajo únicamente como aquel que produce bienes y servicios, mientras la labor doméstica queda excluida de esta consideración y sin remuneración alguna. El tercer reto y el más importante es

erradicar la violencia contra las mujeres, aspecto en el que se ha trabajado tanto y se ha avanzado muy poco; erradicar la violencia implica cambiar de manera profunda la construcción social con fundamentos patriarcales.

Sumando a esta doble jornada existe otro limitante importante para la mujer, tal como lo expresa Bustos (2002) el concepto de techo de cristal, es creado para explicar que la trayectoria profesional de las mujeres y su alto desempeño laboral, se frena al intentar avanzar en sus carreras profesionales “Todo esto, como resultado de una cultura patriarcal que deriva en una discriminación de género hacia las mujeres en el ámbito laboral que obstaculiza el acceso a cargos superiores” (pág.82).

Por otro lado, en algún sentido el hombre que se siente imperfecto siempre se completará al encontrar ambos puntos con personas diferentes (Giddens, 2008). De cualquier forma, la violencia sexual masculina se ha convertido en la base del control sexual en estos tiempos y tiene sentido debido a que es bien sabido que siempre ha existido una cantidad enorme de la violencia sexual masculina procedente desde su inseguridad, más que de la perpetuación del dominio patriarcal.

Desde hace algún tiempo, se empezó a abandonar la creencia en el amor romántico, ese que según los poetas duraría para toda la vida; probablemente las personas de antes no eran lo suficientemente analíticas para darse cuenta que el amor, también caduca, en la actualidad los millennials tienen clara la idea de “te quiero para toda la vida” significa “te quiero hasta que cumpla cuarenta y me aburra”.

Eventualmente las cosas bellas de una persona se acaban transformando en las cosas más horribles de esa persona, las cosas que al principio parecían tiernas o fascinantes son las mismas cosas que al final generan aversión, por eso es común ver a tantos adultos mayores peleando por quien dejó abierta la caja de cereal, quien aplastó la pasta de dientes o quien dejó prendida la luz del cuarto, cuando se está en una relación se necesita cierta “inocencia” para no pensar en el día que va a terminar.

Como lo hace notar Barbosa (2011) “El matrimonio ha pasado por diversos cambios, diversas pruebas en donde se debe buscar una estabilidad y una seguridad en pro de un compromiso duradero y real” (pág.4) Así mismo, Ávila (2004) citado en Barbosa (2011) afirma que:

“Desde el grado de la conciencia, dentro de una postura moral, no desde lo pastoral, él se cuestiona: ¿no será más bien una crisis moral, la que existe en nuestra sociedad? También menciona este autor que puede ser fruto de la inquietud, de la búsqueda de la felicidad individual a toda costa y el deseo de placer por encima de cualquier otra consideración y ante el mínimo sentimiento de infelicidad, se vuelve la cara hacia otro lado, para seguir en esa anhelante búsqueda” (pág.4).

Claramente existe una crisis del matrimonio en función de asumirlo para toda la vida, condición influenciada por las generaciones actuales ¿quién dice que la meta en la vida es tener una esposa o un novio? Existen parejas que le piden demasiado al vínculo matrimonial, piden que siga funcionando como el primer día y que perdure para siempre, este problema se genera cuando la pareja gasta su vitalidad en ello.

Cabe señalar que la separación no es un fracaso, es una manera sana de resolver entender y aceptar lo que no pudo ser; el fracaso es la derrota en la quietud, por eso tal vez esa importante cuestionarse si vale la pena enamorarse y emocionarse porque algún día todo se va a acabar. Sentir preocupación porque ese día llegue se debe dejar de lado, disfrutando todos los demás días, ¿Qué es el amor sin el rompimiento? Vale la pena arriesgarse a que se rompa el corazón si las cicatrices que quedan, dejan muchos aprendizajes, cuentan buenas historias y sobre todo permite la evolución del ser.

1.3 Amor, compromiso y el nuevo modelo de relación afectiva

La búsqueda del romance para la juventud y el adulto joven de hoy viene plagada de esta ideología de “urgencia”, esta idea de que las cosas tienen que pasar rápido y no hay tiempo que perder, pues no puedes esperar. Con la llegada de las aplicaciones de citas los perfiles parecen más un menú que algo realmente humano, el deslizar hacia la derecha o izquierda hace desechables a las personas; la paciencia, la comunicación, la creación y construcción de un vínculo pasó a ser algo obsoleto ¿Para qué la prisa? ¿Será porque hay más de doscientos cincuenta personas disponibles con foto y perfil tal vez falseado? La velocidad de las aplicaciones de citas muestra malamente que todas las cosas son rápidas y fáciles de conseguir, pareciera que las relaciones de hoy son perecederas contrastando con las de antes.

El concepto de aplicación (app) según los expertos en el campo de la tecnología, describe un programa informático previamente diseñado para ser ejecutado de una manera sencilla en teléfonos inteligentes de plataformas iOS, Android, tabletas u otros dispositivos inteligentes, se caracterizan por su fácil acceso dinamismo y constante soporte.

Cabe recalcar que en estos momentos la mayoría de la población mundial cuenta con un teléfono inteligente u otro aparato similar, es un hecho que tales dispositivos usan programas o aplicaciones. De estas apps las empleadas para hacer citas románticas son fáciles de descargar y regularmente son gratuitas en las tiendas de los diferentes sistemas operativos. Son entretenidas, convenientes y se puede decir que hasta adictivas porque generan la expectativa de encontrar a la persona indicada mediante una plataforma virtual (Paz Sime 2017).

Con el uso constante de estas aplicaciones se fomenta de una manera recurrente e inconsciente la idea de “algún día llegará mi media naranja”, esto crea en el individuo un conjunto de aspiraciones pasivas e ideas ilusorias que provocarán trastornos como ansiedad o depresión, este proceso de miras hacia el futuro por lo regular siempre suele ser así. Al respecto Giddens (2008) afirma que:

“Algunas chicas tratan de refugiarse en las ideas y modos de conducta preexistentes: la aceptación del doble patrón, "sueños de papamoscas de la maternidad", esperanzas del amor eterno. La mayoría se encuentran a sí mismas separándose de las normas y tabúes inicialmente establecidos, adaptándolos en formas que les hacen gastar una considerable dosis de energía emocional, pero que son muy provisionales y abiertas a la reestructuración, a la luz de posibles acontecimientos futuros” (pág. 56).

En una sociedad posmoderna enormemente controversial y polarizada existen cuantiosas discusiones sobre los amoríos y como estos afectan específicamente a las mujeres. Ellas luchan constantemente tratando de asumir un control de su propia vida con estos elementos complejos y en ocasiones contradictorios que provocan el amor romántico, pues no se encuentran necesariamente unidos al matrimonio. Reconocen que desean mantener un empleo retribuido durante la mayor parte de su existencia y en su mayoría ven la importancia de crecer profesionalmente porque consideran el trabajo como base importante para su estabilidad económica en el futuro.

Dentro de una sesión realizada en el programa *Atención Psicológica ante la violencia en el noviazgo* de la Biblioteca Central BUAP 2018, durante la práctica profesional se presentó el caso de una estudiante universitaria que en psicoterapia manifestó un pensamiento posmoderno, expresó: "Lo que quiero hacer ahora es terminar la carrera que me gusta, sí algún día terminamos mi novio y yo, no tendré ningún problema porque seré totalmente independiente" automáticamente después de esa frase, retoma una idea romántica para finalizar, agregó: "la neta me gustaría tener una relación ideal con él. Deseo que él me ame y cuide de mí, tanto como yo de él"

Después de todo, este último comentario queda muy bien sustentado con lo que Giddens (2008) aporta sobre el romanticismo femenino "...queda cualificado por un "nosotros" subrepticio, evocando a alguien que "amará y cuidará" y hará un nosotros del "yo"" (pág. 57).

Las adolescentes de este tiempo consideran que el éxito radica en una transición fuera de casa en un futuro próximo, ya sea estudiando una maestría en

el extranjero o haciendo algo menos ambicioso, pero no menos importante como trabajar o estudiar en algo que les apasione, participan activamente en la construcción de su futuro, hablan abiertamente sobre la posibilidad de relaciones, pero rara vez de matrimonio como tal y desde esta perspectiva posmoderna llevan una buena razón al hacerlo. Ya no apoyan a la idea del matrimonio, contribuyen a otras formas de vínculo personal. En un estudio realizado en Bogotá Colombia respecto al compromiso frente al matrimonio Barbosa (2011) estadísticamente encontró:

“Teniendo presente la pregunta: ¿considera usted significativo e importante asumir el compromiso matrimonial? un 85 %, dice que sí, y un 15 % que no. Por tanto, podríamos afirmar que un buen porcentaje de jóvenes identifican que el matrimonio encierra un gran compromiso, por tal razón, para algunos la idea de casarse no los atrae, debido a que perciben que el matrimonio les limitaría su libertad y autonomía. Hecho que les provoca aversión y miedo a comprometerse de manera total con su pareja” (Barbosa, 2011, pág.13).

Se observa la influencia que en los últimos años ha tenido un fuerte cambio los ideales del amor romántico. Las mujeres de manera diferente a los hombres, han aceptado y adoptado este cambio, han sido vistas por la mayoría de personas como "poco románticas", sin embargo, actualmente los varones sí se enamoran, se comprometen, buscan intimidad y exclusividad, aunque de manera muy cautelosa se considera que el hombre enamorado rara vez existe, teniendo en cuenta a Giddens (2008) que aporta una idea que sustenta lo anterior, mencionando que:

“Las relaciones entre el amor romántico y la intimidad se vieron suprimidas y el enamorarse fue un hecho estrechamente relacionado con el acceso a las mujeres, a aquellas cuya virtud o reputación estaba protegida hasta que, al menos, una unión quedase santificada por el matrimonio. Los hombres han tendido a ser "especialistas del amor" sólo en lo que concierne a las técnicas de seducción o conquista” (pág. 62).

En el texto surge la pregunta ¿Qué quieren los hombres? Desde la perspectiva posmoderna los hombres de manera consciente o también inconsciente, desean adquirir un status entre otros hombres; esto les otorga recompensas sociales, materiales y probablemente hasta sexuales, lo que va

claramente unidos rituales de solidaridad masculina. “La compulsividad sexual masculina tiende a ser diferente. No existe la equivalencia masculina de la mujer fácil, el hombre sexualmente exitoso es frecuentemente apreciado, especialmente por los demás hombres” (Giddens, 2009, pág. 79)

Para el hombre el ego tiene un peso fundamental en los constructos emocionales. La primera experiencia sexual para un hombre adolescente sigue siendo desde épocas pasadas y en diferentes culturas una expresión puramente de masculinidad y virilidad, esto significa un “plus” en su vida y crea una idea de cierto “status” social entre sus compinches. Ciertamente es un emblema de la capacidad masculina:

“Los chicos esperan forzar el hecho de la iniciación sexual, las chicas prefieren "retrasar las cosas". Las chicas indecisas se plantean la pregunta —a ellas mismas y también implícitamente a su primera pareja— de quién puede ser él o ella. ¿Me permitirá mi sexualidad determinar el curso de mi vida futura? ¿Me dará poder sexual? La primera experiencia sexual es para muchos un test de si se puede lograr o no un futuro escenario romántico” (Giddens, 2008, pág. 55).

En el caso de las mujeres, la virginidad es más como una entrega. El hecho de que una mujer se “entrega” por primera vez a un hombre se conecta directamente con las narraciones románticas. Giddens (2008) hace una comparativa entre amor romántico y amor confluyente. “El amor confluyente tiene una probabilidad más alta de convertirse en amor consolidado; es un amor contingente, activo y, por consiguiente, choca con las expresiones del clásico "para siempre" que se usa en amor romántico. Se entiende que cuanto más resta el valor a la idea que a veces se tiene de encontrar una "persona especial", más cuenta la consolidación de la relación” (pág.85). Por el contrario, el amor romántico depende al cien por ciento de la identificación proyectiva, todo eso que las personas desean de sus compañeros y luego lo ligan mutuamente en una idealización; es básicamente la proyección un sentimiento de seguridad y plenitud hacia el otro.

Por otro lado, cabe mencionar que la codependencia o la también llamada dependencia emocional, juega un papel primordial en las relaciones de pareja, ya

sea de manera directa o indirecta. El término codependencia surgió de las personas que luchaban contra su adicción al alcohol en grupos de autoayuda, se entiende como la debilidad que tiene la persona afectada sobre la adicción lo que según Giddens (2008) se trata de: "...la persona, habitualmente el compañero sexual o cónyuge, y lo más comúnmente una mujer, que consciente o inconscientemente soporta la adicción a la bebida de un individuo" (pag.86).

Por su parte, Castelló (2005) define la dependencia emocional como "...la necesidad extrema de carácter afectivo que una persona siente hacia su pareja a lo largo de sus diferentes relaciones" (pág.17). Todo esto dándole un abordaje desde la perspectiva de pareja tiende en ocasiones a crear una adicción o desmesurada necesidad por el otro, que, en la mayor parte de las relaciones, lleva a renunciar a la libertad personal para emprender de forma ilusoria un camino de felicidad, estabilidad y plenitud juntos.

La dependencia emocional afecta directamente a los individuos en especial a su "self" y estima en las diferentes relaciones personales (Giddens, 2008) afirma: "Los individuos codependientes están habituados a encontrar su identidad a través de las acciones o necesidades de los demás; pero en toda relación adictiva el yo tiende a quedar sumergido en el otro, ya que la adicción es una fuente primaria de seguridad ontológica" (pág.90), es común observar relaciones muertas que no se disuelven porque es difícil desarmar un vínculo que desde hacía tiempo estaba roto, sino porque los desorganiza la mera idea de desarmar todo lo construido a su alrededor. Siempre es bueno recordar que el amor no lo puede todo, no puede aguantar todo, así como el sacrificio de estar bien a cualquier costo puede generar muchísimo sufrimiento.

Las personas codependientes están atentas a dar y recibir atenciones a otros, pero en un nivel inconsciente, se encuentran seguros de que su lealtad será rechazada. Existen cazadores de personas codependientes, estas personas están dispuestos a involucrarse muy profundamente, una vez que la relación inicia emprenderán la manipulación de su pareja.

Es común observar que estas relaciones son desastrosos romances o relaciones largas y abusivas de vaivén que se tornan violentas, dolorosas y de apego ansioso en la persona. Todos estos elementos favorecen la dependencia emocional, sumado a esto aumentan el rechazo y la discriminación que pueda sentir el individuo, esta sumisión llevará mucho tiempo erradicar (Giddens, 2008). El mal de la época es creer que lo que se empieza juntos, nunca termina. No es sano vivir todo el tiempo bajo esta anestesia, querer estar asegurados con la pareja aleja de una vida sana libre de dependencia emocional.

Catelló (2005) hace mención sobre características de alguien que busca un dependiente afectivo, normalmente estas personas presentan rasgos de narcisismo, es decir, alguien encantador al inicio de la relación y con esta dinámica busca ser idealizado por el otro, desea la admiración de su pareja y siente un amor excesivo hacia sí mismo, devalúa y menosprecia a los demás e impone su sistema de creencias con el ser amado, logrando ser el centro del todo en la relación y en el resto de la vida de la persona dependiente.

Watzlawick, Beavin y Jackson (1988) presentan desde la teoría sistémica la siguiente hipótesis sobre este tipo de parejas llamadas complementarias: "...la conducta de uno de los participantes complementa la del otro; uno ocupa la posición superior o primaria mientras que al otro le corresponde la inferior o secundaria" (pág.149).

Es común que las personas que tienden a mantener relaciones inseparables a medida que pasan tiempo con su pareja en turno van quedando profundamente ligados, pero esta vinculación de dependencia que, por lo regular, es negada o ignorada de manera consciente. En el caso específico de las mujeres, la dependencia es frecuente y está altamente ligada al papel doméstico, sin embargo, los hombres no están exentos de experimentar dicha dependencia.

En el terreno de la terapia, uno de los ejes principales es brindarle ayuda a los individuos que viven en relaciones adictivas proporcionando nuevas herramientas que influyan en tales relaciones, así como lo estrecho, complejo y

reflexivo del yo, con un modelo de amor confluyente. Aquí es donde se descubre las cuatro pautas sobre lo que Giddens (2008) llama los lazos adictivos:

“El primero, no permite el control de la relación entre el yo y el otro, tan vital para la relación; El segundo, sumergen la identidad en el otro o en rutinas fijadas; El tercero, evitan esta apertura al otro, condición previa de la intimidad; El cuarto, tienden a preservar las desigualdades de los sexos y las prácticas sexuales” (pág. 88).

Resulta interesante descubrir que el autor entiende como una paradoja que el matrimonio es utilizado como medio por el cual se puede lograr una autonomía y también sugiere que el amor romántico, es una forma de control por parte de las mujeres. Con lo anterior, se puede deducir que finalmente el matrimonio tiene una significación distinta para el hombre y para la mujer. Ésta última tentativamente garantiza su seguridad económica, afectividad, exclusividad sexual y la posibilidad de la crianza de la progenie; para el hombre relaciones sexuales con su cónyuge y algunas otras relaciones alternativas, además de conveniencias domésticas y la descendencia de su estirpe.

CAPÍTULO 2. TIPOLOGÍA DE PAREJA EN LA POSTMODERNIDAD

2.1 El amor y los mitos en las relaciones

Las canciones, el cine y las series de televisión conforman un imaginario social de lo que es el amor romántico; como nace, como se desarrolla, como debería concluir. Cuando una persona elige a otra para establecer una relación comienza un proceso llamado “cortejo”, hoy en día identificado con el nombre de “ligue”. Al igual que la vida, las relaciones cambian constantemente y lo que ayer era socialmente aceptado hoy ya no lo es. La idea del amor romántico ha cambiado y esta idea al cambiar, modifica a las relaciones y los compromisos afectivos.

Socialmente las generaciones actuales se encuentran “desorientadas” acerca de lo que verdaderamente es el amor. Se confunde amor con placer, amor con euforia efímera, amor con enamoramiento, amor con posesión, amor con sexo entre otros sustantivos similares. Las creencias sociales y otras narrativas en diversos contenidos refuerzan esa retorcida confusión.

Las relaciones amorosas ya no se basan necesariamente en la monogamia o en la unión entre individuos del sexo opuesto, las reglas del noviazgo y el matrimonio han cambiado para dar lugar a múltiples tipos de pareja. En la actualidad, existen muchas maneras de vivir la sexualidad y el romance; las relaciones de pareja posmodernas proponen una amplia gama de posibilidades, sin embargo, siempre ha existido un debate sobre si la monogamia es cultural o natural. Estas nuevas relaciones y tipos de parejas renacen para derrotar una posible imposición socio-cultural.

El que esta soltero tiene la creencia de que “se le está yendo el tren” por no estar en pareja, entonces sale a buscar a quien sea que encuentre, pero regularmente tropieza con una relación sexual y no amorosa. Hoy en día existe una “pandemia” de divorcios, pero también es sumamente común encontrar parejas que permanecen juntas únicamente por sus hijos, entonces soportan una relación totalmente ausente del amor.

Luco (2013) menciona que las relaciones de pareja se van haciendo cada vez más transitorias, lo que lleva a muchas personas a abandonar la idea del matrimonio convencional y adoptar la convivencia como la “mejor” fórmula de establecerse en pareja. De este modo, si las cosas no funcionan tendrán menos problemas al finalizar la relación.

“Las personas rápidamente abandonan la idea de desarrollar un vínculo apasionado por considerarlo falso, sino también perjudicial. Además, el amor romántico sufre actualmente el ataque de algunos psicólogos y sociólogos tachándolo de ilusorio e inmaduro, para algunos autores la idea de que un vínculo emocional intenso puede ser la base de una relación duradera y satisfactoria no es más que un producto neurótico de la cultura occidental moderna, sin embargo compartir su postura al respecto resulta complicado ya que definir el amor como un concepto resulta sumamente complejo y cada individuo tiene, basado en su experiencia una definición a tan complicada emoción” (Branden, 2009, pág.118).

¿Será una justificación para tener sexo con otras personas o son realmente nuevas formas de amor? Para responder esta pregunta, primero debemos entender qué es el amor. Resulta complejo definir un sentimiento que nos inventamos para no sentirnos solos, pero se entiende como una fuerte emoción que puede experimentar el ser humano en cualquier etapa de su vida, generando un mayor estado de bienestar y esto lo puede experimentar cualquier persona.

Sin embargo, el amor no es condicional. Nadie ama al otro por completo, una parte de la persona nunca será amada por la pareja, será amada por cuenta propia; por esto, no se trata del reconocimiento sino de amar -y aceptar- la diferencia.

La idea de ser amados llega al punto de la obsesión, poco interesa el arte de vincularse y amar (Branden, 2009). Se revisan mensajes de texto, mails, estados e historias; surge la necesidad de saber que el otro nos leyó, que el otro se encuentra del otro lado, que siempre está en línea, ahí disponible reconociendo supuestos signos de amor. Esto es resultado de la época del “yo” y su fragilidad manifestada en la forma en cómo actualmente nos vinculamos.

Fromm (2000) plantea la idea de que el amor nace de un deseo de intercambio, afirma que el amor no es esencialmente una relación con una persona

específica; es una actitud en relación con el mundo como un todo. Si la persona ama a otra y es indiferente al resto de las personas, su amor no será más que una relación simbiótica. Amar a alguien que no ama, eso es amor; no hay nada peor que amar a alguien que no lo hace y al mismo tiempo se trata de lo más hermoso que jamás pueda ocurrir ya que, amar a alguien que también te ama es narcisismo.

Sin embargo, la mayoría de la gente piensa que el amor se constituye por la emoción y no por la decisión. Usualmente se llega a creer que con el hecho de amar a una determinada persona es la prueba irrefutable de su amor y su compromiso. De acuerdo con Riso (2006) para amar no se necesita renunciar así mismo; un amor maduro se completa del amor propio y del otro "Te quiero, porque me quiero a mí mismo" cuando se establece una relación de pareja existen límites a partir de los cuales el amor se transforma.

Bauman (2005) menciona que el amor tiene que ver con la supervivencia del yo. De ahí que el amor implique una necesidad inherente de protección y cobijo; también de las caricias, los mimos y halagos o también de guardar, cercar, encarcelar. El amor significa estar disponible al servicio del otro y aguardar órdenes, las cuales no se está dispuesto a aceptar por decisión propia, pero también puede significar expropiación y confiscación de la responsabilidad que implica el definirse y definir lo que es verdaderamente importante para el sí mismo y mantener la autonomía.

Para Malinovski (1975) La pasión del amor atormenta la mente y el cuerpo en mayor o menor escala. Por otro lado, Branden (2009) aporta que el amor es un vínculo apasionado que refleja un gran aprecio por el otro y abarca tres ámbitos fundamentales: el espiritual, el emocional y el sexual.

La perspectiva del amor romántico desde lo biopsicosocial se fundamenta en tres dimensiones: la biológica, que reconoce el cuerpo y sus aspectos fisiológicos, la psicológica, en donde se sitúan las emociones y los procesos mentales, y la social, que ubica todo lo construido en sociedad.

Fisher (2004) asegura que exhibimos y adornamos ciertas conductas de manera consciente e inconsciente con el fin de convencer a las parejas futuras, lo

que aplica para mujeres y hombres, “ya que han desarrollado una red cerebral específica para responder a estas características” (pág.86). Esta pasión, resulta ser una evolución de la atracción animal, existe para ayudarnos a cada uno de nosotros a elegir entre los comportamientos y las miríadas del cortejo, preferir a determinada persona e iniciar la “primordial danza” de cortejo exclusivamente con él individuo.

En una línea de pensamiento similar, Ortiz (2013) menciona que podríamos definir la idea de amor romántico como:

“Sentimiento único, inmutable, de esencia universal y transhistórico. En la afirmación de este autor se contemplan residuos biologicistas en la concepción del amor, al definirlo como aquello que es naturalmente dado. Sin negar la importancia de la biología, es necesario reconocer que ésta ha sido utilizada para justificar cuestiones sociales, colocando en el mundo de la naturaleza construcciones humanas” (citado en Velázquez, 2021, pág. 73).

Desde una perspectiva psicológica Ortiz (2013) refiere que las interacciones amorosas hacen referencia a un proceso y la emoción no aparecerá de manera repentina en la vida de las personas, ya que se trata de una construcción meramente psicosocial. Es importante mencionar que este proceso se distingue por tres etapas:

Primera: el enamoramiento se caracteriza principalmente por la creación de ideales y esperanzas puestos en el objeto de amor, que en este caso es la persona; por otro lado, la idealización juega un papel importante, permite poner en la persona todas aquellas características que el amante ha creado en su cabeza como ideales y omite aquellas situaciones que pudieran desmentirlo. Pareciera un delirio, sin embargo, esta etapa es donde la fantasía se mezcla con la realidad. La pasión y el deseo incontrolable de permanecer juntos física y simbólicamente con la persona amada, son componentes principales del enamoramiento. La irracionalidad es parte fundamental, pues a menudo, desplaza a la razón. Como todas las etapas del proceso amoroso, el enamoramiento es limitado y tiene cierta duración, todo depende de las diversas situaciones que atraviesen las personas, puede comprender desde algunos días, hasta aproximadamente dos años (Velázquez, 2021).

Segunda: La siguiente fase después del enamoramiento es una etapa que se construye a través de la constancia y el conocimiento profundo del objeto amoroso, comúnmente esta etapa puede llegar a ser de larga duración. Es cuando se logra un reconocimiento real de la persona, lo irracionalidad del enamoramiento desaparece y comienza a asentarse en la razón. En esta etapa también el ser amado comienza a reconocer cualidades, defectos, aciertos y errores en su pareja, se genera una vinculación basada en el compromiso, se pone atención en aspectos que pueden producir incomodidad y se aceptan como parte constitutiva de la pareja, desechando así, los ideales fantasiosos (Velázquez, 2021).

Tercera: En esta fase se encuentra el desamor, es aquí cuando llega el rompimiento del vínculo. El punto de quiebre principalmente es por desinterés en la persona que fue amada o en la relación establecida; y como todo proceso, el desamor se muestra de forma individual y aparece de manera abrupta entre ambas personas (Velázquez, 2021).

Por su parte, el conocido amor romántico sólo entiende este sentimiento a través del apego y la exclusividad. “En una convivencia diaria, el cariño puede ser más importante que el amor; sin embargo, también son importantes las variables de personalidad” (Sternberg, 1990). Todos los pensamientos son válidos, cada persona tiene su propio concepto de cómo entiende y vive el amor. Las parejas posmodernas son una respuesta a la necesidad de flexibilizar las formas de ver y entender el mundo a través de esta emoción tan compleja; más allá de los miedos y los tabúes las nuevas tecnologías y las redes sociales abren una plataforma para el intercambio de relaciones socio-afectivas que las personas pudieran llegar a construir.

En el marco del concepto de amor es importante destacar algunos mitos que lo rodean, existen diversos mitos al respecto; sin embargo, Guardo (2012) menciona los más recurrentes socialmente:

Mito de la media naranja: Este mito habla de que existe la fuerte creencia de que la pareja esta predestinada, pues llegará a completar la existencia del otro/a, sin embargo, esto puede producir un notable riesgo de caer en relaciones de

dependencia afectiva, sometimiento y dominación por el miedo de perder a su complemento (Guardo, 2012).

Mito de la fidelidad: Aquí entra la exclusividad en la pareja, todos esos acuerdos románticos y sexuales que se satisfacen sólo con una persona (la propia pareja), si no se cumplen se entiende que no se aman (Guardo, 2012).

Mito del príncipe azul: Está basado en cuentos de fantasía, los protagonistas son un príncipe (guapo, valiente, fuerte y heroico) y una princesa perfecta (bella, complaciente, frágil, tierna) que espera ser salvada. Esta historia está representada por la existencia de distintas dificultades que los dos tienen que superar para llegar a un final feliz, no obstante, la figura del príncipe está fuertemente asociada con la protección y el paternalismo masculino, la figura de la princesa está asociada con la de un ser sumiso que espera con ansias ser protegida y salvaguardada por el príncipe, por ende, aquí los roles y estereotipos tradicionales de género son claramente marcados y validados, el varón necesita a una mujer para poder reafirmar su masculinidad entablando una relación de poder, la mujer para reafirmar su feminidad necesita vivir dentro de un dominio y protección masculina (Guardo, 2012).

Mito de los celos: Aquí se encuentra la fuerte creencia de que los celos son un signo de amor y definitivamente no es así; este mito se encuentra ligado a comportamientos egoístas y violentos disfrazados de amor y cuidado. Esta creencia está arraigada en hombres y mujeres (Guardo, 2012).

Es importante desmitificar, reconocer los actos violentos romantizados y frenarlos para posteriormente identificar nuevas herramientas que permitan el desarrollo de la relación desde una forma asertiva para ambas partes.

“A partir de estos mitos una persona puede crear un tipo ideal de pareja una ‘idealización’. Idealizar a la pareja o la relación puede ser un proceso que consiste en brindarle cualidades que lo hacen más hermoso o agradable de lo que realmente es, es decir, brindarle ciertas características que no corresponden con la realidad y crear altas expectativas alrededor de la persona y lo que se espera de ella. Lo anterior puede verse desde los planteamientos psicoanalíticos, así: La

idealización es un proceso que envuelve al objeto, sin variar su naturaleza, éste es engrandecido y realizado psíquicamente” (Freud, 1913, pág. 91).

Lo anterior podría dar paso a disculpar o realizar en nombre de este “amor romántico” ciertos actos violentos en el proceso de la relación. A partir de diversos movimientos sociales contra la violencia se han identificado ciertas actitudes no aceptadas, ni disculpadas por estos mitos que rodean la idea del amor romántico, porque son vistas y reconocidas como “actos violentos”.

Como se mencionó con anterioridad, puede resultar para la mayoría de las personas ponerle fin a una relación a pesar del sufrimiento que esto genera. Una de esas dificultades está en relación con el terror de transitar un duelo. Las personas evitan pensarlo pues la idea de la ruptura provoca una desorganización en su mundo, también generan una resistencia a soltar al otro.

En términos generales parece que existen dos dificultades dentro de este complejo tema: la primera; pensar el duelo como un déficit y un fracaso; la segunda; como la complejidad que implica desarmar una relación cuando ha tomado “nuestra identidad”. Se hace énfasis en esta última ya que en esta época posmoderna se piensa que estar “solos” o “sin pareja” es un estado traumático ya que significa perder esos lugares comunes edificados alrededor de las relaciones.

“Podemos suponer que las relaciones fijadas están más difundidas que la codependencia en cualquiera de sus formas principales. Una relación fijada se construye alrededor de una dependencia compulsiva más que alrededor de una codependencia. Ninguna de las partes es singularmente un adicto, aunque ambas viven dependientes de un lazo, que puede ser una obligación rutinizada o actualmente destructiva para las partes en cuestión. Las relaciones fijadas presuponen habitualmente una separación de roles. Cada persona depende de una "alteridad" que proporciona el socio, pero ninguno es capaz de reconocer plenamente la naturaleza de su dependencia con el otro o de asumirla” (Giddens, 2008, pág.87).

Se experimenta la pérdida de todo porque la relación se construyó tomando todos escenarios posibles, buenos y malos.

En la actualidad la violencia y la codependencia en el noviazgo ha dejado de ser un tema privado pasando a ser un tema de dominio público, esta enorme

problemática social no distingue raza, nivel social o estudios. Tocar este tema de forma superficial deja un punto de referencia para elaborar una investigación más profunda al respecto de un tema tan complejo.

Resulta complicado dar el paso para ponerle fin a la relación cuando una persona es codependiente, sin embargo, se debe tener claro nunca olvidar que el límite es el auto respeto.

2.2 Conceptos de las diferentes relaciones en la posmodernidad

Según Fromm (2000) el ser humano tiene dos orientaciones básicas para llegar a tener una relación de pareja:

Tener: implica adquirir bienestar, el bienestar sugiere a la capacidad del ser humano de sentir emociones auténticas y pensar en forma constructiva acerca de sí mismo.

Ser: se centra en la experiencia y la disposición de intercambiar, comprometerse, compartir con el otro.

Bauman (2005) nos dice que para ser felices debemos tener en cuenta tres valores imprescindibles: libertad, seguridad y confianza de los cuales, se profundizará con más detalle en capítulos posteriores. Ahora bien ¿amar es dar lo que se tiene, lo que sobra, lo que no nos modifica? la mezquindad también suele estar disfrazada de generosidad y buenas intenciones. Dar tampoco es intercambiar. Por eso mismo, en los vínculos, es inviable cuando intentamos dar lo mismo, por igual y terminamos en el reproche, la demanda y la exigencia.

Desde la perspectiva de la Psicología Social, hablar de los fenómenos amorosos constituye un tema ambiguo, pero simultáneamente relevante. "... resaltar su gran importancia, tanto a nivel social (dado que el amor es la razón confesada para el matrimonio, institución familiar básica de la estructura social en nuestra cultura), como a nivel personal" (Yela, 2000, pág.56).

El amor es uno de los fenómenos que parece desencadenar algunos de los comportamientos humanos más importantes en la toma de decisiones, algunas de estas decisiones resultan trascendentales en la vida de las personas. En este sentido Yela (2000) señala de manera muy específica que:

“Por amor se cometen desde acciones sublimes hasta las más reprobables, y en el amor radica el origen de los más vehementes sentimientos: desde la euforia, la felicidad, y el «sentido de la vida», al desengaño, la frustración, la ira, el sufrimiento y la desesperación” (pág. 56).

El ideal de amor romántico está motivado por el deseo de la felicidad personal, rechaza la visión de los seres humanos como unidades intercambiables y otorga mayor importancia a las diferencias y elecciones individuales (Branden, 2009).

Satir (2002) alude a un amor de respeto y libertad: “Quiero poder amarte sin aferrarme, apreciarte sin juzgarte, encontrarte sin agobiarte, invitarte sin insistencia, dejarte sin culpabilidad, criticarte sin censurarte, ayudarte sin disminuirte. Si quieres concederme lo mismo, entonces realmente podremos reunirnos y ayudarnos a crecer mutuamente” (pág. 72).

La autora hace énfasis que el amor no necesariamente va de la mano con la dependencia emocional, está centrado en la realidad y no lo lleva a las altas expectativas porque topará con aquellas que no se encuentren en las personas, también se entiende que respetar las decisiones del otro y entender el “no” como algo que no es personal; no querer en ese momento es respetable. Se debe tener claro que dentro de una relación no se tiene el poder sobre lo demás y por lo tanto solo podemos ocuparnos de nuestra persona, de las emociones y bienestar personal, es así como se construye una relación.

En épocas pasadas si se preguntaba sobre qué es una relación se le definía como una pareja amorosa de un hombre y una mujer por gran parte de la sociedad sin embargo en la actualidad es necesario ampliar esta definición ya que no se ajusta a lo que las personas viven hoy en día o no se limita a una relación amorosa, sino también a la de compañeros o amigos que sostienen relaciones exclusivamente

sexuales y a grupos de personas que comparten un vínculo afectivo, es reconocer que el ser humano se puede relacionar de diferentes formas con sus pares y ser visible para otras personas.

En la actualidad existen diversas formas de relacionarse, a continuación, se mencionan las más populares:

- **Free:** Es una relación basada en satisfacer la necesidad sexual sin ningún tipo de compromiso socioafectivo ni exclusividad con la persona, se caracteriza por su grado de libertad sin compromiso emocional (Hernández, 2012).
- **Relación abierta:** Relación en la que existen compromisos socioafectivos sin embargo en este tipo de relación no existe la exclusividad sexual, no hay repercusiones pues existe el consentimiento por ambas partes de salir con otras personas del mismo sexo u opuesto (Aldana, 2018).
- **Noviazgo:** El tipo de relación más conocida y comúnmente vista en la que se presentan lazos socioafectivos profundos, así como exclusivos (Carreño, 1991).
- **Amigos con derechos:** Es una relación donde se mezcla la amistad con el contacto sexual y con pequeños momentos de cercanía afectiva que, a su vez, carece de un compromiso explícito o más profundo (Hernández, 2012).
- **Poliamor:** Se fundamenta en la libertad de vivir relaciones sentimentales y sexuales con diversas personas. Lo que marca la diferencia entre las relaciones poliamorosas y monógamas, es que el poliamor reivindica el derecho a disfrutar simultáneamente sus amores, mientras que la monogamia todavía se adhiere al mito de la exclusividad (Aldana, 2018).
- **Poliamorosa abierta:** Grupo de 3 o más, que tienen un contrato colectivo flexible que puede ir cambiando con el tiempo y de acuerdo a sus necesidades, en este contrato se permite tener relaciones

socioafectivas y sexuales con los miembros del grupo y con personas fuera de este (Zamorano, 2019).

- **Swinger:** Las personas que ejercen su libertad sexual en pareja de una forma responsable y organizada invitando a un tercero o en otros casos, a una pareja similar, partiendo de acuerdos previos para los encuentros (Moncayo, 2011).
- **Relación de convivencia:** Se trata de una relación vinculada a la coexistencia pacífica y armoniosa de grupos humanos en un mismo espacio (Garcés y Huertas, 2017).
- **Relación a distancia:** Personas que comparten lazos afectivos mediante comunicación constante vía mensaje y llamada (Beck-gernsheim, 2012).
- **Ciber-sexo:** Interacción entre dos personas que se masturban frente a la webcam con el fin de otorgarse autosatisfacción (Beck-gernsheim, 2012).
- **Ciber-novios:** Es una relación a través de redes sociales únicamente, solo se conocen por foto, mantienen conversaciones de texto y nunca se han conocido en persona, en ocasiones los perfiles pueden ser falsos, sin embargo, este tipo de relación se basa en un vínculo y atracción física por el otro (Beck-gernsheim, 2012).
- **Matrimonio:** Unión concertada entre dos personas mediante determinados ritos o formalidades legales.
 - **Matrimonio legal (en México):** Artículo 146.- **Matrimonio:** Unión libre de dos personas para realizar la comunidad de vida, en donde ambos se procuran respeto, igualdad y ayuda mutua. Debe celebrarse ante los servidores públicos que establece la ley y con las formalidades que ella exige (Congreso de la ciudad de México, 2019).
 - **Matrimonio religioso:** Unión formalizada entre personas bautizadas y miembros de una comunidad católica en la que comparten su fé en Cristo Jesús. Las condiciones del ritual

deben ser previamente acordadas, una persona católica puede contraer matrimonio con una persona no católica que acepta respetar los ritos dentro de la iglesia católica (Catecismo de la Iglesia católica, 2011).

- Capítulo tercero los sacramentos al servicio de la comunidad. "La alianza matrimonial, por la que el varón y la mujer constituyen entre sí un consorcio de toda la vida, ordenado por su misma índole natural al bien de los cónyuges y a la generación y educación de la prole, fue elevada por Cristo nuestro Señor a la dignidad de sacramento entre bautizados" (Amoris laetitia, 2019).

Se hizo la distinción entre el tipo de matrimonios civil y el religioso en nuestro País, porque es importante señalar que ambas cosmovisiones influyen en la vida y en las decisiones personales, según las disyuntivas que nos ofrece la cultura que está permeada de creencias, ideologías, usos y costumbres, entre otros factores relevantes de significar en este tema. De esta forma, los diferentes tipos de relaciones en la actualidad otorgan distintos significados afectivos desde las experiencias de las personas en su relación con el mundo y los demás seres. Romero (2003) sustenta esta visión de la intencionalidad cuando afirma:

"Un enfoque comprensivo procura establecer relaciones de sentido y de significado, de motivación y de finalidad que los eventos humanos implican. El enfoque fenomenológico acentúa la importancia de la experiencia vivida y las relaciones intencionales que ellas establecen, entendiendo por intencionalidad la conexión existente entre lo vivido y su necesaria referencia a los objetos del mundo" (pág. 10).

Por otro lado, debe quedar claro que no está en relación con la cantidad de personas que comparten una cama ni las reglas que pretenden dirigir la experiencia del amor como si fuera algún "juego de mesa", lo abierto en el amor nace en estar dispuesto a que el otro sea quien es, sin esperar a que el otro sea como yo quiero, es dejar fuera todos los ideales en un gesto de total apertura hacia lo distinto, justo como lo que los psicólogos humanistas llaman la sombra dorada (idealización

del otro). Todo esto es una disposición, no una regla, en cambio el narcisismo es una actitud que hace retroceder. También es importante aclarar que no es una cualidad exclusiva de la diversidad y las nuevas formas de relacionarse en la posmodernidad, se puede ser abierto también en una relación monogámica heterosexual; también existe la opción de ser cerrado como para sofocarse en uno mismo a otras formas posibles de relación. Depende de la disposición y los valores que se tenga para vincularse afectivamente con el otro partiendo de la confianza.

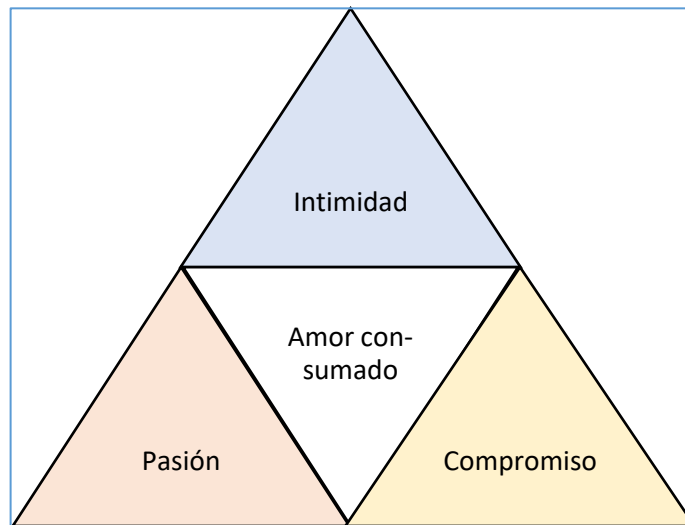
La confianza en la pareja es una cualidad capaz de tener expansión indefinida resulta básica para que la relación sea sana, sólida y duradera. “Confiar en el otro es también apostar por la capacidad del individuo de actuar con integridad” (Giddens, 2008, pág. 128). Es un medio para establecer conexiones y desarrollar objetivos conjuntos a largo plazo con el ser amado. La intimidad es clave para que se dé la suficiente profundidad emocional y empatía necesaria para generar, la pasión queda secularizada reorganizada como ese hecho complejo llamado amor romántico.

2.3. Intimidad, Amor, Compromiso

El amor tiene estrecha relación con lo fortuito, no es un producto del aprendizaje ni de la acumulación de experiencia, es una emoción muy difícil de explicar, sin embargo, cuando surge, todas las referencias que se creían tener se desintegran. Es increíble que en esta época líquida y posmoderna exista algo que aún sacude de tal manera que nuestra perspectiva cambie a tal grado. Actualmente el amor ya no se valora como impulso de motivación y voluntad, en otras épocas fue el principal factor para decidir racionalmente qué hay que hacer. Vivimos épocas bastante extremas con constante cambio, May (2011) define la sociedad actual como “esquizoide” agrega que “evitan en cierta medida las relaciones afectivas; en su lugar aparece la apatía, actitud peligrosa porque guarda una relación dialéctica con la violencia: ésta es el último recurso para llenar el vacío de la falta de relación” (pág.21).

Como plantea Sternberg (1990) existen tres componentes en la teoría triangular y son pilares estructurales que sostienen a la pareja para un desarrollo óptimo. Resulta importante comprender cómo estos componentes interactúan e influyen en la pareja para encontrar el equilibrio a lo largo del tiempo. Esta representación triangular que el autor nos muestra es el equilibrio “sano” entre cada dimensión, para utilizar un recurso más visual, estos tres elementos conforman los vértices de un triángulo, en el centro se encuentra el amor consumado y en cada uno de sus lados se encuentra los tres componentes, intimidad, pasión, compromiso. Este diseño geométrico muestra el equilibrio de cada uno de los elementos:

Figura 1. El triángulo del amor



Fuente: tomado de Sternberg, R. (1990, p. 36)

Para Sternberg (1990) el amor consumado es el resultado de la combinación equilibrada de estos tres componentes, explicado de otra manera es el resultado del amor que la persona siente hacia su pareja y viceversa, cabe aclarar que es el tipo de amor por el cual todo mundo lucha e idealiza tanto. El amor consumado es algo complicado en esta época posmoderna, lograr ese objetivo no garantiza que este va a durar, nada de lo que encontramos en la vida nos satisface del todo, nada es suficiente, solo dura unos instantes y luego se va. Según Sternberg (1990) el área del triángulo va creciendo de acuerdo a la magnitud de cada uno de los componentes, esto también aplica para el área del amor consumado, como otras cosas de alto valor, los tres componentes deben ser progresivos y preservados por la pareja.

Para lograr este amor consumado Sternberg (1990) menciona que es necesario atravesar los siete tipos de amor:

- **Cariño:** Se da cuando dos personas establecen una amistad, existen excepciones, pero en la mayoría de los casos, es la antesala a la relación de pareja. Cabe destacar que es un componente común de la intimidad (Sternberg, 1990).

- **Encaprichamiento:** Es lo que coloquialmente se conoce como un “flechazo” está basada únicamente en la pasión, existe la posibilidad de que algunas parejas comiencen por esta característica. (Sternberg, 1990).
- **Amor vacío:** Aparece en matrimonios por beneficio o en parejas que han agotado su apoyo emocional mutuo (Sternberg, 1990).
- **Amor romántico:** Este tipo de amor solo surge de dos componentes, pasión e intimidad. Existe el deseo y el amor latente basado en idealización, carece de compromiso (Sternberg, 1990).
- **Amor sociable:** En esta relación predominan los componentes intimidad y compromiso, este amor carece de pasión. Suele aparecer con las relaciones familiares y de amistad (Sternberg, 1990).
- **Amor fatuo:** En esta relación existe la pasión y el compromiso, pero sin intimidad, carece de complicidad (Sternberg, 1990).
- **Amor consumado:** Denominado como “amor ideal”, es en el cual se dan los tres componentes del amor de manera equilibrada. (Sternberg, 1990).

Se considera que todos los aspectos del amor consumado no son difíciles de desarrollar o mantener en pareja, sin embargo, existe un ejemplo distinto donde estos componentes pueden darse de una forma equilibrada, un ejemplo está en la relación con los hijos, este amor lleva un profundo compromiso emocional al cubrir todas sus necesidades tales como la reafirmación y la autoestima de los niños.

Es de suma importancia recalcar que cada triángulo podría tener una composición determinada en forma y tamaño dependiendo del contexto particular de la relación; por ejemplo, si estas dimensiones tuvieran un equilibrio perfecto, daría lugar a un triángulo equilátero. Sternberg (1990) asegura que “...estos tres elementos no son inamovibles, van evolucionando y cambiando a lo largo del tiempo. Por lo tanto, se pueden presentar diversas combinaciones y formaciones en momentos temporales distintos” (pág.63).

También es cierto la vital importancia de las tres dimensiones versus el tipo de relación que tengan las personas; por lo tanto, Sternberg (1990) hace un análisis

en el cual considera que los factores generales son la comunicación interpersonal, el intercambio y el apoyo. Estos elementos parecen estar en todas las relaciones amorosas, fundamentalmente son construidos a través del intercambio de intereses, ideas, e información, de esta forma ambos se desarrollan a través de la relación, descubriendo intereses en común, comprendiendo al otro, haciendo sentir indispensable al ser amado, comparten sentimientos profundos y también se ayudan al crecimiento personal.

El triángulo adquiere las propiedades de “triángulo ideal” cuando los niveles de pasión, compromiso e intimidad son los esperados de manera recíproca, por lo tanto, el triángulo ideal se construye a lo largo del tiempo, mientras las expectativas van cambiando; cuando esto ocurre, las personas tienden a hacer comparaciones favorables de la imagen ideal respecto a la pareja.

Para concluir, Sternberg (1990) propone una nueva forma de entender el amor en pareja, la teoría concebida en la década de los ochentas, pone en tela de juicio muchos de los elementos sobre el amor que en aquella época se daban por sentadas. Diversos autores se apoyan en la teoría triangular como pilar fundamental en sus investigaciones sobre el amor de pareja, Sternberg (1990) afirma que existen relaciones que carecen por completo de intimidad, pasión y compromiso. “Estas se sostendrían con base en otras variables que merecería la pena que fuesen estudiadas posteriormente” (pág.8). El amor es un sumamente complejo, es fenómeno que a lo largo del tiempo busca ser comprendido, debido a esta complejidad, ha resultado laborioso su estudio científico, teorías como la antes mencionada nos ayudan a comprender sobre cómo funcionan las relaciones amorosas.

Intimidad. ¿En qué contribuye la intimidad? Diferentes autores aportan ideas similares, aunque con diferente perspectiva; para Kelley (1983) “La intimidad es el resultado de fuertes interconexiones entre las diversas personas, estos lazos interactúan y se fortalecen frecuentemente en una variedad de formas” (citado en Sternberg, 1990, pág.37). Rubin (1985) menciona que existen singularidades en la

amistad que “Se consideran fundamentales en la intimidad: confianza, honestidad, respeto, compromiso, seguridad, generosidad, lealtad, reciprocidad, constancia, comprensión y aceptación” (citado en Sternberg, 1990, pág.37). Desde la posición de Crawley y Grant (2008) “La intimidad implica dotar a la otra persona de un mundo representacional idealizado. Pero al mismo tiempo, se le adjudican las partes negativas del mundo representacional interior” (pág. 29).

Intimidad es ese vínculo que se desarrolla en la pareja y que permite una comunicación cercana en la cual se comparten emociones, sentimientos, frustraciones, miedos, alegrías y satisfacciones de una forma abierta y genuina (Lehrer, 2018). La intimidad probablemente inicia con la confianza de poder auto exponerse ante el otro, para llegar a ese punto de la relación, importante es derrumbar los muros que existen entre una persona y otra. Bien sabido es que, si una persona se abre ante la otra, en algún punto de la relación las personas harán lo mismo si ambos desean saber el uno sobre el otro (Riso, 2015).

En el contexto de la teoría triangular de Sternberg (1990) “...la intimidad se refiere a aquellos sentimientos dentro de una relación que promueven el acercamiento, el vínculo y la conexión” (pág.37) esta se compone de diez elementos:

1. **Deseo de promover el bienestar de la persona amada:** Los amantes de forma bilateral procuran y promueven el bienestar del otro, con esta acción se crea la expectativa de que cuando uno requiera del ser amado el otro, actuara de la misma forma (Sternberg, 1990).
2. **Sentimiento de felicidad junto a la persona amada:** En pareja encuentran la satisfacción de hacer cosas juntos y con el transcurso del tiempo se crean buenos recuerdos, esto ayudara a mejorar la relación (Sternberg, 1990).
3. **Gran respeto por el ser amado:** Existe una alta estima y respeto por el ser amado, sin embargo, tiene la capacidad de reconocer defectos en su pareja, esto no es un impedimento para que deje de hallarse cariño entre ambos (Sternberg, 1990).

4. **Capacidad de contar con la persona amada en momento de necesidad:** La obligación del amante es estar presente cuando su pareja pasa por tiempos difíciles de cualquier índole, puede ser en el ámbito laboral, familiar o emocional (Sternberg, 1990).
5. **Entendimiento mutuo con la persona amada:** Ambos conocen sus puntos fuertes y débiles, con este conocimiento del otro saben cómo responder de manera empática (Sternberg, 1990).
6. **Entrega de uno mismo y de sus posesiones a la persona amada:** Ambos desde el inicio de la relación por voluntad propia entregan su tiempo, sus bienes, etc. En situaciones imprevistas comparten sus pertenencias cuando surge la necesidad (Sternberg, 1990).
7. **Recepción de apoyo emocional por parte de la persona amada:** El amante puede revitalizarse a través de los comentarios apoyo en momentos de necesidad, por parte de su pareja (Sternberg, 1990).
8. **Entrega de apoyo emocional a la persona amada:** El apoyo incondicional en momentos de necesidad, por parte de ambos, también involucra a la pareja de forma voluntaria en la solución de problemas que puedan afectar la estabilidad de uno o ambos, si es necesario dispondrá de sus bienes materiales (Sternberg, 1990).
9. **Comunicación íntima con la persona amada:** El amante compartirá abiertamente sus sentimientos y podrá comunicarse de forma empática, honesta y profunda con el ser querido (Sternberg, 1990).
10. **Valoración de la persona amada:** El amante le da un lugar importante a su pareja y comparte e involucra en diferentes sectores de su vida (Sternberg, 1990).

La intimidad, en cierto modo, requiere de la virtud de ser capaz de confiar uno del otro. “De este modo se le concede al compañero el poder de regular la seguridad, la autoestima y otras funciones interiores, además del poder de rechazar y abandonar” (Crawley, Grant, 2008, pág. 29).

La dependencia en una relación de pareja a menudo trae recuerdos y experiencias relacionadas con relaciones anteriores, esto lleva a la persona con estas vivencias previas a esperar que el compañero aporte recursos cariñosos que probablemente no obtuvo antes y solo de este modo se alcanzara la auténtica intimidad (Crawley, Grant, 2008). Dicho esto, resulta de suma importancia mostrarse tal cual es ante el otro, en este sentido Sternberg (1990) afirma que:

“Es bien conocido que la auto exposición frecuentemente es más fácil entre amistades del mismo sexo que en relaciones amorosas, probablemente porque las personas sienten que pueden perder más si se exponen con su pareja amorosa, aunque parezca extraño existe evidencia real de que los esposos pueden ser menos simétricos en la auto exposición que los extraños, probablemente porque los costos pueden ser muy elevados en la relación” (pág.39).

Esto último puede referirse a que en algunas ocasiones cualquier integrante de la pareja puede llegar a usar en contra la parte vulnerable del otro, ya sea como una forma de manipulación o de violencia. La mayoría de las personas han vivido la experiencia de confiar un secreto muy profundo a su pareja, algo que duele o preocupa. Lamentablemente descubren que en algún momento de crisis sale a la luz para ser usado como un reproche, también puede ser que la persona a quien se le confía tanto ese secreto en la ausencia del ser amado hable del tema con amigos en común.

La intimidad emocional en la pareja es un proceso que se trabaja con paciencia y amor. No es un proceso que brote instantáneamente; es una decisión que hacemos no solo por amor al otro, sino, a nosotros mismos.

Sternberg (1990) menciona que: “La intimidad es un fundamento del amor, pero es un fundamento que se desarrolla lentamente y es difícil de lograr” (pág.54).

Figura 2. El curso de la intimidad en función a la duración de la relación



Fuente: Tomada de (Sternberg, 1990, pág. 55)

La figura 2 representa en curso temporal de la relación una exitosa versus la relación de fracaso, ambas diferirán principalmente en términos de intimidad. Según Sternberg (1990) existen formas de diferenciar una relación viva de una relación muerta. La forma más obvia es generar una dificultad como una acción inesperada o algún cambio de conducta para activar la intimidad; no siempre garantiza de que siempre funcione, por ejemplo, viajar durante algún tiempo genera esa sensación de vacío del amado, esto durante un corto tiempo puede ayudar a descubrir cuanto amor se siente por la persona o también puede ser un cambio de rutina en donde el otro se da cuenta que esta mejor estando solo que en pareja, con este pequeño ejemplo se puede valorar el grado de intimidad en la relación.

Berscheid (2016) menciona que, las parejas que a menudo discuten o no consiguen llevarse bien pueden tener una cantidad limitada de intimidad dentro de su relación. En ocasiones no tienen idea de la cantidad de intimidad que tenían hasta que la terminan, bien es sabido por todos que, “nadie sabe lo que tiene hasta que lo pierde”.

Este último punto nos lleva a pensar en otra idea similar en la historia de Beigbeder (2015) en su libro *El amor dura tres años*, menciona que basta descubrir que el amor dura tan solo tres años a través de una analogía un poco curiosa:

“Un mosquito vive un día, una rosa tres días, un gato trece años, el amor solo tres. Así son las cosas; primero hay un año de pasión, luego un año de ternura, y finalmente, un año de aburrimiento. El primer año uno dice, si me abandonas me mato, el segundo año uno dice, si me abandonas lo pasare muy mal, pero lo superare, el tercer año uno dice, si me abandonas tomo champagne” (Beigbeder, 2015, pág.45).

Con esta graciosa analogía el autor nos intenta explicar lo que muchas personas durante tanto tiempo han hecho creer a las nuevas generaciones que las relaciones son para toda la vida, sin embargo, no es así, el enamoramiento es un estado alterado de conciencia producto de una combinación de dopamina, noradrenalina y oxitocina por mencionar algunos neurotransmisores ya antes descritos en el primer capítulo.

Sorprende comprobar que existen personas que confunden el amor con el enamoramiento y que recurren a ello por miedo a estar solos, o probablemente porque disfrutan de este estado alterado de conciencia al que llamamos enamoramiento; por otro lado, existen personas que llaman amor al acto de separarse justo donde se podrían hacer más daño; es decir, eligen el duelo para no hacerse daño, esto habla de una responsabilidad afectiva por parte de la pareja que solo el amor consumado puede llegar a lograr.

Las generaciones de hoy se relacionan con una premisa muy clara, “vamos a dar, hasta donde queremos llegar”. Partiendo desde acuerdos mutuos la pareja hace un “plan de amor estratégico” sin embargo ¿se puede prever los efectos del encuentro con el otro? Hasta dónde una persona sabe todo antes de iniciar una relación, se pone de manifiesto la dificultad de asumir y sobre todo de descubrir los efectos del acontecimiento amoroso, esto sucede cuando nos dejamos atravesar por el amor, el amor es un acto consciente de elecciones.

Pasión. Sócrates en su obra *el banquete* declara: “...la pasión oscurece el entendimiento para todo lo que no sea el objeto de la pasión, la forma de combatirla

será, entonces, precisamente cultivando un entendimiento de tal modo vigilante que jamás caiga preso de las pasiones...” (citado en Yela, 2000, pág.141).

Desde esta perspectiva Yela (2000) concuerda con Sócrates acerca de la pasión, aquel menciona que la pasión tiene dos matices y diferencia a la pasión erótica; referente al deseo y atracción sexual, de la pasión romántica; se refiere a los deseos y necesidades psicológicas respecto al amado. Ambos tipos comparten las características de intensidad (emoción muy significativa y saliente), desorden (emocionalmente perturbador) y falta de control (aparece secretamente, independientemente de nuestra voluntad).

Lo planteado por Sócrates, citado en Yela (2000) hace referencia a una parte del complejo entramado de nuestras diferentes estilos de vinculación afectiva, “se ha visto desde algunas perspectivas psicológicas que los ideales sexuales que se plantea una persona se van construyendo a partir de sus experiencias desde la niñez” (pág.142), de esta manera cada persona, desde su niñez construye una representación e idealización sobre su pareja ideal, al respecto Selley's Doctors (2013) hace un análisis desde la postura psicoanalítica:

“Aunque las conductas relacionadas con el apego originalmente se consideraban como estrategias para mantener la proximidad de los cuidadores (Bowlby, 1969), muy pronto emergió una visión del apego más puramente psicológica, una visión notablemente parecida a nuestras teorías psicoanalíticas contemporáneas. Sroufe y Waters (1977) colocaron la interacción afectiva en el centro del terreno del apego y propusieron la idea de que la “seguridad sentida” era el objetivo y el resultado de las interacciones relacionadas con el apego. Ellos consideraban la responsabilidad y la sensibilidad parental a las comunicaciones afectivas de la criatura como el contexto en el que la criatura aprende a organizar su experiencia emocional” (pág.33).

Las experiencias infantiles pueden ser idóneas para el desarrollo hasta llegar a la vida adulta y las decisiones que se vayan tomando en cuanto a las elecciones amorosas. Las figuras parentales representan el primer contacto y van introyectando formas de interacción emocional, Canales (2014) plantea:

“Depender de nuestros padres al comienzo de la vida es algo inevitable. Los que tienen la fortuna de tener padres

relativamente sanos podrán ir formando una adecuada autoestima, un autoconcepto de valía y seguridad. Aprenderán a tener claridad en lo que se espera de ellos y, de cierta manera, podrán anticiparse a las reacciones emocionales que tendrán sus acciones en sus padres y en el mundo. Podrán aprender a confiar en sí mismos y en los demás, sobre todo, se sentirán valiosos y dignos de buscar y alcanzar la felicidad” (Canales, 2014, pág.63)

Para Sternberg (1990) “La pasión en gran medida es la expresión de deseos y necesidades” (pág.56), ¿Qué tipo de necesidades? Normalmente cuando se entabla una relación siempre se busca reafirmar el sentido pertenencia, la autoestima, la entrega, y satisfacción sexual. La fuerza de estas necesidades varía esencialmente según la persona, las situaciones y las relaciones amorosas de su pasado. Por poner un ejemplo, la satisfacción sexual suele ser más fuerte que la necesidad de una relación romántica actualmente, esta necesidad se manifiesta en el despertar psicológico, fisiológico y hedonista de las personas en la posmodernidad.

En el amor, la pasión interactúa enérgicamente con la intimidad, pero el amor de pareja no siempre es incondicional. Nadie ama al otro por completo, una parte nuestra nunca será amada. Por esto, no se trata del reconocimiento sino de amar y aceptar la diferencia, para otras personas la necesidad de sumisión puede ser el pasaporte a la pasión.

Resulta importante hacer énfasis importante sobre como las personas reaccionan de manera distinta a la pasión, la principal motivación es satisfacer sus deseos y de alguna forma, expresar abiertamente sus sentimientos sin temor a sentirse limitado. La pasión siempre prospera con base en el esfuerzo de ambas partes, cuando uno quiere a alguien, se siente cercano a la persona, pero no siempre resulta ser así, a través del tiempo este factor disminuye, esto mantiene despierta la pasión y no desaparece tan fácilmente, pasa a un estado latente esperando a ser nuevamente encendida. De acuerdo con la figura 3 se puede mostrar el curso de la pasión en función a la duración de esta:

Figura 3. El curso de la pasión en función a la duración de la relación



Fuente: Tomado de (Sternberg, 1990, pág. 57)

De acuerdo con la teoría de (Sternberg, 1990) se puede notar un “...surgimiento de la pasión inmediatamente después de conocer a una persona la cual nos atrae demasiado, puede ser de manera física o en otro aspecto” (pág.57). Con este “despertar” pasional se incrementa súbitamente y de forma acelerada, hasta alcanzar la cima. Al llegar a la cima, una opuesta a la original comienza a actuar y se contrapone a la pasión. En este punto la pasión que se experimenta comienza a descender bajo la influencia negativa y se alcanzara de manera gradual un estado de habituación, respecto a los sentimientos por esa persona. Ambas fuerzas, positiva y negativa encuentran equilibrio, Sternberg (1990) señala que:

“...sí perdiésemos a la persona o el objeto, no retornaríamos simplemente a la línea base, ósea, al nivel nulo del despertar pasional que sentíamos antes de encontrar a la persona o el objeto; más bien es probable hundamos en depresión, los remordimientos y un malestar extremo” (pág. 60).

Se entiende entonces que esta regresión resulta de la pérdida de la fuerza positiva, pero con presencia de la fuerza negativa; por ejemplo, cuando la persona se va y al pasar de los días su ausencia comienza a sentirse ésta. La sensación de

ausencia es lenta en desaparecer, con el tiempo comienza a atenuar y al final se vuelve al estado inicial.

Compromiso. El compromiso resulta de un conjunto de todas aquellos acuerdos y garantías que la relación tiene y tendrá, resulta fundamental que exista un contexto en el cual puedan desarrollarse y existir. Así pues, con la interacción constante se permiten tener confianza, posteriormente tendrán estabilidad, esta última resulta un componente fundamental. Sternberg (1990) menciona que “El componente decisión - compromiso del amor interactúa con la intimidad y la pasión” (pág.59). Para la mayor parte de las personas este componente resulta de la combinación de la relación íntima y el despertar pasional que la anterior, pueda provocar. Sternberg (1990) refiere que existe un paralelismo entre amor y compromiso, sin embargo, uno no puede existir sin el otro.

El compromiso hace referencia al grado que una persona está dispuesta a acoplarse y hacerse cargo de esa relación hasta el final de manera recíproca. Capafóns y Sosa (2015) mencionan que el compromiso por lo general proporciona estabilidad en la pareja, lo definen a través de seis palabras específicas, “...acuerdo, alianza, lealtad, honestidad, seguridad y libertad” (pág.26). Estos dos últimos elementos son antídotos del miedo y de la tensión, ya que facilitará una relación de pareja basada en el respeto y la confianza. Podemos decir que coexiste el compromiso cuando en la pareja existe de ambas partes responsabilidad, reconocimiento por el otro, obligaciones e intereses de pareja y familiares, esto provoca en ambos miembros deseos de que la relación sea perdurable y firme.

¿Qué ocurre si falla el compromiso? Cuando deja de existir un proyecto común, la pareja se vuelve inestable. Aparece la incertidumbre y la inseguridad, se generan malestares y sus niveles de lealtad y confianza disminuyen notablemente. Se torna como un compromiso basado en “esclavitud” o posesión de la persona y con el tiempo se deteriorará la pareja; favorecer el compromiso desde el respeto por el otro resulta clave para conseguir que una pareja sea funcional y satisfactoria es importante la aceptación del otro a través del respeto mutuo.

Uno de las propuestas en la terapia de pareja precisamente se enfoca en este pilar, durante las sesiones se busca enseñar a ambos miembros a comunicarse de manera asertiva, basándose en el respeto mutuo. Según Kelley (1983) "...el compromiso es el grado según una persona está dispuesta a acoplarse a algo o a alguien y hacerse cargo de esa relación hasta el final" (como se cita en Sternberg, 1990, pág.65).

Como lo hace notar el autor, en una relación íntima el éxito de ésta, en gran medida será por el grado del compromiso que se tenga y si este es constante, el problema es que en las relaciones posmodernas ambos miembros de la pareja pueden tener una noción totalmente opuesta sobre como acoplarse el uno al otro y a los compromisos particularmente establecidos al comenzar.

Es impórtate diferenciar entre compromiso con una persona y compromiso con una relación; mientras dos personas decidan estar mutuamente comprometidas, una de ellas puede considerar que el compromiso de la relación involucra a la otra persona y su relación con ella, pero no necesariamente al tipo de relación que la pareja ha tenido hasta el momento, cualquiera puede alterar el tipo de relación que se tiene hasta el momento.

En cuanto la relación comienza a debilitarse, el compromiso iniciará con un notable declive, si fracasa el compromiso, esta relación desaparecerá por completo.

"El componente decisión-compromiso en una relación íntima depende en gran medida del éxito de ésta, generalmente cuando se inicia una relación esta comienza con nivel cero pues no conocemos en su totalidad a la persona, con el paso del tiempo va aumentando" (Sternberg, 1990, pág. 68).

Si la relación es duradera y el compromiso continuo durante un largo tiempo se nivelará totalmente formando una curva en "S" de acuerdo a la figura que se presenta a continuación: La figura 4 muestra la curva ideal de decisión-compromiso a lo largo de una relación, sin tener en cuenta las oscilaciones que inevitablemente ocurren.

Figura 4. El curso de la decisión / compromiso en función a la duración de la relación



Fuente: Tomado de (Sternberg, 1990, pág.59)

Una de las razones por las que nos encontramos sin recursos para afrontar el compromiso es la convicción subjetiva de nuestro derecho a la felicidad y si podemos ser capaces de construir esta, otra es considerar la más mínima adversidad como una dolencia en la relación y no como una experiencia enriquecedora para ambos en su evolución. Estas convicciones se extienden por los vínculos pasados y por los actuales, es importante trabajar con estas ideas desde la psicoterapia para procurar relaciones libres de conflictos superfluos.

Sin duda el compromiso en la relación de pareja es de suma importancia, sin embargo, hay cosas que necesitamos tener claras para afianzar este siguiente paso, el crecimiento personal puede brindar una mejor convivencia y mayor estabilidad para definir que necesita el ser amado para tener una vida estable en pareja y ambos tener claridad sobre los objetivos compartidos y el deseo de compromiso.

CAPÍTULO 3. COMUNICACIÓN EN LA PAREJA

3.1 La comunicación en los vínculos afectivos

Si de hablar de amor moderno y etiquetar conductas se trata, se vuelve imposible, hasta cierto grado complejo o aburrido. Para deconstruir los estilos de comunicación dentro del amor se requiere de cierta invención, análisis, para eso, hay que tolerar la incertidumbre, estar destinado al posible fracaso. El amor no se pide, no se calcula, no se piensa ni se controla; se comunica, se vive. Para mantener una relación funcional hay que tener mucho amor, compromiso y sobre todo muchas ganas de hacer que estas dos últimas funcionen. Terminar es fácil, empezar, lo es aún más; hacer que dure la relación y enfrentar discusiones por opiniones diferentes es solo para quien en verdad quiere amar, la decisión del amor es tomada a partir de un sentimiento, cuando las decisiones son más fuertes que los sentimientos existen lealtad y compromiso al vínculo afectivo.

No es más sana la relación en la que no discute por nada. Sino la que lo hace, pero sabiendo comunicarse de manera asertiva, utilizando un tono de voz adecuado, utilizando ideas claras y palabras sutiles, sin dañarse, estableciendo límites saludables y velando por el cuidado de ambos. Según Rizzo (2006) el desamor no es igual al desapego, el desapego es una expresión sana de relacionarse con el otro cuyas premisas son: independencia, no posesividad ni adicción.

Es importante no confundir la buena comunicación con el control. Frecuentemente se confunden estas dos acciones; el control va disfrazado de buena comunicación y estar pendiente de la pareja rompe una barrera muy delgada y casi invisible de confianza, querer controlar a la pareja producirá estrés en ambos y desgastará la relación, debemos de entender las personas son seres libres, autónomos, con pasado y perspectivas diferentes de la vida. Aquel que quiere ser amado, debe querer la libertad del otro, porque de ella emerge el amor, si se somete, se convierte en objeto y de un objeto no se puede recibir amor. Queda claro que la

comunicación es un tema central del que existe una preocupación activa por los autores, los terapeutas, las parejas y la sociedad en general.

Los autores Bornstein y Bornstein (1988) mencionan que existen varias formas de comunicarse; el receptor capta lo que llega, no la intención. Estos autores dan una pauta sobre los pilares en los que se consolida una adecuada comunicación.

Por su parte Ríos (2005) hace referencia a distintos niveles de comunicación, se centra en que todos los niveles coexisten con otro, esto hace una función comunicativa más completa y cargada de objetivos e información.

Watzlawick (1993) menciona que la comunicación humana se divide en tres principales áreas, la pragmática la semántica y la sintáctica. La pragmática habla sobre los efectos de la comunicación en la conducta; la semántica trata de compartir una serie de símbolos que tienen sentido cuando el receptor y el emisor están en común acuerdo; la sintáctica se fundamenta en las propiedades específicas del lenguaje, como puede ser el ruido, los canales de comunicación y la codificación del lenguaje por solo mencionar algunas.

Para Cáceres (1993) la comunicación son ideas generales centradas en dos aspectos esenciales; la escucha activa y la expresión de sentimientos/pensamientos. Para preparar a las parejas en comunicación, opta por desintegrarla en tareas nucleares, profundiza mucho en las técnicas y análisis, para lograr pasos concretos en la terapia.

En su mayoría, las parejas no tienen problemas al hablar, los problemas salen a la luz al momento de comunicarse, es vital para una relación cuando hablan demasiado, sin embargo, cuando se comunican poco no aprenden a plantear los problemas ni a buscar las soluciones. Resulta de suma importancia crear un hábito de comunicación ya que es fundamental en una relación; si a alguna de las partes no le interesa o simplemente no lo entiende resultara imposible establecer acuerdos y lograr un entendimiento.

Nadie ha enseñado realmente a desarrollar de manera asertiva la combinación de los mensajes verbales y los gestuales. Desde esta perspectiva, resulta importante comprender y estudiar los paradigmas acerca del comportamiento humano ya que es uno de los procesos más significativos y propios de la humanidad, la profundidad de toda conducta genera interacciones de comunicación (Waltzawick, 1993).

Siempre será muy positivo para la relación en pareja tratar sobre diversos temas, trabajo, hijos, religión, dinero, viajes entre otras cosas de la vida en común. Es necesario comprender la importancia de la retroalimentación objetiva para mejorar y corregir aquellos detalles que hacen difícil la relación de pareja. Una señal de una relación de pareja sana es que con frecuencia hablen sobre lo que funciona y sobre lo que no, de un modo abierto llegando a acuerdos en los puntos en que tienen diferencias. La retroalimentación puede ser positiva o negativa, por lo cual desempeña un papel fundamental en la estabilidad de las relaciones, basándose en este argumento y hablando de la retroalimentación como actividad natural Waltzawick (1993) menciona:

“La diferencia consiste en que, en el caso de la retroalimentación negativa, esa información se utiliza para disminuir la desviación de la salida con respecto a una norma establecida –de ahí que se utilice el adjetivo “negativa”- mientras que, en el caso de la retroalimentación positiva, la misma información actúa como una medida para aumentar la desviación de la salida y resulta así positiva en relación con la tendencia ya existente hacia la inmovilidad o desorganización” (pág., 32).

Bornstein y Bornstein (1988) se centran en tres aspectos de la comunicación, y señalan dos formas principales, teniendo presente la utilización de cada diferencia, para llegar a una comunicación abierta, calmada, empática, coherente, y cercana para llegar a buenos acuerdos:

El respeto: Básicamente es la consideración mutua, es estar dispuesto a escuchar y colaborar en la solución de algún problema de pareja.

La comprensión: Es la habilidad para comprender y percatarse de lo que el otro está experimentando.

La delicadeza: Se entiende como el conocimiento de las necesidades del otro y las formas de expresar cariño.

Los autores Bornstein y Bornstein (1988) también estudian las conductas no verbales como aspectos centrales en la comunicación y así lo señalan; "...un importante estudio en el tema de comunicación fue realizado descubriendo que cuando una persona emite mensajes no verbales y verbales que son contradictorios entre sí, el sujeto receptor tiende a dar mayor credibilidad a las conductas no verbales de la interacción" (pág. 36). También manifiestan "El lenguaje del cuerpo, el uso de las manos y otros cientos de conductas no verbales son las que se pueden utilizar para comunicarse" (Bornstein, Bornstein, 1988, pág.36).

Al respecto Merhabian (1972) menciona que: "...los mensajes no verbales suponen más del 75% del conjunto de la información que las personas reciben de otras personas" (pág.172). Por esta razón es importante prestar atención al lenguaje no verbal en las interacciones de las parejas. Los aspectos más expresivos de la conducta humana siempre son faciales y posturales, por lo que a través de estos se pueden ver y expresar muchas emociones.

Por otro lado, encontramos las cualidades de la voz que desde la psicología no han sido muy estudiadas, pero sin lugar a dudas, aportan un significado adicional al contenido del mensaje de una persona. Scivetti (2007) menciona los atributos de la voz, que son imprescindibles de comprender para el fenómeno comunicativo:

Intensidad: originada por el "soplo respiratorio" e influenciada por el nivel auditivo, es la fuerza con que se obtienen los sonidos, pudiendo recaer en diferentes partes de la cadena sonora.

Tono: de carácter fisiológico que da la cualidad al sonido de alto o bajo, a su vez provee a la voz de modulación y le habilita para dar un acento (emoción).

Timbre: es aquella característica que hace única a la voz, así como original e irreplicable, otorga las cualidades de variado, sonoro, cadencioso y firme, puede modificarse por causas emocionales como temor, inseguridad o enojo.

El aporte de Ríos (2005) engloba mucho que comunicación; aporta un contexto y un sentido intencional, establece distintos tipos de comunicación sobre los cuales moverse conductualmente, ayuda a entender, diferenciar y explicar los hechos de la vida cotidiana y los hitos de las relaciones modernas en función del tipo de comunicación que tengan.

Comunicación informativa: Cotidianamente la pareja se cuenta lo que han hecho en su trabajo, las compras que han realizado o las interacciones que con otros familiares. En esta comunicación únicamente se transfieren información sin incluir sentimientos con intenciones secundarias, se limita a compartir información “común” solo predomina lo rutinario y lo superficial de las personas (Ríos, 2005).

Comunicación manipulativa: Este estilo de comunicación va enfocado directamente en la reclamación o manipulación al otro de alguna forma; también pueden existir consideraciones del tipo imaginativo, reflexivo o intelectual (Ríos, 2005).

Comunicación profunda: También se le conoce como comunicación emocional porque en el proceso se transfieren abiertamente, emociones, estados de ánimo y sentimientos de la persona. Es la comunicación por excelencia en la intimidad de las parejas porque manifiesta confianza absoluta del quien expresa (Ríos, 2005).

Por último, de estos tres niveles de comunicación antes mencionados es importante prestar atención a las conductas que facilitan la comunicación, ya que deben ser alentadas y reforzadas, las que obstruyen, deben ser trabajadas buscando objetivos para su cambio; hay algunas conductas que específicamente tienden a emitir de alguna forma apertura, otras tienden a mostrar posturas evasivas, esto puede complicar o facilitar la comunicación, “...un fragmento de conducta solo se podrá estudiar en el contexto del efecto de la conducta que surge como el criterio significativo y esencial en la interacción de personas estrechamente vinculadas” (Waltzawick, 1993, pág.50).

3.2 Los cinco axiomas de la comunicación

Para Watzlawick (1993) toda comunicación implica un compromiso ya que al mismo tiempo impone conductas, uno de los primeros problemas que se da a la hora de comunicar con la pareja es dar por sentado y entendido todo lo que se habla o escucha; no corroboramos la información con el emisor, en muchas ocasiones, se malinterpreta generando así problemas. "...un mensaje transmite información y, por ende, en la comunicación humana es sinónimo de contenido del mensaje" (Watzlawick, Beavin, Jackson, 1993, pág.52).

Para mejorar la comunicación, es necesario demostrar respeto e interés, por ello es muy importante como se expresa el mensaje. Como lo hace notar Watzlawick (1993) en el estudio de las condiciones ideales de comunicación, destaca cinco procesos de comunicación que tienen lugar durante la interacción.

Primer Axioma: No se puede no comunicar. Cierto es que a nivel inconsciente se origina la comunicación, cuando dos personas se conectan mutuamente, comienzan a comunicarse. Cualquier comportamiento perceptible, tiene el potencial de ser interpretado el significado por otras personas incluida la ausencia de acción. En otras palabras, el ser humano se comunica incluso cuando no quiere hacerlo. Claramente se observa que esta relación entre los aspectos referencial y conativo radica en la diferencia que la función del primero consiste en transmitir datos y el segundo es como debe entenderse estos datos "La capacidad para meta comunicarse en forma adecuada constituye no solo condición sine qua non de la comunicación eficaz, sino que también está íntimamente vinculada con el complejo problema concerniente a la percepción del "self" y del otro" (Watzlawick, Beavin, Jackson, 1993, pág.55).

Segundo Axioma: Toda comunicación tiene contenido. El principio de toda palabra tiene contenido y relación, de manera que lo segundo siempre clasificará al primero, Watzlawick (1993) lo cataloga como metacomunicación; este concepto consiste en el contexto en el que la comunicación tiene lugar y cómo se pretende interpretar "...limitémonos a resumir lo antedicho y establecer otro axioma

de nuestro calculo tentativo: Toda comunicación tiene un aspecto de contenido y un aspecto relacional tales que el segundo clasifica al primero y es, por ende, una metacomunicación” (Watzlawick, Beavin, Jackson, 1993, pág.56).

Tercer Axioma: La comunicación de la secuencia de hechos. Watzlawick (1993) sugiere que lo positivo o negativo de una relación depende de cómo las partes implicadas descifran las acciones, las intenciones o la forma de comunicarse de la otra, “...la puntuación organiza los hechos de la conducta y, por ende, resulta vital para las interacciones en marcha” (Watzlawick, Beavin, Jackson, 1993, pág.57).

En este contexto, la puntuación nos refiere al proceso de organizar los distintos grupos de mensajes en significados. Todas las partes implicadas estructuran el flujo de comunicación de forma distinta, por tanto, cada quien interpreta su propio comportamiento durante la comunicación, la capacidad para meta comunicarse con otras visiones acerca de su perspectiva sirve para reconocer secuencias comunes e importantes de pautar su interacción (Watzlawick, 1993).

Por ejemplo: Se tiene una conversación importante con la pareja, esta plática lo hace sentir mal, pero no expresa como se siente, se queda en silencio. La próxima vez que hablen, puede que actúe de manera evasiva o indiferente a su lado, esto podría darle pauta a la otra persona que su pareja, está molesto por algo; con esta pequeña acción de lenguaje no verbal es capaz de mostrar sus emociones con su comportamiento. Es posible que ambos se sientan incómodos porque piensan que alguno está molesto por una razón desconocida. “En la Psicoterapia de parejas, a menudo sorprende la intensidad de lo que en la Psicoterapia tradicional se llamaría una “distorsión de la realidad” por parte de ambos cónyuges” (Watzlawick, Beavin, Jackson, 1993, pág.59).

En este último ejemplo, las interacciones crean un bucle cíclico, porque no hay un verdadero diálogo que les permita a ambos ver lo que realmente está sucediendo. Al analizar y comprender este axioma, es posible romper este bucle de comunicación.

Otro ejemplo puede ser: Cuando nosotros nos comunicamos con un hermano, existe un canal de confianza y fluidez en los mensajes, en cambio cuando lo hacemos con un completo desconocido resulta diferente y hasta cierto punto complicado; cuándo emitimos una opinión a un hermano, por cotidianidad es posible usar palabras que podrían considerarse ofensivas, sin embargo, la opinión sería aceptada sin complicación alguna, pero en el caso del desconocido si se utiliza esas mismas palabras al dar una opinión, podría dejar una impresión negativa en esa persona y hasta generar un conflicto.

Del mismo modo, ser descortés con un amigo cuando otra persona está presente, podría dar una impresión negativa a la tercera persona (el desconocido). La otra persona que lo escucha, lo hace desde fuera de la relación y puede malinterpretar el mensaje.

Cuarto Axioma: La comunicación implica modalidades digitales y analógicas. La comunicación entre las personas se fundamenta en dos modalidades, digitales y analógicas. El modo digital es el significado de las palabras que la persona expresa, son signos arbitrarios que se manejan de acuerdo con la sintaxis lógica del lenguaje. El modo analógico es la forma en que se comunican las señales no verbales que acompañan el mensaje, lo particular en la comunicación analógica es lo que se utiliza para expresarla (Watzlawick, 1993).

Lo cierto es la humanidad es la única que utiliza ambos modos de comunicación, en ocasiones podemos enviar dos mensajes opuestos a la vez y esto puede provocar malentendidos o conflictos, sin embargo, cuando una persona envía un mensaje no verbal Watzlawick (1993) asegura:

“Sugerimos que la comunicación analógica tiene sus raíces en periodos mucho más arcaicos de la evolución y, por tanto, encierra una validez mucho más general que el modo digital de la comunicación verbal relativamente reciente y mucho más abstracto” (Watzlawick, Beavin, Jackson, 1993, pág.63).

En definitiva, toda comunicación tiene una presencia de contenido y una presencia relacional Watzlawick (1993) comprueba que ambos modos no pueden existir el uno sin el otro ya que se complementan entre sí:

“Los seres humanos se comunican tanto digital como analógicamente. El lenguaje digital cuenta con una sintaxis lógica sumamente compleja y poderosa, pero carece de una semántica adecuada en el campo de la relación, mientras que el lenguaje analógico posee la semántica, pero no una sintaxis adecuada para la definición inequívoca de la naturaleza de las relaciones” (Watzlawick, Beavin, Jackson, 1993, pág.68).

Quinto Axioma: La interacción simétrica o complementaria. El proceso de comunicación entre un grupo de individuos es simétrico o complementario dependiendo de la relación de los interlocutores y basándose en las diferencias o en la paridad. Actualmente se les puede denominar de forma breve como interacción simétrica y complementaria, describiéndose como relaciones basadas en la diferencia (Watzlawick, 1993).

En concreto la interacción simétrica es aquella en la que todos se comportan como iguales y, por ende, existe diferencia mínima y carece de una perspectiva de poder. Si una relación simétrica se sale de control, ambas partes pueden acabar atacándose mutuamente en la búsqueda de la lucha de poder. La interacción complementaria, está basada una relación de poder desigual, como por ejemplo la relación padre-hijo o jefe-empleado. Si en una relación complementaria existe dos posiciones distintas y la situación se inclina hacia el lado de la posición superior, los poderosos pueden volverse más tiranos, mientras que los sumisos verán aún más limitadas sus oportunidades de participación ya que una persona siempre ocupara la posición primaria y el otro ocupara la posición secundaria o inferior; Los intercambios simétricos o complementarios siempre estarán basados en igualdad y diferencia (Watzlawick, 1993). Por consiguiente, el autor señala ciertas reservas respecto a los axiomas que es importante señalar y argumenta lo siguiente:

“...debe quedar aclarado que tienen carácter tentativo, que han sido definidos de modo bastante informal y que son, por cierto, más preliminares que exhaustivos. Segundo son heterogéneos entre sí en tanto tienen su origen en observaciones muy variadas de los fenómenos de la comunicación. Su unidad no surge de sus orígenes, sino de su importancia pragmática, la cual a su vez depende no tanto de sus rasgos particulares como de su referencia interpersonal (y no monódica)” (Watzlawick, Beavin, Jackson, 1993, pág.71).

Para concluir, los axiomas son considerados como verdades universales porque son proposiciones o enunciados autoevidentes, es decir, que no tienen que ser demostrados y que ocurren siempre sin importar el contexto o las condiciones.

3.3 La comunicación patológica en la interacción de pareja

Existen diversas razones que pueden dar lugar a los problemas de comunicación en la pareja; es frecuente el no aprender a comunicarse apropiadamente. Cuando interactuamos con nuestra familia nuclear ésta se comunica con patrones aprendidos o desarrollados a lo largo de varias generaciones. La familia como sistema se define como “Estable con respecto a algunas de sus variables si estas variables tienden a mantenerse dentro de límites definidos” (Watzlawick, Beavin, Jackson, 1993, pág.130). Esto implica que, sin saberlo, las actitudes y formas de comunicar están condicionadas por nuestro pasado personal e influye directamente sobre nuestra comunicación (homeostasis familiar).

Dicho lo anterior, desarrollar capacidad de escucha es fundamental ya que sin esta habilidad no se concibe una comunicación realmente efectiva; esta formulación constituye el corazón del sistema de comunicación de la familia (Watzlawick, 1993). Para romper con este esquema familiar es importante prestar atención a lo que transmite y siente nuestra pareja, nos lleva a empatizar y comprender su situación.

Resulta importante señalar que las dificultades en la comunicación no tienen nada que ver con la falta de afecto dentro de las relaciones de pareja, de hecho, hay relaciones en las que se aman profundamente, sin embargo, no saben comunicarse de forma adecuada. Esta incapacidad para establecer una comunicación efectiva es uno de los problemas que más puede dañar a la pareja. “Del mismo modo, las relaciones “enfermas” se caracterizan por una constante lucha acerca de la naturaleza de la relación, mientras que el aspecto de la comunicación vinculado con el contenido se hace cada vez menos importante” (Watzlawick, Beavin, Jackson, 1993, pág.54).

Cuando no existe una comunicación efectiva, un conflicto pequeño puede pasar a ser una lucha de poder, en la que se busca tener la razón por sobre todas las cosas buscando convencer al otro de que la propia postura es la correcta, incluso si el argumento llega a ser irracional. Es un fenómeno recurrente que las parejas lleguen a psicoterapia con temas muy parecidos respecto a ciertas dinámicas que generan choques, los miembros que se presentan en búsqueda de un trabajo terapéutico son una unidad polarizada que los une a una discusión o conflicto en común (Willi, 2002).

En la psicoterapia de pareja, a menudo sorprende la intensidad de lo que en la psicoterapia tradicional se llamaría una distorsión de la realidad por parte de ambas personas. En ocasiones, resulta difícil creer que dos individuos puedan tener visiones tan dispares en muchos elementos de su experiencia en común. Sin embargo, el problema radica fundamentalmente, en su incapacidad para meta comunicarse acerca de su perspectiva sobre el conflicto (Willi, 2002).

Desde la teoría psico cultural del conflicto, Ross (1995) menciona que las emociones manifestadas profundamente en situaciones de gran ambigüedad y carentes de estructura centrada en una idea, es un componente fundamental de conflicto, si los protagonistas de la disputa saben exactamente por que pelean y se encuentran convencidos, ninguno va a cambiar de parecer, este alarde es meramente ilusorio. Dadas estas condiciones, la pura relación personal puede proporcionar un entorno social que alimenta el ego.

Resulta claro que grandes áreas de posible tensión y de conflicto son necesarios para que florezca una relación sin dejarse ir hacia la codependencia, lograr un equilibrio entre autonomía y dependencia resulta problemático (Giddens, 2008). En estos casos de comunicación patológica se crea un círculo vicioso que no se puede romper a menos que la comunicación misma se convierta en el tema central de la comunicación (metacomunicación). Pero para ello es importante colocarse fuera del círculo para trabajarlo; este argumento corresponde muy bien a que en el ámbito de relación en pareja resulta tan necesario gestionar el conflicto de manera positiva, pues al ser un conflicto no manejado de manera positiva, irá

haciendo mella en lo emocional y en lo cognitivo (Willi, 2002). Cada discusión que se transforma en una pelea es como un ladrillo que lentamente va construyendo un muro cada vez más alto entre los miembros de la pareja. dando lugar al distanciamiento emocional que irremediablemente conduce al fracaso de una relación con separación, divorcio o con una cohabitación basada en el conflicto y la desunión.

Con la interacción como sistema que tiene la pareja, Watzlawick (1993) considera que el sistema interaccional se realiza mediante un proceso de interrelaciones cuyo orden es una secuencia de acción y reacción. La rivalidad que en ocasiones existe entre parejas se ventila en un marco muy estrecho, ya que buscan de manera consciente compensar las victorias y derrotas; si la tensión aumenta, la lucha por la victoria decisiva se lleva con más dureza (Willi, 2002).

La psicoterapia se ocupa sin duda de la “digitalización” correcta y corrección de lo “analógico”, de hecho, el éxito o el fracaso de una interpretación depende de la capacidad del terapeuta para traducir de un modo al otro y de la disposición del paciente para cambiar su propia digitalización por otra más adecuada y menos angustiante, se puede comenzar a hurgar en las causas profundas, intrapsíquicas, del comportamiento de cualquier integrante de la pareja, o bien puede enfrentarse con la situación desde la terapia de la reestructuración (Watzlawick, 1989).

En esta enorme posibilidad sobre distintas realidades subjetivas son conocidas como reestructuraciones terapéuticas. En este sentido Watzlawick (1989) señala que “nunca nos enfrentamos con la realidad en sí, sino sólo con imágenes o concepciones de la realidad, es decir, con interpretaciones” (pág.105). La probabilidad de interpretar cada caso es enorme en virtud de la concepción del mundo de la persona:

“Aquí es donde entra en función la reestructuración. y con excelentes resultados, a condición de que se consiga prestar a una determinada situación un sentido nuevo, también adecuado o incluso más convincente del que le ha venido dando hasta ahora el paciente. Ya se entiende que este nuevo sentido tiene que adaptarse a su

concepción del mundo y que debe expresarse en el «lenguaje» propio de esa concepción” (Watzlawick, 1989, pág. 105).

Dentro de este contexto surge la pregunta ¿Cómo mejorar la comunicación en pareja? Es fundamental escucharse, no interrumpir sería una regla fundamental en la confrontación de problemas, buscar un buen momento para hablar y aclarar dicha situación con una actitud propositiva y abierta. Resulta vital entender que no siempre se llegará a un acuerdo, debemos tener claro que la otra persona tiene ideas distintas, lo importante es aprender a vivir con esa diferencia sustancial.

Es importante tener claro que se quiere decir partiendo desde uno mismo, siendo muy responsable y muy asertivo en dicha situación para contrastar los reclamos o reproches, la comunicación efectiva debe derivar en acuerdos o desacuerdos siempre teniendo claro que lo que se quiere expresar inicia desde la transparencia, tolerancia y respeto. El amor nunca es una experiencia de dominio o de control, es una expresión de nuestra libertad y autonomía aceptando la libertad del otro, reconociendo que hace nuestra vida más armoniosa desde la compañía y comprensión que el ser amado desprenda.

CAPÍTULO 4. PROPUESTA PSICOTERAPÉUTICA: COMUNICACIÓN, CONFIANZA E INTIMIDAD, LOS FUNDAMENTOS EN LA PAREJA MODERNA

En este capítulo se presenta la propuesta psicoterapéutica desde el enfoque sistémico para la intervención en pareja, sustentada en las aportaciones de diversos autores y como una respuesta adaptada a la época actual, de las obras relacionadas con el amor de pareja de Stenberg (1990) y Bauman (2005).

Esta idea se proyectó para ser aplicada a manera de entrevista estructurada con el propósito de hacer la detección en cuanto a las variables de comunicación, confianza e intimidad en la pareja.

La intención de esta entrevista no es llevar a cabo una metodología cuantitativa; sin embargo, se utiliza la metodología de la elaboración de instrumentos para darle coherencia a cada uno de los ítems aquí propuestos, se enfatiza la conveniencia de aplicar por separado a cada uno los miembros de la pareja, con base en las siguientes indicaciones:

Indicación 1: antes de aplicar los instrumentos crear un pacto de responsabilidad emocional, para que los miembros de la pareja asuman y comprendan que el manejo emocional es únicamente personal y es recomendable trabajar para fortalecerlo sin hacer responsable directamente a la pareja.

Indicación 2: permitirles a los usuarios elegir desde su libertad. Con frecuencia las personas eligen parejas desde su necesidad afectiva, lo que en ocasiones puede desencadenar insatisfacciones, ansiedad y hasta dependencia.

Indicación 3: como terapeuta mediante la psicoeducación mostrar que también es posible elegir de forma consciente y desde la autonomía, los comportamientos que promuevan el cambio para compartir con la persona que se ha elegido.

4.1 Comunicación

Como se ha dicho en el capítulo anterior la comunicación en la pareja juega un papel fundamental en el desarrollo y consolidación de las relaciones, sin una comunicación permanente, no podemos conocer cosas de la otra persona ya que sin esta información nunca podremos saber aspectos que sólo se descubren a través del diálogo: tales como su modo de sentir, lo que le gusta, lo que le desagrada, sus temores, entre otros elementos que forman parte de su personalidad. Por otro lado, partiendo de la idea de la importancia de ser uno mismo, es importante mencionar que esta experiencia cobra significado; en primer lugar, cuando nos relacionamos con el “yo”; en segundo lugar, cuando descubres con el otro tu ser singular, irrepetible, insustituible y juntos forman un “nosotros” igualmente único (González Garza, 1989). Tener presente que somos seres irrepetibles, nos abre la posibilidad del autoconocimiento, la autoconfianza y el amor propio, estas son las bases para ofrecer confianza, una buena intimidad y una comunicación eficaz.

La propuesta de Ríos (2005) mencionada en el capítulo anterior, muestra la diferencia entre los hechos de la vida cotidiana y los hitos de las relaciones en función del estilo de comunicación que tengan las parejas; sin embargo, engloba mucho más que la comunicación, ya que da un contexto y un sentido intencional. Kahn (2000) propone dos grandes pilares para crear una comunicación efectiva en la pareja. La intención en la comunicación y la retroalimentación.

Sólo de esta forma, se sabrá en todo momento cómo se siente la otra persona; al mismo tiempo, se puede explorar una acción diferente, capaz de satisfacer tanto las necesidades personales como las de la pareja. La comunicación efectiva requiere respeto y franqueza, pero se tiene que cuidar el ser francos ya que puede herir a las personas, por eso se adopta una perspectiva en la que se pueda serlo sin herir, poniendo atención en el mensaje y el tono de la voz.

Para expresar de forma directa sentimientos sin juicios, es necesario de la creatividad en la comunicación, la propuesta de instrumento se basa en cuestionar

como las respuestas y reacciones tradicionales pueden llevar a una introspección para crear un análisis y encontrar nuevas respuestas. Normalmente cuando se esta en una discusión de pareja las respuestas que se dan son automáticas, en ocasiones son hostiles ya que esta el dominio de la emoción del momento (enojo/tristeza) y buscamos que la pareja se sienta de la misma forma, por eso se utiliza el recurso de las respuestas hirientes o los comentarios que provocan culpa al otro. La orden que el cerebro recibe mientras eso sucede es similar a la que se usa para manejar una bicicleta, un automóvil, sin embargo, la vida no se conduce como un auto o una bici, los caminos para llegar al objetivo son diversos y lo que limita llegar a ellos es precisamente el camino determinado por la costumbre e incapacidad para poder ver otras perspectivas para a la posible solución de un problema o una toma de decisión importante en la pareja (Luco, 2013).

Con base en la Teoría de la comunicación humana propuesta por Watzlawick, Beavin y Jackson, (1993) los autores mencionan que “desde el comienzo de su existencia, el ser humano participa en el complejo proceso de adquirir las reglas de la comunicación, ignorando casi por completo en qué consiste ese conjunto de reglas, ese calculus de la comunicación humana” (pag.28). Siguiendo la misma línea se propone presentar un instrumento que, explicando tal proceso, sugiere abordar los cinco axiomas para comprender y explicar detalladamente el intercambio de información, sus elementos de codificación, canales, capacidad, tono y otras propiedades del lenguaje.

Entrevista estructurada para el tema de comunicación

El siguiente instrumento busca mejorar la comunicación desde una perspectiva personal, sin dejar de lado la dinámica de pareja; siguiendo los axiomas propuestos por Watzlawick, Beavin, Jackson (1993) se desarrollan 20 ítems en la primera columna, en la siguiente el terapeuta identificará el indicador con el cual existe un área de oportunidad (axioma) que posteriormente trabajará con la persona de forma individual y con la pareja en conjunto, en las últimas dos columnas se recabará las respuestas del usuario, en la primera; como normalmente respondería

ante esa situación; en la segunda, una respuesta creativa y diferente ante la misma situación. Este instrumento puede ser aplicado cuando el terapeuta lo considere pertinente, para posteriormente cotejar ambos resultados.

Figura 5. Primer axioma: Es imposible no comunicarse

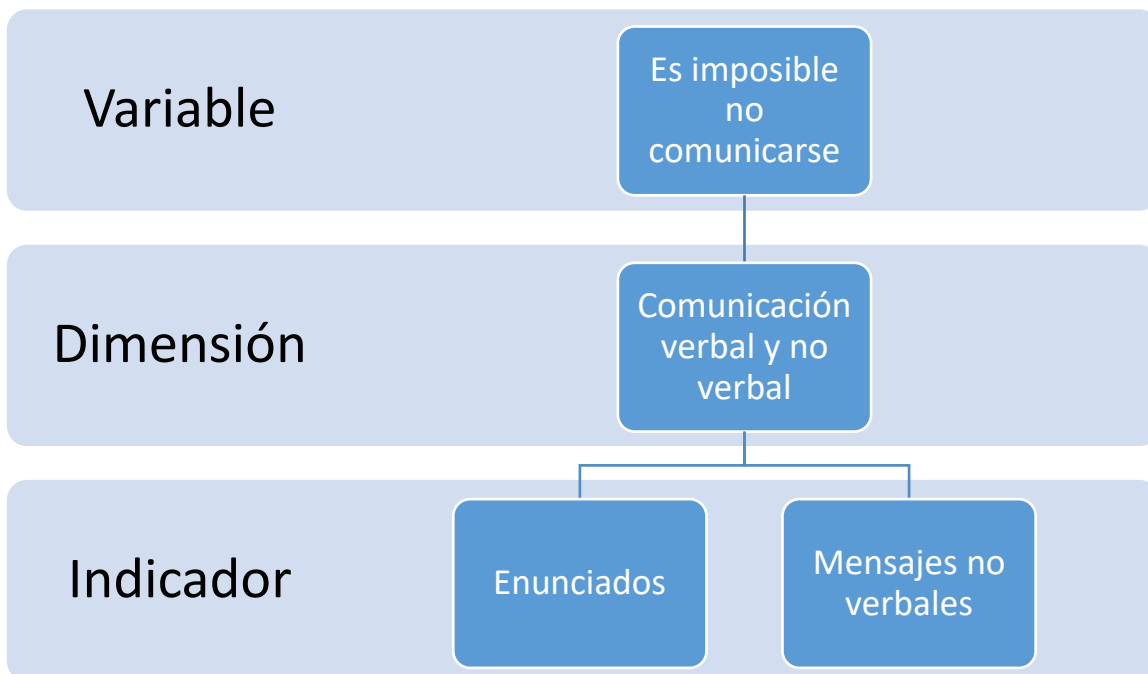


Tabla 1. Ítems relacionados con el primer axioma

Ítem	Indicador	Interpretación común	Respuesta creativa
Siempre que tenemos un desacuerdo, guardo silencio	Mensajes no verbales		
Nunca defiendo mis puntos de vista	Mensajes no verbales		
Cuando discuto, elevo la voz	Enunciados		
Frecuentemente utilizo palabras ofensivas con mi pareja	Enunciados		

Fuente: Figura 5, Tabla 1, elaboración propia.

Figura 6. Segundo axioma: Existe un nivel de contenido y un nivel de relación

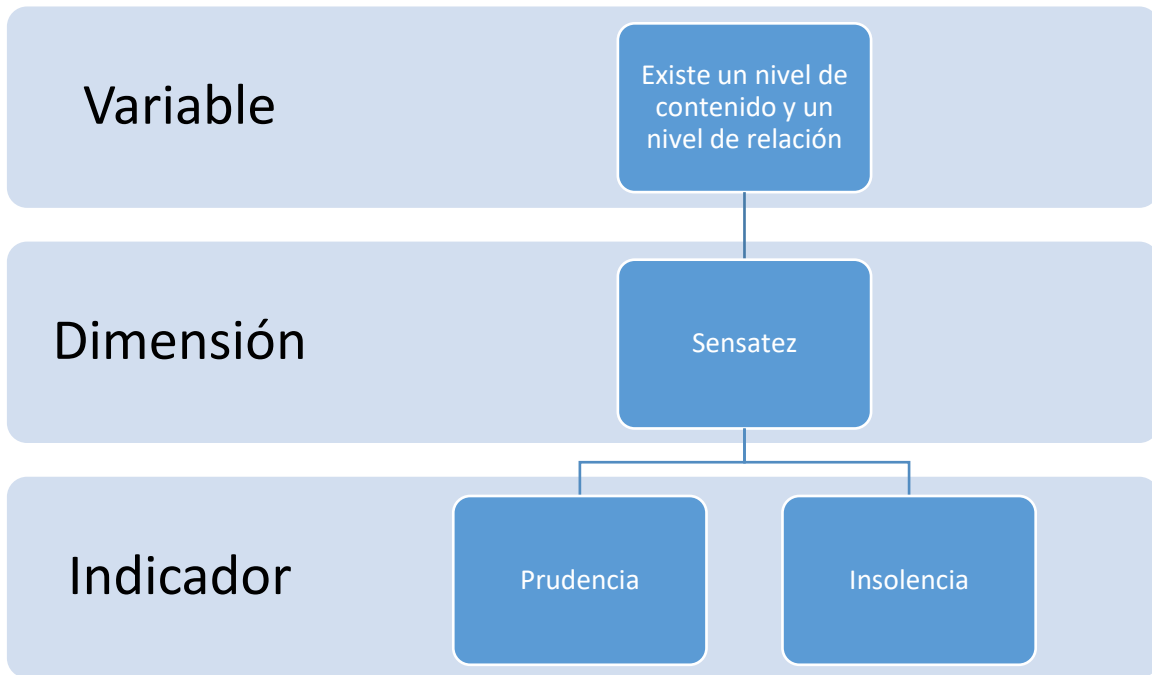


Tabla 2. Ítems relacionados con el segundo axioma

Ítem	Indicador	Interpretación común	Respuesta creativa
Siempre cuido mis palabras al discutir	Prudencia		
La proposición de la (del) otra(o) me interesa	Prudencia		
Interrumpo las expresiones de la (del) otra(o)	Insolencia		
Siempre que existe diferencia de posturas contrarias u opiniones, las descalifico	Insolencia		

Fuente: Figura 6, Tabla 2, elaboración propia

Figura 7. Tercer axioma: La naturaleza de una relación se establece en función de la puntuación o gradación de las secuencias comunicacionales

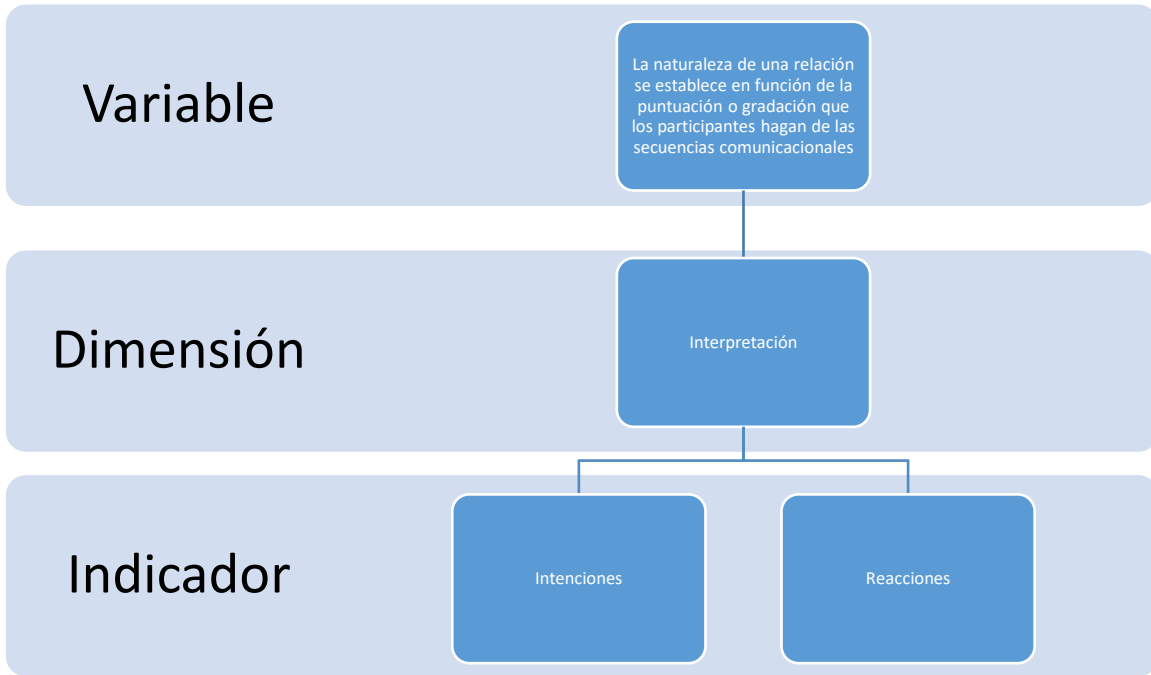


Tabla 3. Ítems relacionados con el tercer axioma

Ítem	Indicador	Interpretación común	Respuesta creativa
Con frecuencia nuestras discusiones son repetitivas porque no hay una solución	Reacciones		
Las respuestas del uno hacia el (la) otro(a) son meras reacciones hacia su comportamiento	Reacciones		
Entre nosotros es usual que se interprete mal la conducta (del) la otro(a)	Intenciones		
Entre nosotros es común que nos dirijamos frases hirientes	Intenciones		

Fuente: Figura 7, Tabla 3, elaboración propia

Figura 8. Cuarto axioma: Existen dos modalidades de comunicación: digital y analógica

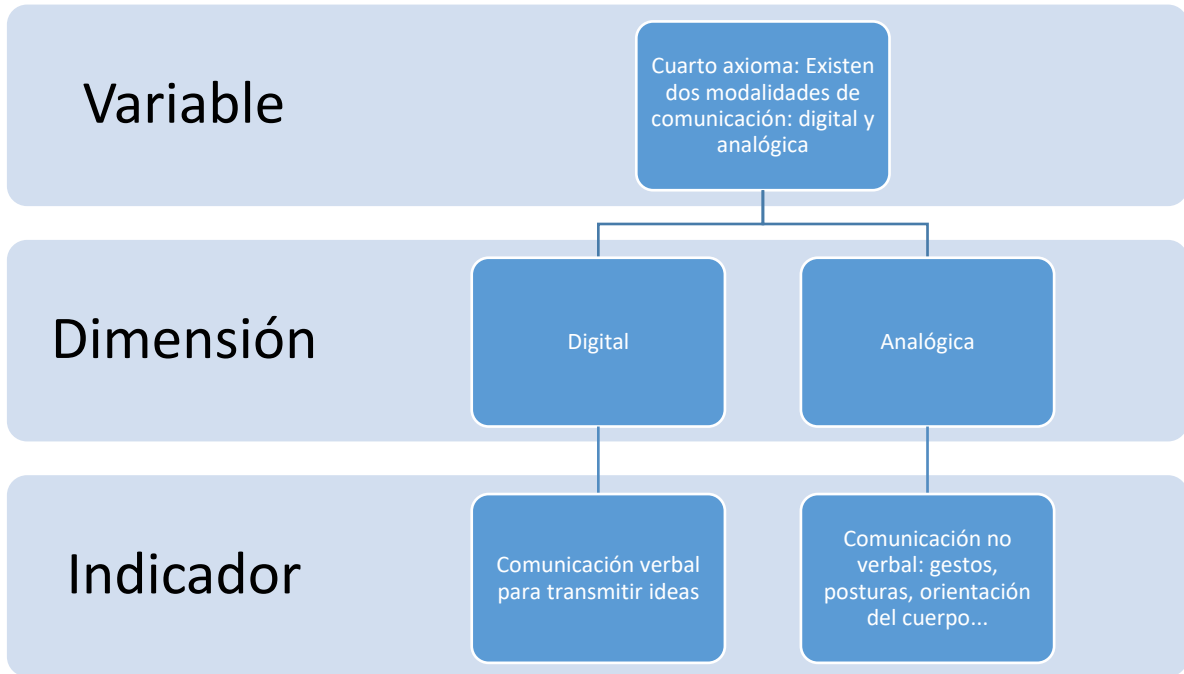


Tabla 4. Ítems relacionados con el cuarto axioma

Ítem	Axioma	Interpretación común	Respuesta creativa
Mis palabras dicen...	Comunicación digital		
Considero que mi mirada comunica...	Comunicación analógica		
Considero que mi postura comunica...	Comunicación analógica		
Considero que mi tono y volumen de voz comunica...	Comunicación analógica		

Fuente: Figura 8, Tabla 4, elaboración propia

Figura 9. Quinto axioma: La comunicación puede ser simétrica y complementaria

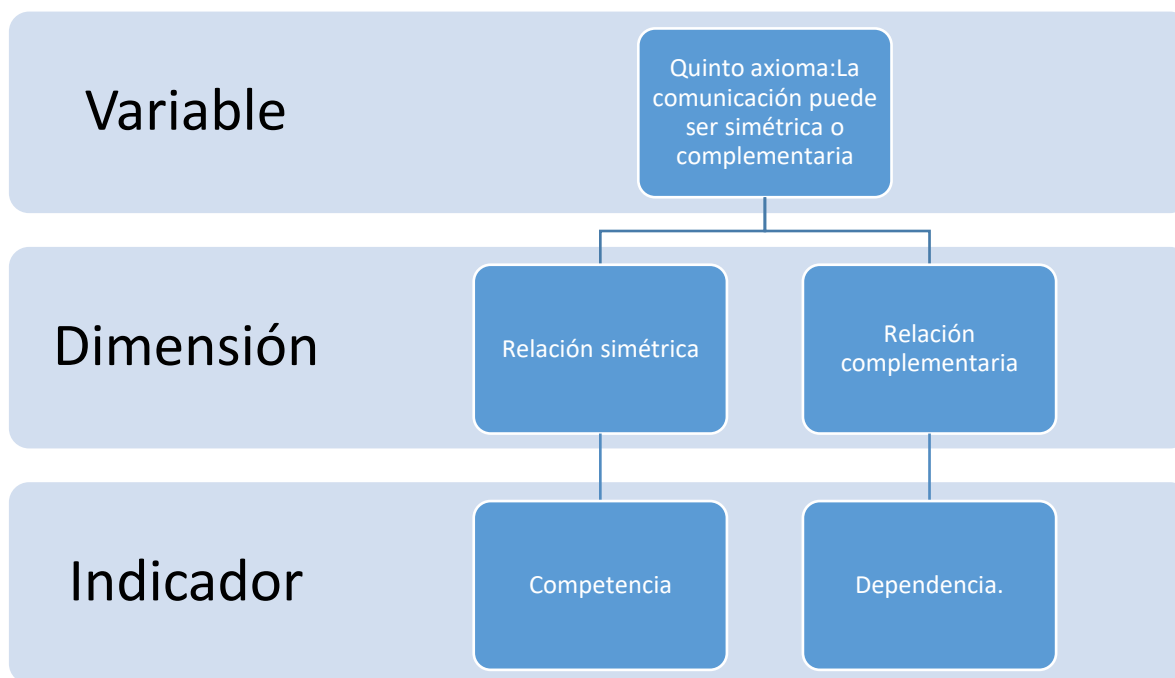


Tabla 5. Ítems relacionados con el quinto axioma

Ítem	Axioma	Interpretación común	Respuesta creativa
Tiendo a ser competitivo(a) con mi pareja	Relación simétrica		
Para ambos es más importante tener la razón que solucionar el conflicto	Relación simétrica		
Le doy la razón a mi pareja y así evito el conflicto	Relación complementaria		
Con frecuencia controlo a mi pareja en la mayoría de sus acciones	Relación complementaria		

Fuente: Figura 9, Tabla 5, elaboración propia

4.2 Confianza

Para que la pareja funcione es vital tener la voluntad de preservar el espacio en el que se desarrolla la convivencia, hay una serie de elementos a tener en cuenta entre los cuales podemos destacar como esenciales la confianza y la comunicación, las cuales, como lo menciona Sternberg (1990) están íntimamente conectadas.

Rogers (2009) afirma que el ser humano es un organismo que genera confianza, tiene la capacidad de poder discernir, puede evaluar entre una situación interna y externa, tiene la habilidad de entenderse a sí mismo y su propio contexto, solo así, logra hacer elecciones benéficas como los pasos posteriores en su vida personal o de pareja y actuar con base en esas elecciones.

La confianza hará que podamos entender mejor a nuestra pareja e interpretar lo que hace de acuerdo a su percepción de la realidad y no a lo que podamos imaginar basado en nuestras propias aprensiones. Cuando esto sucede se refuerza, en el caso contrario, se pierde, sobre todo en las ocasiones en las que se ocultan cosas o cuando el otro no respeta los acuerdos establecidos; hay parejas que piensan en la ruptura o se disuelven por costumbre, miedo, culpa, cansancio, la falta de deseo y la incapacidad de poder solucionar la problemática por la cual atraviesan.

Si esto ocurre la relación queda gravemente dañada por el temor, el malestar, y probablemente la insatisfacción. Estos elementos hacen sufrir y abocan a la precariedad de la relación; el requisito básico para fortalecer la confianza mutua en la pareja son la lealtad y la honestidad de ambos miembros. La lealtad alude a la determinación de cumplir con los compromisos establecidos y está íntimamente ligada al concepto de fidelidad. Por su parte, Sánchez, García, y De Andrade, (2018) citan a Arnaldo Ocadiz, (2000) Levinger & Pietromonaco, (1989) y Sánchez Aragón (2000) quienes aportan que la negociación consiste en expresarse y comportarse con coherencia y sinceridad:

“En otras palabras, el factor negociación y autocontrol se compone de tácticas que procuran hallar un acuerdo mutuo y equilibrado ante un conflicto, lo cual implica un compromiso de los integrantes con la solución (Arnaldo Ocadiz, 2000; Levinger & Pietromonaco, 1989; Sánchez Aragón, 2000) para no reaccionar de forma que se pueda dañar el vínculo. Con estas estrategias, los miembros de la díada no solo expresan claramente sus propias necesidades, sino que también consideran las de su compañero(a)” (Como se cita en Sánchez, García, De Andrade, 2018, pág. 58).

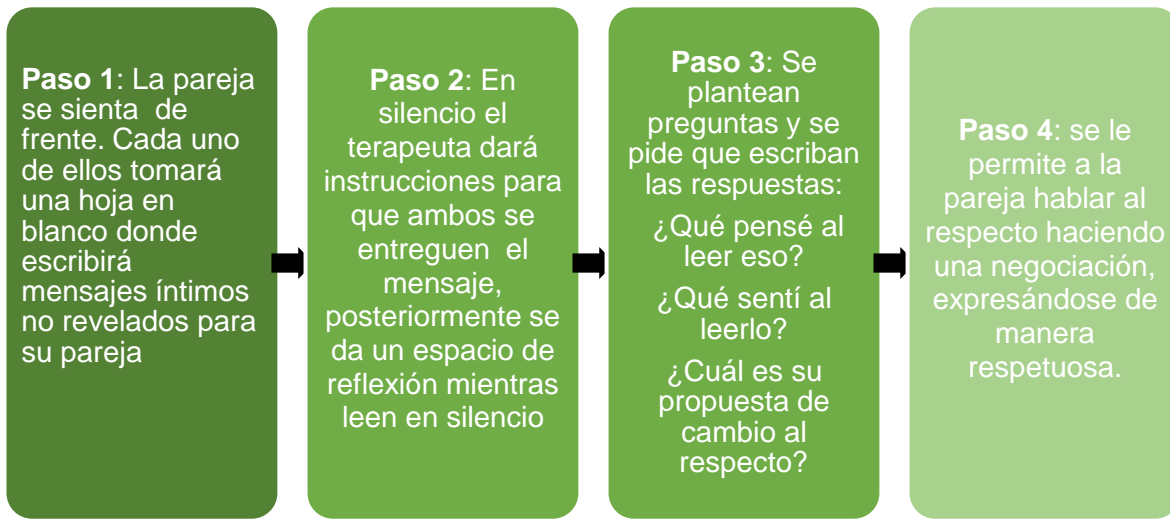
Entrevista estructurada para el tema de confianza

Waisburd (2015, pág.181) sugiere que para facilitar la comunicación y lograr establecer acuerdos desde la validación, con base en su trabajo se diseña la siguiente propuesta de intervención añadiendo una perspectiva de pareja.

Con esta técnica se busca promover el desarrollo de la confianza en la relación de pareja, a través de mensajes íntimos; pudiendo ser pensamientos o posturas hacia el ser amado que no ha logrado expresar la persona; el objetivo es facilitar la comunicación para que puedan elaborar acuerdos de pareja equilibrados. Se busca comprender esos mensajes no expresados con ayuda del terapeuta, la pareja investigará al respecto y entenderá que la confrontación puede existir desde un entorno agradable que inicie desde la confianza, el respeto y la validación.

Con el concepto de mensajes íntimos, se hace referencia específicamente a conductas que muestran a una persona vulnerable frente a la pareja; esta acción de expresar sus emociones y pensamientos ante diversos estímulos dentro o fuera de la relación permite liberar sus tensiones internas, expresar sus preocupaciones, miedos y compartir logros con la pareja sin sentirse juzgado y en absoluta libertad; permitir que la expresión y comunicación emocional sea una actividad común para la pareja en esos pequeños momentos de desequilibrio que ocurren durante el desarrollo de la vida, fortalecerá la complicidad y la confianza de cada uno de los miembros.

Figura 10. Secuencia y preguntas estructuradas para el tema de confianza



Fuente: elaboración propia

Por tanto, para que se logre la confianza ha de existir previamente un diálogo basado en la fidelidad (lealtad) y la sinceridad; actuando de esta manera, se busca mantener o incrementar el bienestar con la decisión tomada, lo cual permite recuperar el balance, las expectativas y los intereses personales en torno a la relación, sin satisfacerlos por completo más estando conformes con ello (López Chavarría, 2011).

La calidad de la relación es directamente proporcional al desarrollo de las habilidades que se tienen para comunicarse, es por eso que se ratifica que entre más conciencia tenga la pareja del impacto que tienen las palabras, la calidad de la comunicación será más responsable. La comunicación siempre debe ser asertiva, empática y validando el discurso del ser amado.

4.3 Intimidad

La intimidad normalmente se confunde con pasión sexual, ya que no se concibe de otra forma que no sea desde lo erótico, no siempre la conexión sexual conduce a una conexión emocional. Al hablar de intimidad nos referimos específicamente a la

intimidad emocional que nos lleva a la complicidad, a mostrar vulnerabilidad ante la pareja, es interacción que crea reciprocidad. Eso difícilmente se logra y se consume en la pareja; según Sternberg (1990) solo en el amor de compañeros se consume la intimidad ya que existe una confianza sólida entre las dos personas que conforma la base del vínculo, el compromiso y la intimidad son los pilares que la mantienen fuertemente erigida. Este tipo de amor se puede encontrar en parejas de largo recorrido que, con el paso de los años, se siguen viendo como cómplices de vida.

La intimidad trata de un amor maduro, donde la pasión ha pasado a un plano secundario; también es cierto que, para un periodo de duración larga en la relación, tanto para el sujeto como para el compañero, es de suma importancia trabajar aquellos atributos que Sternberg (1990) llama constelaciones “una serie de pensamientos y sentimientos que se catalogan como elementos importantes para las relaciones sentimentales, según los valores de los individuos, todos estos factores pertenecen al componente de intimidad y se dividen en cuatro: comunicación-apoyo, tolerancia-aceptación, cariño-amistad, comprensión-valoración” (pág.168). Cada sujeto puede clasificar de manera jerárquica estos elementos del más importante al menos, dependiendo de los sentimientos al otro, así mismo y los sentimientos que la otra persona tenga hacia él.

Actualmente las parejas no duran tantos años y las que lo hacen, carecen de estos elementos, en el primer capítulo se aborda el tema de la modernidad líquida y los vínculos efímeros que actualmente se pueden encontrar, los millennials y las nuevas generaciones buscan relacionarse con alguien que les dé una relación sencilla y plena, sin embargo, no están dispuestos al compromiso. Una intimidad emocional deficiente afecta negativamente en la pareja porque debilita un aspecto primordial que es la transparencia, dicho de otra forma, afecta la capacidad para decir con exactitud, franqueza y absoluta libertad cómo se sienten respecto a la vida y al rol que se desempeña. ¿Qué es lo que realmente se necesita para trabajar en este pilar tan importante y fundamental en las relaciones amorosas?

Para Rojas (2011), la clave para tener un amor inteligente y pleno es cimentando correctamente la intimidad.

“Gran parte de la desconexión que ocurre durante la intimidad se debe a la presión de sentir que uno debe conseguir un logro o desempeñarse de cierta forma. Ya sea que se trate de aparentar o ser percibido de una manera determinada por el ser amado, eso nos distrae de la belleza y el don sagrado del momento presente” (pág.197)

Rojas (2011) añade que “la inteligencia afectiva nos lleva a saber plantear lo que son los sentimientos compartidos y buscar soluciones” (pág.22). Sin embargo, para llegar a este punto, debemos dejar de lado las limitaciones que generalmente interfieren en la posible solución del problema y hablar la situación abiertamente.

Entrevista estructurada para el tema de comunicación

Existen dos técnicas de intervención que da a conocer Waisburd (2015, págs. 183, 202) en la cual la autora propone un trabajo en el contacto íntimo de las personas, con base en esa propuesta el enfoque se reduce a dos factores significativos para fortalecer la intimidad: contacto visual durante un lapso prolongado y recuerdos compartidos e intercambio de afecto.

Para Aristóteles los ojos son el espejo del alma; el objetivo de esta propuesta es poner a las personas en contacto con su seguridad o inseguridad personal y mostrarse abiertamente vulnerable ante la pareja, la primera parte de propuesta busca poner en evidencia si existe confianza o desconfianza. En la segunda parte de la propuesta el objetivo va centrado en sensibilizar y comprender que el contacto íntimo desde la ternura es posible sin entrar en aspectos sexuales, la pareja tomará conciencia de cómo es posible dar y recibir amor, se asociará con recuerdos significativos para que ambos se permitan vivir la experiencia y fortalecer la intimidad que los une desde la confianza y la comunicación previamente trabajada.

Tabla 6. Contacto visual durante un lapso prolongado y recuerdos compartidos e intercambio de afecto

Primera parte: Contacto visual durante un lapso prolongado

La pareja se encontrará sentada frente a frente. Sentados en una postura cómoda, en silencio se observarán durante un periodo de tres minutos; el terapeuta les pide a ambos que observen como se comunican a través de la mirada y su postura.

Al finalizar el tiempo el terapeuta hará una serie de preguntas que ambos responderán por turnos:

- **¿Cómo me siento al encontrar la mirada de mi pareja?**
- **¿Por mis ojos, mi pareja puede entrar en mí y descubrir mi ser más íntimo y delicado?**
- **¿A través de los ojos de mi pareja puedo sentir confianza o siento amenaza de que pudiera dañar mi propio interior?**

Segunda parte: Recuerdos compartidos e intercambio de afecto

La pareja continúa sentada frente a frente, uno de los integrantes de la pareja cuenta un recuerdo que sea significativo y especial para ambos.

El otro integrante de la pareja comenta lo que significa ese recuerdo, con una señal del terapeuta, los invita a intercambiar afecto, pueden ser caricias o abrazos.

El terapeuta preguntara de manera individual:

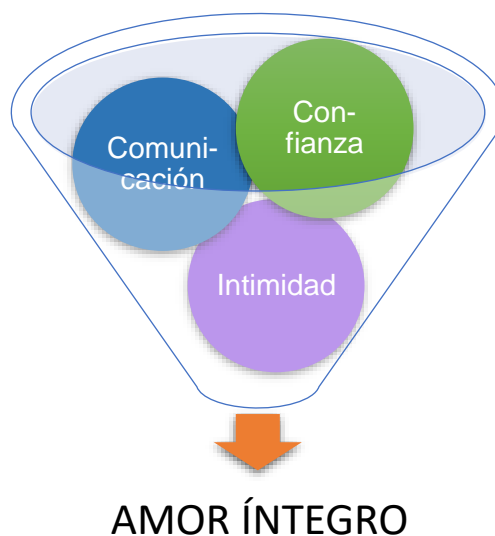
- **¿Te permites recibir afecto por parte de tu pareja?**
- **¿Cómo me percibo dando y recibiendo afecto?**

Fuente: elaboración propia

En conclusión, el objetivo de la propuesta de intervención para la terapia de pareja es fortalecer la comunicación, confianza e intimidad como fundamentos en las relaciones de pareja en la actualidad. Como es sabido, la pareja que llega a terapia probablemente no sea por una crisis doble, sino, por una crisis en la persona que carece de más de un elemento. Se parte de la firme convicción de que las relaciones sanas todavía son posibles en la actualidad aprendiendo nuevas formas más saludables y enriquecedoras de vincularse.

A partir de esta sucesiva modificación en la interacción se busca que esta propuesta sume a las técnicas existentes de modo que la pareja encuentre la capacidad de poner en práctica, sesión tras sesión, pautas, recursos y estrategias concretas que la pareja irá redescubriendo para convivir con las diferencias del otro tomando en cuenta lo que cada uno sostiene y juntos encontrar la estabilidad del amor completo; durante y después del proceso terapéutico. Además de los instrumentos y técnicas diseñadas para esta propuesta se presenta a continuación un elemento visual que explica la importancia de la suma de estos tres elementos para lograr el amor íntegro.

Figura 11. Comunicación, confianza e intimidad; los nuevos fundamentos en la pareja moderna.



Fuente: elaboración propia

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

Una cosa es vivir conectados y otra vinculados; tal vez por eso cueste tanto estar juntos en estos tiempos. Hoy en día se pretende vivir solo con conexiones frágiles ya que existe el miedo latente a sufrir cuando la situación no va bien; fortalecer un vínculo con otro es una decisión que implica un trabajo psíquico y emocional. Amar es un esfuerzo enorme al que las personas responden con la expresión “prefiero no entrarle”, debido a que requiere un trabajo constante de deconstrucción y cuestionamientos respecto a los conflictos que se atraviesan. Tal vez el mayor problema en el actual campo del amor, es que las personas son obstinadas y se apegan a la idea de que las cosas sean iguales para siempre, se vive en la creencia de que la relación jamás será susceptible al cambio sin comprender que la pareja tiene una dinámica, así como sus integrantes que se irán transformando por las experiencias de la vida y por el proceso de maduración. Ese apego produce incertidumbre y nostalgia de lo que algún día fue un refugio y hoy, tal vez se convirtió en una prisión, lo importante al interior de un vínculo de pareja es amar desde otra perspectiva, reinventándose, buscando flexibilidad y empatía.

La Terapia de Pareja es un espacio de ayuda, puede estar disponible no solo en casos donde se piensa que “no hay salida”. Pedir ayuda profesional permite ampliar la perspectiva y los recursos para saber afrontar y solucionar las crisis de pareja, para volver a las bases de la buena comunicación y evitar el deterioro. Es bien sabido que parejas llegan sintiendo que ya se han gastado todos sus recursos y que fracasan, están muy sensibles, irritables, se sienten desvalorizados por el otro, impotentes o angustiados.

El objetivo de esta propuesta es modificar la dinámica desde la cual se relacionan ambos, que puedan identificar y cambiar esquemas de conducta, discurso, pensamientos, juicios e interpretaciones para que de esta manera se defina el proyecto que los une.

Resulta importante mencionar que los instrumentos presentados en esta tesina tienen un sustento metodológico, pero no cuantitativo; esta tesina deja un precedente para un campo de investigación que implica un nuevo trabajo más detallado que profundice y verifique la viabilidad de los instrumentos aquí propuestos.

En conclusión, el de abordaje va enfocado a crear un espacio íntimo, de confianza y neutralidad dentro de la pareja, resulta relevante cómo contribuye una intervención en nuevas formas de vinculación para ser cuestionadas, estudiadas y replanteadas, solo así se generan distintas estrategias para que puedan sortear las dificultades que se presentan durante la relación, dejando atrás los discursos dolorosos que pudieran provocar.

Recomendaciones

Esta propuesta de intervención de alguna forma se encuentra limitada, resulta de suma importancia hacer énfasis en la recomendación de realizar un estudio cuantitativo con una amplia población en un contexto de problemas de pareja para lograr demostrar su validez y confiabilidad; solo así se puede demostrar la viabilidad de los instrumentos previamente presentados.

El fácil acceso al contenido de la investigación metodológica aporta seguir indagando y profundizando sobre el tema, es pertinente mencionar que durante la investigación se obtienen datos de otras esferas que no se exploraron a fondo como sexualidad y erotismo, violencia dentro de la pareja, perspectiva de género y gestión emocional que se encuentran de manera presente en la dinámica de pareja, esto da pie a seguir fomentando y creando intervenciones, talleres y programas que eviten que la pareja caiga en conductas violentas y que apueste por relaciones de pareja más igualitarias; es por eso que se recomienda explorar dichas dimensiones a profundidad para futuras investigaciones de la salud mental.

REFERENCIAS

- Aldana, A. L. (2018). Del poliamor y otros demonios. Revista Maguaré Vol. 32 Núm. 2. Afectividad y afectos. Universidad Nacional de Colombia. Recuperado de: <https://revistas.unal.edu.co/index.php/maguare/article/view/77013>
- Amoris leatitia. (2019). Cómo atender con misericordia a las familias en situación irregular. tercer aniversario. Extracto del libro Exhortación del Papa Francisco. La alegría del amor selección y desarrollo: francesc riu y margarida mogas. Recuperado de: <https://bit.ly/3u3qWDh>
- Barbosa, J. M. (2011). El matrimonio para los jóvenes de hoy. Tesis para obtener el grado de Teólogo. Pontificia Universidad Javeriana. Bogotá. Recuperado de: <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/8161/tesis109.pdf>
- Bauman, Z. (2005). Amor líquido. Acerca de la fragilidad de los vínculos humanos. Fondo de Cultura Económica: Argentina.
- Beauvoir, S. (1970). El Segundo Sexo. Editorial Siglo Veinte.
- Beck-Gernsheim, E. (2012). Amor a distancia. Nuevas formas de vida en la era global. Editorial Paidós.
- Beigbeder, F. (2015). El amor dura tres años. Editorial Anagrama.
- Berscheid, E., Regan, P. (2016). The Psychology of interpersonal Relationships. Routledge.
- Bornstein, P.H., Bornstein, M. T. (1988). Terapia de pareja: enfoque conductual-sistémico. Pirámide.
- Branden, N. (2009). La psicología del amor romántico: El amor romántico en época sin romanticismo. Editorial Paidós.
- Bustos, O. (2002). Mujeres rompiendo el techo de cristal: el caso de las universidades. OMNIA - Revista de la Coordinación de Estudios de Posgrado (41), 1-7. Recuperado de: <https://biblat.unam.mx/es/revista/omnia-mexico-d-f/11>
- Cáceres, J. (1993). Problemas de pareja Diagnóstico, prevención y tratamiento. Eudema Universidad.
- Canales, J. (2014). Padres tóxicos. Legado disfuncional de una infancia. Editorial Paidós.
- Capafóns, J. I., Sosa, C.D. (2015). Relaciones de pareja y habilidades sociales: el respeto interpersonal. Madrid Pirámide.

- Carreño, M. (1991). Aspectos psicosociales de las relaciones amorosas. Facultad de Psicología. Universidad de Santiago de Compostela. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=64369>
- Castelló, J. (2005). Dependencia emocional: Características y tratamiento. Alianza Editorial.
- Catecismo de la Iglesia católica. (2011). La celebración del misterio cristiano, segunda sección: los siete sacramentos de la iglesia. Recuperado de: <https://bit.ly/3tMJQOm>
- Congreso de la ciudad de México (2019). Código Civil. Recuperado de: <https://bit.ly/3KvhAqq>
- Crawley, J., Grant, J. (2008). Terapia de pareja, el yo en la relación. Ediciones Morata, S.L.
- Doctors, S. (2013). Perspectivas del apego en el trabajo clínico con Adolescentes. Revista electrónica de psicoterapia. Vol. 7 (2) pp. 296-307. Recuperado de: www.ceir.org.es
- Fisher, E. (2004). Por que amamos, Naturaleza y química del amor romántico. Editorial Taurus.
- Frankl, V. E. (2015). El hombre en busca de sentido. Herder Editorial, S.L.
- Freud, S. (1913). Tótem y Tabú. Grupo Editorial Tomo.
- Fromm, E. (2000). El arte de amar. Editorial Paidós.
- Gárces, L. F., Huertas, O. (2017). Tipos de amistad según Aristóteles: diferencias entre amistad por placer, por utilidad y amistad verdadera. Recuperado de: <https://www.revistaespacios.com/a18v39n06/a18v39n06p25.pdf>
- González Garza, A. M. (1989). La colisión de los paradigmas: hacia una psicología de la ciencia unitaria. Universidad iberoamericana, Departamento de desarrollo humano, México.
- Guardo, L. (2012). Percepción de las relaciones de género entre adolescentes: Transmisión de estereotipos y mitos de amor. (Tesis de Maestría inédita). Universidad de Salamanca, España.
- Giddens, A. (2008). La transformación de la intimidad. Sexualidad, amor y erotismo en las sociedades modernas. Sexta edición. Ediciones Catedra Madrid.
- Guzmán, C. (2008). Desarrollo Psicosexual en Freud y Explotación Sexual Comercial Infantil. Recuperado de: <http://repositorio.uchile.cl/handle/2250/106115>

- Hernández, J. (2012). Las relaciones afectivas y los procesos de subjetivación y formación de la identidad en el bachillerato. *Perfiles Educativos*, 34(135), pp 116-131. Recuperado de: <https://www.iisue.unam.mx/perfiles/descargas/pdf/2012-135-116-131>
- Khan, M. (2000). *El Tao de la conversación*. Editorial Libsa, S.A.
- Lehrer, J. (2018). *Sobre el amor*. Editorial Aguilar.
- López Chavarría, B. D. (2011). *Estilos de comunicación y su relación con la importancia, frecuencia y estrategia de manejo de conflicto en la relación de pareja*. (tesis de licenciatura). Universidad Nacional Autónoma de México. Ciudad de México, México.
- Luco, A. (2013). *Parejas posmodernas ¿El ocaso del amor?* Editorial Forja.
- Malinowski, B. (1975). *La vida sexual de los salvajes*. (3era edición) Ediciones Morata.
- Mantero, G. (2018). *Sistema de Recompensa del Cerebro y Neuronas del Placer*. Trabajo de grado para obtener la licenciatura en farmacología. Facultad de Farmacia. Universidad de Sevilla. Recuperado de: <https://bit.ly/3sTm5Vz>
- O'Leary, C. J. (2017). *Terapia familiar y de pareja centrada en la persona: En la práctica*. Gran Aldea Editores.
- Patel, N. (2014) *The Psychology of Instant Gratification and How It Will Revolutionize Your Marketing Approach*. Recuperado de: <https://www.entrepreneur.com/article/235088>
- Paz Sime, M. A. (2017). *El "Cofinanciamiento" de las aplicaciones: Concepto, Naturaleza, Evolución y Experiencias*. Pontificia Universidad Católica del Perú. *Revista derecho y sociedad* Núm. 49 (octubre 2017) / ISSN 2079-3634
- Pinto Tapia, B. (2012). *Psicología del amor: 1º parte el amor en la pareja*. (Primera Edición 2012). La Paz, Bolivia: Departamento de Psicología, UCB.
- Ríos, J. A. (2005). *Los ciclos vitales de la familia y la pareja: ¿crisis u oportunidades?* Editorial CCS.
- Riso, W. (2015). *Los límites del amor: Como amar sin renunciar a ti mismo*. Editorial Planeta Zenith.
- Rogers, C. (2009). *El poder de la persona*. Editorial El manual moderno S.A. de C.V.
- Rojas, E. (2011). *El amor inteligente. Corazón y cabeza: Claves para construir una pareja feliz*. Editorial Grupo Planeta.

- Romero, E. (2003). Las dimensiones de la vida humana: Existencia y experiencia. Editora Norte-Sur.
- Ross, M. H., (1995). La cultura del conflicto: Las diferencias interculturales en la práctica de la violencia. Editorial Paidós.
- Rubin, L. B. (1985) Just Friends. Harper & Row.
- Sánchez, A.R., García, M.M., De Andrade, A.L. (2018). Tácticas de resolución de conflicto en las relaciones de pareja: validación en dos ciudades de México y una de Brasil. Revista Mexicana de Investigación en Psicología 2018;10(1):51-62. Recuperado de: <https://www.medigraphic.com/pdfs/revmexinvpsi/mip-2018/mip181e.pdf>
- Sanz Ramón, F. (2020). La pareja, un proyecto de amor: Conflictos, educación para la salud y terapia. Editorial Kairós S.A.
- Satir, V. (2002). En contacto íntimo. Como relacionarse con uno mismo y con los demás. Editorial Pax México.
- Scivetti, A. R. (2007). La voz en la comunicación. Revista Electrónica de Psicología Política, Volumen 5. Recuperado de: <https://web.p.ebscohost.com>
- Sternberg, R. (1990). El triángulo del amor. Intimidad, amor y compromiso. Editorial Paidós.
- Thalman, Y. A. (2007). Las virtudes del poliamor. La magia de los amores múltiples. Plataforma Editorial S.L.
- Velázquez Torres, B. O. (2021). El amor romántico. La erotización de la violencia patriarcal. Colección Tesis, número 12. Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas. Tuxtla Gutiérrez, México.
- Waisburd, G. (2015). Creatividad y Transformación: Teoría y Técnicas. Editorial Trillas.
- Watzlawick, P. (1989). El lenguaje del cambio. Editorial Herder, S.L.
- Watzlawick, P., Beavin, J., Jackson, D., (1993). Teoría de la comunicación humana. (Novena Edición, 1993). Editorial Herder Barcelona.
- Willi, J. (1978). La pareja humana: Relación y conflicto. (Cuarta Edición 2002). Ediciones Morata, S. L.
- Yela, C. (2000). El amor desde la psicología social; ni tan libres, ni tan racionales. Madrid: Pirámide.

Zamorano, E. (2019). Así era el poliamor en el siglo XX: La famosa pareja que fue su emblema. Recuperado de: https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2019-03-30/sexo-poliamor-sartre-simon-de-beauvoir-relaciones_1909714/

ANEXOS

Anexo1. Guía de entrevista estructurada para el tema de comunicación

INSTRUCCIONES		
<p>Responde el siguiente cuestionario; en la primera columna, escribe como lo interpretas y de que forma reaccionas normalmente ante esa situación.</p> <p>En la segunda columna, escribe de que forma reaccionarías ante la misma situación de manera creativa y diferente.</p>		
DATOS DE IDENTIFICACIÓN:		
NOMBRE: _____ FECHA: _____ EDAD: _____ SEXO: HOMBRE () MUJER ()		
Item	Interpretación común	Respuesta creativa
Con frecuencia controlo a mi pareja en la mayoría de sus acciones		
Considero que mi tono y volumen de voz comunica...		
Entre nosotros es común que nos dirijamos frases hirientes		
Siempre que existe diferencia de posturas contrarias u opiniones, las descalifico		
Frecuentemente utilizo palabras ofensivas con mi pareja		
Le doy la razón a mi pareja y así evito el conflicto		
Considero que mi postura comunica...		
Las respuestas del uno hacia el (la) otro(a) son meras reacciones hacia su comportamiento		

Interrumpo las expresiones de la (del) otra(o)		
Cuando discuto, elevo la voz		
Tiendo a ser competitivo(a) con mi pareja		
Considero que mi mirada comunica...		
Con frecuencia nuestras discusiones son repetitivas porque no hay una solución		
La proposición de la (del) otra(o) me interesa		
Nunca defiendo mis puntos de vista		
Para ambos es más importante tener la razón que solucionar el conflicto		
Entre nosotros es usual que se interprete mal la conducta (del) la otro(a)		
Mis palabras dicen...		
Siempre cuido mis palabras al discutir		
Siempre que tenemos un desacuerdo, guardo silencio		

Anexo 2. Entrevista estructurada para el tema de confianza

INSTRUCCIONES:

Una vez terminado el momento de reflexión se le pide por favor responda las siguientes preguntas en silencio.

Tómese un momento para reflexionar cada una de las preguntas y permítase responder de forma clara y honesta.

Posteriormente, las respuestas se compartirán con su pareja y el terapeuta.

DATOS DE IDENTIFICACIÓN:

NOMBRE: _____ FECHA: _____

EDAD: _____ SEXO: HOMBRE () MUJER ()

¿Qué pensé al leer eso?

Blank space for response to the question: ¿Qué pensé al leer eso?

¿Qué sentí al leerlo?

Blank space for response to the question: ¿Qué sentí al leerlo?

¿Cuál es su propuesta de cambio al respecto de lo que leí?

Blank space for response to the question: ¿Cuál es su propuesta de cambio al respecto de lo que leí?

Anexo 3. Entrevista estructurada para el tema de intimidad

Primera parte: Contacto visual durante un lapso prolongado

INSTRUCCIONES:

Se le pide a la pareja se sienten frente a frente en una postura cómoda, en silencio se observarán durante un periodo de tres minutos, que ambos observen como se comunican a través de la mirada y la postura.

Al finalizar el tiempo, por turnos se preguntará lo siguiente:

¿Cómo me siento al encontrar la mirada de mi pareja?

¿Por mis ojos, mi pareja puede entrar en mí y descubrir mi ser más íntimo y delicado?

¿A través de los ojos de mi pareja puedo sentir confianza o siento amenaza de que pudiera dañar mi propio interior?

Segunda parte: Recuerdos compartidos e intercambio de afecto

INSTRUCCIONES:

Después de compartir los recuerdos en pareja y expresar lo que significan para ambos, con una señal se invita a intercambiar afecto, se permiten caricias, abrazos y expresión de emociones.

De manera individual se realizan las siguientes preguntas, se recomienda tomar nota de todas las respuestas:

¿Te permites recibir afecto por parte de tu pareja?

¿Cómo me percibo dando y recibiendo afecto?