



BENEMÉRITA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE PUEBLA

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

***MANEJO DE CONFLICTOS EN LAS RELACIONES DE
PAREJAS MEXICANAS QUE SE ENCUENTRAN EN LA
ETAPA DE FORMACIÓN DEL CICLO VITAL DE LA
PAREJA***

TESINA

QUE PARA OBTENER EL GRADO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

PRESENTA

MARCO ANTONIO RUIZ LARA

DIRECTOR

MAESTRO GILBERTO ISLAS CRUZ

PUEBLA, PUE.

DICIEMBRE 2015

DEDICATORIA

A mi amada esposa por el gran amor que me brinda y su ejemplo que me alientan a realizar nuevos retos, porque sin ella no sería posible el tiempo dedicado a esta obra, así como a sus acertadas aportaciones, a Leonardo mi hijo, porque al verlo me hace sentir que puedo realizar proyectos para él, a mi familia que de una manera incondicional me brindaron su apoyo desde que inicié mis estudios, a mis amigos y amigas que con sus comentarios y actitudes me hacen sentir el mejor psicólogo del mundo animándome a esforzarme cada día más, y a cada uno de los profesores y profesoras que han intervenido para mi desarrollo profesional.

Al Maestro Gilberto Islas Cruz, por la asesoría académica y dirección del proyecto.

A la Maestra María de Lourdes Irineo Pérez y a su esposo el Dr. Wulfrano Torres Pérez, por ser ejemplos de excelentes investigadores, proveedores del valioso material bibliográfico, y facilitadores para que este proyecto se elaborara en óptimas condiciones.

A la Facultad de Psicología de la BUAP por darme la oportunidad de encontrar y realizar en sus aulas un proyecto y propósito de vida.

A mis usuarios, alumnos, compañeros y a cada persona que de una manera u otra participaron para hacer posible esta investigación.

RESUMEN

La presente investigación surge a partir de observar que no se pueden resolver todos los conflictos en la psicoterapia de pareja, por ello propongo manejarlos con base en los conceptos de conflicto que presentan sus integrantes, por bagajes formados en los contextos socioculturales que integran a cada uno de ellos.

El tema se delimita a la etapa de formación del ciclo vital de la pareja en México, por ser durante ella cuando se forman los primeros y principales conflictos, determinando lo que ha de ocurrir en el ciclo completo.

Por la complejidad de la pareja para su estudio, la presento como un sistema, identificando a los elementos que la integran, su manera de interrelacionarse, y la relación y efecto que causa el entorno como macro sistema para identificar las pautas que generan a los conflictos, y desarrollar estrategias para manejarlos.

La sustento con material monográfico, y observaciones en prácticas de psicoterapia de pareja en el SAVIF (Servicio de Atención a Víctimas de Violencia Intra Familiar), en el taller vivencial *“Relaciones de pareja hacia la cima”* que oferto con mi esposa la Psicóloga Claudia Hernández García, y en la impartición de la materia *“Dinámica de la pareja y la familia”* en la Licenciatura en Psicología Del Centro de Estudios Superiores Altamirano.

5.2 Clasificación de los conflictos	73
CAPÍTULO 6. LA CULTURA DEL CONFLICTO EN LAS RELACIONES DE PAREJA MEXICANAS	77
6.1 El concepto mexicano acerca del conflicto	80
6.2 La influencia cultural en la conducta y comportamiento del conflicto	84
6.3 La sintomatología del conflicto	92
CAPÍTULO 7. EL CONFLICTO Y SU MANEJO	98
7.1 Aspectos a considerar en el manejo de los conflictos	100
CONCLUSIONES	114
CRONOGRAMA	117
REFERENCIAS	118

INTRODUCCIÓN

En la práctica de la psicoterapia se me han presentado diferentes casos, que comprenden desde la individual, de pareja, familiar y hasta la grupal. Encuentro en la psicoterapia de pareja diferentes conflictos que surgen con base en una etapa de la relación por la cual está situada la pareja; sabiendo esto me parece adecuado identificar primero en qué etapa se encuentra la relación.

En una entrevista de pareja, al preguntarles:

- 1.- ¿Cuánto tiempo hace que se conocen?
- 2.- ¿Cuánto tiempo llevan unidos?
- 3.- ¿Cuánto tiempo hace que iniciaron los problemas entre ustedes dos?, y
- 4.- ¿Cuánto tiempo hace que tomaron la decisión de separarse?

Obviamente en la respuesta a la pregunta número 4, el tiempo será menor que al de las anteriores, y atreverse a proponer a los usuarios que permanezcan juntos hasta que en un plazo de tiempo menor o igual al de la respuesta 4, les haya aplicado las sesiones respectivas, entonces se podrán separar o continuar su relación si así lo deciden; esta puede ser una propuesta demasiado comprometedor por parte mía, que en tan poco tiempo evalúe la situación que presenta la relación de pareja, y trabaje con ellos ya sea para separarse o continuar. Sin embargo, al identificar la etapa en que se encuentra esa relación de pareja y basarme en la dinámica que presenta, la evaluación se agiliza, y el tratamiento también.

Así como la vida del ser humano transcurre en un ciclo con diferentes etapas, la vida de la relación de pareja presenta las suyas.

Otro aspecto fundamental es el concepto de conflicto que presenta cada miembro de la pareja, porque es a partir de la formación cultural que construimos nuestras ideas, creencias, costumbres, rituales, y toda forma de responder a la comunidad que pertenecemos; tomando en cuenta que al identificar la imagen conceptual de lo que representa un conflicto para uno de los miembros de la pareja, y compararla con la del otro, entonces podré disponer de las pautas que me permitirán aplicar las técnicas adecuadas para su manejo.

He adoptado a la perspectiva sistémica, como un ángulo que me permite contemplar a la relación de pareja en su totalidad, tanto a la suma de los elementos que la integran, como a la de su entorno, y a la vez la interrelación que mantienen entre ellos. Aunque este enfoque me ha facilitado la visión de las relaciones de pareja, no descarto el recurrir a los demás cuando son necesarios, como el psicodinámico, conductista, cognitivo, gestáltico, y la postura psicoanalítica y psicosocial, por enriquecer un marco teórico que me facilita el ejercicio de la psicoterapia.

El motivo de iniciar la presente investigación monográfica, es sustentar las observaciones que se me han presentado en el ejercicio de la psicoterapia de pareja, y proponer aspectos para elaborar técnicas estratégicas de intervención para manejar de manera conveniente los conflictos en las relaciones de parejas mexicanas, que se encuentran en la etapa de formación del ciclo vital de la pareja, porque es precisamente durante esta cuando se forman los primeros y principales conflictos, determinando la dinámica del sistema que mantendrá la relación durante todo su ciclo vital; y también con ello reducir el tiempo de la terapia, ya que en nuestro país, la cultura de acudir con un profesional como el psicólogo, aún no se encuentra completamente desarrollada, y uno de los motivos se le puede atribuir a los largos procesos terapéuticos.

OBJETIVOS

Objetivo General

Proponer a los psicoterapeutas de pareja, aspectos para elaborar técnicas estratégicas, desde la perspectiva sistémica, para el manejo adecuado de los diferentes conceptos de conflictos que se presentan en las relaciones de pareja, durante la etapa de formación.

Objetivos Específicos

1. Promover en los psicoterapeutas una visión sistémica en las relaciones de pareja, donde la totalidad de los elementos que la integran, y la interrelación que mantienen, nos indiquen las pautas para el proceso terapéutico.
2. Que el terapeuta sea capaz de distinguir la etapa en que se encuentra la relación de pareja, y con base en ella definir el origen del síntoma para agilizar tanto el diagnóstico, como el proceso psicoterapéutico.
3. El mediador integrará el concepto de conflicto que proyecta la pareja formado por su contexto sociocultural, y a partir de ahí elaborará las técnicas que se aplicarán para su manejo efectivo.

JUSTIFICACIÓN

La presente investigación monográfica surge a partir de la observación de casos en psicoterapia, donde las parejas presentan conflictos, y al observar que en muchos de los casos no se pueden solucionar, así como también que limitarme a la sola solución, puede implicar una alteración de manera negativa al sistema. Esta observación para mi significó un punto de atención alarmante, preguntándome cuál sería entonces mi misión como psicoterapeuta, y la dirección del objetivo de la terapia, si al referirme la pareja de usuarios, que lo que ellos querían era solucionar sus conflictos o separarse. La necesidad de un estudio para el manejo adecuado de los conflictos en las relaciones de pareja, me surge a partir de la complejidad misma que presenta la pareja a diferencia del individuo. Al respecto me comparte Torres (2007): La crisis por la que atraviesa la pareja conyugal se ve reflejada en el incremento del número de divorcios, los conflictos que deterioran la calidad de su relación y la violencia entre los sexos, así como sus consecuencias en el ámbito de la vida personal, familiar y social justifican la necesidad de su estudio.

El paso del tiempo genera cambios, y las relaciones de pareja, son vulnerables a ellos. La aceleración del ritmo de vida, el uso de la tecnología, la integración de la mujer al campo laboral, los roles y tareas que desempeñan los sexos, la expresión de la diversidad sexual y los conceptos contextuales que presentan las nuevas generaciones acerca de las relaciones y de los conflictos, determinan en gran medida la dinámica que presenta el sistema que integra la pareja. Estas características ejercen un alto poder de influencia en la toma de decisiones de la pareja actual, direccionándola a mantenerse o desintegrarse. Sobre esta línea Rizo (2013), menciona: Diferentes factores han cambiado los temas de interés sobre la relación de pareja, en estos tiempos donde la gente se comunica por teléfonos celulares, se conocen por internet, chat, redes sociales, se ha modificado también la interacción en las relaciones humanas. Las características más notorias de la práctica del amor en estos tiempos son definitivamente contradictorias. Por un lado exaltamos la idea de la honestidad y la autonomía,

pero los indicadores de infidelidad en el mundo, no descienden y la dependencia va en aumento. Es una era donde se destaca el compromiso a la ligera y una cultura del desechable, quizás está basado en una autonomía mal entendida.

La falta de información así como la de concientización es capaz de generar desacuerdos mal dirigidos hacia la toma de decisiones, violencia de género en la lucha por el poder y el dominio, la falta de aceptación por el desempeño del papel que representan los roles y sus responsabilidades, y la poderosa influencia conceptualizadora de un contexto sociocultural estereotipado pueden conllevar no sólo a la formación de crisis en la relación de pareja, sino también a la desintegración de la misma.

Los datos que me proporcionan hasta el momento unas de las principales instituciones encuestadoras en nuestro país, revelan la necesidad de una propuesta que permita el descenso de sus cifras.

El INEGI reporta al 2013, 18.6 divorcios por cada 100 matrimonios, cifra que ha sido más que cuadruplicada desde la década de los 80' (INEGI 2015).

De acuerdo con la Encuesta Nacional sobre Dinámica de las Relaciones en los Hogares 37.5% de las mujeres solteras de 15 y más años declaró haber tenido algún incidente de violencia por parte de su última pareja (ENDIREH 2011).

Aunado a ello encontramos en el ejercicio de la psicoterapia de pareja y familiar, relaciones aparentemente sanas, pero que viven en silencio una relación deficiente atada por convicciones y estereotipos sociales.

En los consultorios psicológicos el 40% de las consultas tiene que ver con problemas relacionados con el amor insano o mal llevado (por ejemplo soledad afectiva, celos, infidelidad, separación (Rizo, 2013).

En la opinión jurídica de Tijerina (2013), encontramos que el número de mujeres maltratadas e incluso asesinadas en el seno de las relaciones de pareja y la creciente alarma ante los mismos, al igual que la discusión sobre la ley y sus efectos, han hecho de esta temática una de las principales cuestiones sociales y mediáticas.

El estudio de cada una de las etapas que forman el ciclo vital en las relaciones de pareja me permite identificar el tipo de conflictos que se pueden presentar, ya que

cada una de ellas desarrolla su propia dinámica en una forma particular y característica; y de esta manera puedo generar gestiones y soluciones más concretas, o manejarlas para beneficio de la relación.

Introducir la dimensión temporal para el análisis de las relaciones de pareja, confirma Torres (2007), constituye un elemento fundamental para comprender su naturaleza, su dinámica, así como sus encuentros y desencuentros. El conocimiento que se tiene sobre la evolución que sigue la pareja a través del tiempo, es significativamente menor, en contraste con lo que se sabe del desarrollo psicológico individual. Esta diferencia puede explicarse fundamentalmente por dos razones: Por un lado, el énfasis privilegiado que la psicología le ha dado al individuo como objeto de estudio. La otra razón que ha contribuido a esta situación, tiene que ver con la mayor complejidad que caracteriza a la pareja en relación con el individuo. La pareja no puede reducirse a la simple acción sumatoria del desarrollo individual de sus miembros; ellos como subsistemas contribuyen a su organización, pero la pareja como tal forma parte de un nivel lógico superior.

Por su parte Jay Haley, citado en Zumaya (1994), quien basándose en Milton Erickson, considera que los procesos por los cuales pasa la familia, son esenciales para poder realizar un trabajo psicoterapéutico. Enfoca su trabajo en relación con la etapa en la que se encuentre la familia, y postula que los síntomas familiares aparecen cuando el ciclo se interrumpe, entendiendo que estos son el resultado de la dificultad que la familia enfrenta para superar alguna etapa de su desarrollo.

La etapa de formación en el ciclo vital de la pareja, es una de las etapas en que más coincide mi literatura especializada independientemente del enfoque aplicado para su estudio, además de que es precisamente en esta donde se inicia la relación de pareja y sus primeros y principales conflictos; es a partir del manejo de esos conflictos, donde se determina la calidad del ciclo vital de la pareja.

La etapa de formación de la pareja es quizá la más importante, ya que determina su existencia misma y condiciona en gran medida lo que ha de ocurrir en un ciclo de pareja completo (Zumaya, 1994).

El concepto de conflicto juega un papel fundamental en las relaciones de pareja, y es a partir del conflicto mismo donde se puede desarrollar un área de oportunidad para la sana convivencia. Por lo que esos conflictos pueden ser benéficos o no para la relación.

Torres (2007, pp. 68, 69 y 2), dice:

Es importante destacar que, a pesar de que con frecuencia los conflictos pueden generar situaciones negativas y desagradables hasta atentar contra sus autores y actores, no se puede ignorar el papel significativo y potencialmente positivo que ellos juegan en el desarrollo de las personas y de sus relaciones.

Teniendo en cuenta el carácter endémico del conflicto en las relaciones humanas, dice Gergen (2000), el principal desafío reside en cómo proceder para que los antagonismos que siempre habrán de surgir no desemboquen en agresión, opresión o genocidio; para que los hechos, no impliquen el fin de todo significado.

Si bien la vida en pareja puede dejar atrapadas a las personas en la frustración, el enojo, la simetría o en la codependencia, también ofrece la excepcional oportunidad para hacer hablar al amor en sus múltiples lenguajes, expresar nuestra ternura, compasión, así como el conocimiento y el crecimiento mutuo Vicencio (2000).

Está claro el principio de Galtung, citado en Calderón (2009), al definir que una teoría de conflictos, no sólo debe reconocer si los conflictos son buenos o malos; esta deberá fundamentalmente ofrecer mecanismos para entenderlos lógicamente, criterios científicos para analizarlos así como metodologías (creatividad, empatía y no violencia) para transformarlos.

De esta manera concluyo que puedo aplicar técnicas adecuadas para solucionar los conflictos en las relaciones de pareja, pero encontraré que muchos de ellos no se pueden solucionar, y es esa la razón de mi propuesta, desarrollar en los usuarios la habilidad de manejar estratégicamente los conflictos para que actúen a favor de la relación ya sea que tengan solución o no.

CAPÍTULO 1. LAS RELACIONES DE PAREJA

La intensa búsqueda para alcanzar la satisfacción de necesidades de las cuales habla y jerarquiza Maslow, citado en Anaya A. y Anaya C. (2010), orienta a la relación con el mundo. En este sentido Fromm (2008), infiere que la necesidad más profunda del hombre es, entonces, la necesidad de superar su separatividad, de abandonar la prisión de su soledad.

Y las relaciones humanas dan la pauta hacia los vínculos que influyen para lograrlo. En la opinión de Acevedo y Restrepo (2010), argumentan que se puede decir que quizá uno de los anhelos más grandes del ser humano es el poder construir una relación significativa, en la cual pueda verse reconocido por un otro que se aprecia y es valioso.

El ser humano se inclina hacia la asociación de pares en búsqueda de una identidad, y en donde distinguen características afines a las propias; y en este tipo de relaciones afectivas, puedo apreciar que las relaciones de pareja es una de las formas más básica por ser la más inmediata, pero también es una de las más complejas; desde esta perspectiva Dávila y Goicovic, citados en Romo (2008), afirman que es importante resaltar que las relaciones afectivas, especialmente las de noviazgo o pareja, ocupan un lugar muy importante en la vida de los jóvenes. Por su parte, Panadés (2007), lo confirma al mencionar que nadie se engañe, a pesar de que desde que el mundo es mundo la relación de pareja macho-hembra parece ser la forma básica y natural de organización de la relación entre seres vivos, cuando los humanos afrontamos la constitución de una “pareja estable” estamos ante uno de los retos más complejos desde la perspectiva relacional.

Ante esta situación, observo que el estudio de las relaciones de pareja han significado una importante premisa dentro de las relaciones humanas, que se encuentran integradas por dos elementos que poseen distintas características y se mueven de manera diferente. La relación de una pareja explica Estrada, citado en Garrido, Reyes, Torres y Ortega, (2008) implica algo más que la simple suma de dos personalidades; es, ante todo, una nueva entidad conformada por las características de dos elementos que crean una relación con una identidad propia.

La pareja es compleja, este término en el sentido etimológico, lo describe Ardoino, citado en Flores (2008), el término “complejo” (del latín plecto, plexi, complector, lexis, “tejido”, “trenzado”, “enroscado”, “anudado”, “ceñido”, “envuelto”, “enlazado”, “tomado por el pensamiento”) no siempre tiene una significación positiva. Dado que “complejo” pasa a ser en la práctica sinónimo de “complicado”, construido desde el latín plico, plicare (plegar), sin poder distinguirse realmente de otros calificativos tales como “enredado”, “enmarañado”, “embrollado”, “en espera de significación”).

Desde la visión de Sánchez (2014), define que solemos designar como compleja la situación en que intervienen numerosas y cambiantes variables de muy distinto género: el grado de heterogeneidad y la variabilidad de esos factores se considera ahí determinante del nivel de complejidad.

Es debido a la complejidad que presenta su estudio a diferencia del individuo, que propongo a la relación como un sistema, que permite estudiar la suma del comportamiento que presentan y cómo se interrelacionan los elementos que la integran como subsistemas, y a la vez estructurar la posición y comportamiento de los sistemas alternos como parte de un macro sistema; al abordarlo como una totalidad me permite no solo ver el comportamiento actual, sino, predecir cómo podría reaccionar en el futuro. En este sentido de la Espriella (2008), resume que la pareja, en sí, es un sistema con estructura, organización, reglas, roles, etc., diferentes a las de la familia y, a su vez, que se relacionan con sistemas más amplios, ya sea familia nuclear, familia extensa, etc.

1.1 Definición de relaciones de pareja

En la definición de Estrada, citado en Garrido, Reyes, Torres y Ortega (2008), menciona que el término “pareja” puede ser descrito como una unidad de personalidades interactuantes que forman un sistema de emociones y necesidades, engarzadas entre sí, de la más profunda naturaleza.

Torres (2007) define: Desde el diccionario de la Real Academia, encontramos que pareja: es un conjunto de dos entidades o individuos que entre sí mantienen correlación, complementariedad o semejanza. A su vez, se refiere: a un hombre o

mujer que forma parte de un casamiento, una unión civil, de amor libre o de hecho; o un matrimonio entre personas del mismo sexo, considerada en relación con la otra; cónyuge; novio o novia; persona con quien se mantiene una relación romántica, amorosa o sexual; también hace referencia al conjunto de ambas personas que constituyen alguna de las relaciones mencionadas.

A partir de las características que definen lo anterior, se puede generar una idea acerca de las relaciones de pareja, y decidir formarlas con expectativas alentadoras, sin embargo nos encontramos vulnerables a los resultados por contradicciones que mostraré durante el desarrollo de esta investigación. Esta variable la comparto con Ignacio-Alonso J., citado en De la Espriella (2008), quien define que la pareja humana no es pareja, en el sentido de no ser igual; supone la diferencia. Tampoco es semejante, ni parecida, ni similar, ni idéntica, ni lisa; está llena de facetas. No es tampoco una organización homogénea o monótona. Tampoco es continua, ni es tersa o suave, aunque su definición nos lleva a pensar en esos sinónimos. Por el contrario, la pareja humana supone contrastes, variaciones e inestabilidades que pretenden la estabilidad.

Una definición completa para las relaciones de pareja tendría que abarcar diferentes enfoques, incluir las características a partir de la suma de la realidad de cada elemento que la integra, y los objetivos por los cuales se formó, sin embargo en el afán de ser concretas, las definiciones se limitan a una explicación breve, y tratar de incluir todos estos aspectos, resultaría imposible, por la complejidad misma que presentan las relaciones de pareja; para este argumento agrega Jara (2005): Según una tradición intelectual francesa, cuando se estudia un tema complejo como es el análisis de las relaciones amorosas y de pareja es aconsejable recurrir al menos a dos disciplinas. Por supuesto, con ello aumenta la complejidad del tema pero a la larga también se aclaran cuestiones que de otro modo no se comprenderían.

Caillé, citado en De la Espriella (2008), afirma que “en la cultura actual, en particular, la estructura de la pareja parece querer ser tan proteiforme que elude toda posibilidad de descripción”.

Por lo que propongo definir a la relación de pareja mexicana, como la unión de dos elementos del mismo o diferente sexo, con características propias, que responden a su formación psicosociocultural, que juntos complementan una totalidad para satisfacer sus necesidades afectivas y de logro, y que se mantienen en interrelación con su contexto, a la vez éste continúa influyendo en su desarrollo de manera recíproca.

Las variables contenidas en esta definición se encuentran sustentadas en los capítulos y temas siguientes, y para enriquecer esta investigación con enfoque sistémico, la propuesta es comparada desde los enfoques psicosocial y psicodinámico.

1.2 Clasificación de la relación de pareja

Contar con una clasificación actualizada en las relaciones de pareja, me permite identificar algunas de las características previas de las parejas de hoy en día, para ello explica y clasifica el término De la Espriella, citado en De la Espriella (2008), Se denominan neo familias las agrupaciones que incluyen nuevos sistemas sociales (redes) instaurados, como las parejas homosexuales, las amistades casi fraternas y solidarias no consanguíneas, los padres solteros, etc. Sin embargo, el definir neo familias nos lleva, a su vez, a definir neo parejas, por considerar que sus definiciones utilizan un lenguaje que sufre transformaciones y no que estas no corresponden a definiciones previas: estas incluyen, por ejemplo, amigos especiales, amigos con derechos, amigovios, novios que viven juntos, socios o simplemente “pareja”.

Zazueta y Sandoval (2013, pp. 101-104), clasifican fundamentalmente tres tipos de uniones:

- a) La orientada a atender y mantener: Esta primera clasificación incluye parejas cuyas concepciones, valores y prácticas sobre el amor son entendidas, reguladas y asumidas en consideración a una supuesta naturaleza intrínseca de su género, ya que existe un arreglo tradicional por el que el varón es concebido como principal proveedor y la mujer como ama

de casa (un rol que nunca descuida). El argumento del amor constituye la razón más importante de su unión, misma que se acompaña por una división sexual del trabajo caracterizada por la rigidez de los roles de género, que implica que uno de los cónyuges (generalmente el hombre) se haga cargo de la atención y manutención económica del hogar.

Este tipo de relación de pareja parte fundamentalmente de una concepción tradicional estereotipada del género (que igualmente está presente en menor medida en las otras dos tipologías que veremos enseguida), cuya principal característica es la de suponer que hay espacios simbólicos y dimensiones de la vida en pareja que sólo le corresponden cultural o naturalmente al hombre y a la mujer. Sobre esta base se constituye una división sexual de género que conlleva la función de los varones de mantener y cubrir necesidades al interior de la pareja y la familia, y la de las mujeres de atender a los miembros de la familia y dar soporte y comprensión a la pareja. No obstante, el vínculo central entre ellos es cercano al amor romántico y al tipo de familia nuclear que los estudios funcionalistas describieron en los años cincuenta (Aguirre y Fassler, 1994).

b) El matrimonio como empresa: En esta clasificación se incluyen parejas cuyo discurso es, al menos parcialmente, el de la cooperación. Se parte de la idea de que ambos deben incorporarse al trabajo remunerado, aunque sigue prevaleciendo una división sexual del trabajo tradicional. Para las mujeres no es prioridad un empleo, pero destacan la importancia de participar en el trabajo remunerado, y para los hombres no son prioridad las labores domésticas, aunque reconocen la importancia de involucrarse en

éstas con mayor frecuencia. Igualmente, se presenta un marco de concepciones de género tradicionales que tienen que ver, para las mujeres, con la importancia que tienen los hijos en su familia y, para los hombres, con la importancia asignada a las atenciones que consideran deben recibir por parte de las esposas. Prevalece, pues, en el discurso una flexibilización de los roles de género, pero en la práctica existen resistencias al cambio que provocan que las mujeres terminen adhiriéndose a los roles más convencionales. En este caso, el amor y los hijos constituyen la razón más importante de su unión y el vínculo es cercano al matrimonio por compañerismo (orientado fuertemente por el amor romántico).

c) La pareja solidaria: En este perfil de pareja se incluyen aquellas relaciones cuyos miembros buscan establecer acuerdos que transgreden un orden tradicional de género debido a que existe una alta valoración de la libertad, la comunicación, la autonomía y el bienestar sexual (satisfacción sexual y afectiva), todo ello cercano a la confluencia de intereses personales. La solidaridad se constituye como el valor más importante de su unión y su vínculo principal es cercano al amor confluyente. Generalmente, ambos trabajan y lo hacen de mutuo acuerdo presionados por su configuración de pobreza. En el discurso prevalece un rechazo a la dependencia afectiva y económica, que se opone al modelo de pareja atender y mantener por considerarlo inequitativo.

La clasificación de las relaciones de parejas, responde no sólo a la simbiosis, si no también, a categorías implementadas de acuerdo a su conducta, basada en el tipo de comunicación, en donde encuentro casos de simetría y complementariedad,

que son a las que principalmente me refiero en esta investigación. Partiendo del quinto axioma de la comunicación de Watzlawick, citado en Rosales (2013), dice: “Todos los intercambios comunicacionales son simétricos o complementarios, según estén basados en la igualdad o en la diferencia; en la primera las personas tienden a igualar especialmente su conducta recíproca, y así su conducta puede considerarse simétrica”.

En estas relaciones simétricas, donde sus miembros poseen características similares, comparte Jara (2005), Estas parejas al inicio de la relación mantienen un cierto equilibrio entre los deseos de dependencia y las aspiraciones de autonomía. Son parejas que luchan por el poder, son feroces, pelean hasta casi destruirse pero no pueden estar sin el otro. Los dos son personas independientes, exigentes consigo mismas, algo desconfiadas y muy preocupadas de la reciprocidad y la justicia. Más profundamente son personas dependientes, que temen la autonomía y el ser abandonadas por otro.

Encuentro que a esto aclara Rosales (2013), que esta categoría es la que más abunda en las relaciones de pareja.

Por lo contrario, las parejas complementarias son aquellas donde cada uno de los integrantes muestra características diferentes. Se trata de parejas con conflictos y deseos similares pero con un manejo diferente de ellos. Acerca de este tipo de relaciones argumenta Soria (2007), 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.

No se trata de que uno es bueno y el otro malo, si no de la posición jerárquica que establecen los miembros de la relación, por ejemplo un profesor y su alumno, una madre y su hijo, también nos comenta Soria (2007), refleja las diferencias jerárquicas y tiene un carácter de encaje de la relación en la que las conductas de ambos participantes son disímiles pero interrelacionadas; cada miembro de la diada se comporta de manera que presupone la conducta del otro, ofreciendo motivos para ella.

Encuentro en el trabajo de De la Espriella (2008), que también coincide con esta idea, él afirma que si bien existen muchas escuelas de terapia de pareja, con

diversos enfoques, presupuestos, técnicas y definiciones, todas hacen hincapié en la importancia de la comunicación y la necesidad de desarrollar estrategias de resolución de conflictos.

Desde esta perspectiva, observo cómo no sólo la simbiosis, si no, también la comunicación determina los estilos de convivencia de la pareja, y que el responder de manera simétrica o complementaria, son dos formas inevitables de actuar en las relaciones de pareja sin significar que deban ser buenas o malas; para este concepto nos afirma Soria (2007), que las relaciones simétricas y complementarias no son buenas o malas en sí mismas, son sólo dos conceptos que hacen referencia a dos formas de intercambios comunicacionales. Ambas deben estar presentes aunque de manera alternada, actuando en distintas áreas. Así, cada participante debe relacionarse simétricamente en algunas áreas y de manera complementaria en otras.

1.3 Modelo teórico

Hasta el momento he apreciado parte de la complejidad que muestra el estudio de las relaciones de pareja, durante el desarrollo de esta investigación describiré factores que aumentan esta complejidad.

Para facilitar el trabajo en la psicoterapia de pareja, he buscado diferentes recursos en los enfoques contemporáneos en psicología, que hasta el momento me han ofrecido la oportunidad de encontrar en ellos una aplicación efectiva para alcanzar el objetivo terapéutico, en el caso de la psicoterapia de pareja se me ha facilitado al manejar el enfoque sistémico, ya que al centrar mi atención en la relación de pareja, y no sólo por separado en los individuos que la integran, abarco una visión más completa, que me permite identificar las necesidades reales a cubrir. Acerca de este principio, Moreno (2011), nos comparte: Si bien el conocimiento de las partes integrantes permite mejores explicaciones, el sistema funciona cuando esas partes están en interacción o como se enuncia en el principio de Pascal “El todo es más que la suma de sus partes”.

También la concepción holística de Aristóteles (384-322), nos explica esta teoría en el principio de totalidad, donde cualquier cambio en una parte del sistema

afecta a las demás partes, modificando el todo; plantea que el contexto o el marco, también forman parte del todo.

Flores (2008), se suma a esta idea, afirmando que sabemos desde Aristóteles (384-322), que el todo es más grande que la suma de las partes, a propósito, la complejidad introduce un matiz decisivo, que va a desplazar hacia otra perspectiva la visión global del mundo. Resumiendo, se trata de retomar una idea de Pascal según la cual existe una reciprocidad fundamental entre el todo y las partes. Las partes evidentemente están en el todo, pero el todo está también en las partes.

Abarcando la totalidad, y la interrelación que la conforman, establecemos los principios de la sinergia y recursividad, en donde entendemos por sinergia que el análisis de una de las partes o de las partes por separado, no pueden explicar ni predecir la conducta del todo; de acuerdo con la explicación de Sánchez (2014): “Dicho de otra manera, en estos casos, el todo no es la suma de sus partes ($2+2=5$)”.

Y por recursividad entendemos que los elementos o partes de una totalidad (sistema) también sean totalidades (sistemas), pero no define que sean la totalidad de ese sistema, sino sólo subsistemas de ese sistema; a esto nos dice Sánchez (2014), que podemos entender por recursividad el hecho de que un objeto sinérgico (un sistema), esté compuesto de partes con características tales que son a su vez objetos sinérgicos (sistemas). Esto no significa que todos los elementos o partes de una totalidad sea una totalidad a su vez.

Esto me demuestra que los sistema, que veo como subsistema (en este caso me refiero a cada uno de los integrantes de la pareja), sean parte de un sistema (la relación de pareja), y a los demás sistemas que se encuentran en torno a este (hermanos, cuñados, amigos vecinos, compañeros, entre otros), como parte de un súper sistema (familia de origen, escuela, trabajo, iglesia, club deportivo, comunidad o sociedad); y con ello comprendo que la teoría general de los sistemas se refiere a que el todo es diferente o mayor a la suma de las partes, y que al analizar a cada uno de sus elementos por separado, los tendría que estructurar como subsistemas, pero sin ignorar la interdependencia que ejercen

entre ellos con respecto al sistema. Referente a este concepto Sánchez (2014, pp. 9), analiza:

El pensamiento de sistemas es el “estudio de las relaciones entre las partes de un integrado (abstracto o concreto) y de su comportamiento como un todo respecto a su entorno”. Esta definición llevó a Bertalanffy a precisar un conjunto de conceptos que se menciona a continuación:

- a. El concepto de sistema abierto, que rebate el de sistema cerrado, en el cual no existía ninguna interconexión con el entorno.
- b. El concepto de equifinalidad, el mismo que permite explicar cómo bajo diversas condiciones iniciales es posible llegar al mismo estado final.
- c. El concepto de neguentropía, propuesto como contrapartida al de la entropía.

Este análisis me confirma la influencia que puede tener la pareja de usuarios identificados, por la relación que ejercen con su entorno como macro sistema. Otros autores como Sluzki y Bleichmar, citados en Torres (2007), comparten al respecto que desde la perspectiva sistémica, la pareja es definida como un sistema estructurado, complejo, y abierto que se autorregula por reglas de funcionamiento a través de procesos internos de retroalimentación negativa (homeostáticos) y retroalimentación positiva (que promueven el cambio).

Por lo tanto, desde este enfoque, la relación de pareja es un sistema abierto que se encuentra formado por dos subsistemas que son cada uno de sus integrantes, y que a su vez forma parte de otros sistemas más grandes tales como las familias de origen, el grupo social, la iglesia, el trabajo, la escuela, y la comunidad; y sus características responden a la interacción que ejercen dentro de todo el macro sistema en que se encuentra inmersa. Por su parte Kenberg, citado en De la Espriella (2008), aclara que pese a que existe gran difusión de que elementos constitutivos de la pareja son el amor, el sexo o los hijos, la literatura sistémica no los considera constituyentes esenciales de la pareja humana; más bien estos

elementos giran en torno a una permanencia temporo-espacial con la validación de la unión por redes sociales y su establecimiento ceremonial.

Aunque este enfoque sistémico me facilita el estudio complejo de las relaciones de pareja, me apoyo en otros más para facilitar su comprensión. Tener en mente un punto de vista interaccional y sistémico, comparte Zumaya (1994), permite entender los patrones de negociación e intercambio de la pareja; patrones que, al originarse durante el cortejo, cambian, se amplían o se rigidizan según el dominio de la tarea que la pareja habrá o no de conseguir en cada etapa; es decir estos enfoques teóricos favorecen el entendimiento y la comprensión de los “temas” interaccionales que habrán de desarrollarse, a través de las líneas de poder, control, límites e intimidad, durante todo el ciclo de la pareja.

Puedo observar que este enfoque permite estructurar la complejidad de la pareja, y para facilitar su comprensión, Sánchez (2014), propone una definición básica y concreta de sistema: “Grupo de elementos interdependientes o que interactúan regularmente formando un todo”.

Tomando en cuenta cada uno de estos factores, encuentro afín la opinión de Estrada (2007, pp. 22), quien afirma lo siguiente:

Diversas disciplinas han desarrollado teorías y técnicas para el tratamiento del sujeto y/o familia; desde Freud, con la aplicación del psicoanálisis al “sistema familiar”, hasta la Sociología; con el estudio del sistema social, grupos, e Interacción social; donde el hombre es un sistema abierto aun continuo intercambio de energía entre su organismo y el ambiente exterior, ya que no puede considerarse al individuo, a la familia a la estructura social; como sistemas cerrados, separados e independientes; ya que el individuo y el grupo actúan recíprocamente interdependientemente. Ambos influyen en el proceso del cambio.

Sin duda, la aplicación de la psicoterapia sistémica a las relaciones de pareja me ha permitido realizar mi trabajo de una manera más efectiva cuando se trata de

manejar los conflictos, ya que al centrar la atención en la totalidad y no sólo en las partes, me facilita y complementa la información acerca de la realidad del caso, además me permite predecir el comportamiento de esa realidad.

CAPÍTULO 2. EL CONTEXTO MEXICANO DE LAS RELACIONES DE PAREJA

Al girar a mi alrededor percibo las sensaciones que me provocan los elementos que se encuentran entorno a mí, sensaciones que se transforman en mensajes que integro a mi código personal y respondo a ellos proyectándolos a la misma comunidad; este fenómeno ocurre desde el principio de mi existencia, lo cual implica que hoy soy el producto de ese entorno comunitario. En este aspecto Davidson y Thomson, citados en Díaz (2011), confirman que cada esquema cognoscitivo, arraigado en cada creencia, representa una pieza de información que la persona tiene acerca de algún objeto o acción, información que se obtiene a lo largo de las experiencias de vida de los individuos, como la edad, el nivel educativo, la ocupación, la clase social, el sexo, pero sobre todo, su ecosistema sociocultural.

Y siendo la familia el núcleo de la sociedad, es precisamente en la familia de origen donde se origina la formación de acuerdo a las creencias, costumbres, rituales, normas, principios, valores, actitudes, conductas y comportamientos que la integran; en este sentido Castillo (2010), argumenta que la base fundamental de la sociedad es la familia, es la base de la sociedad o núcleo donde se constituye la formación de la personalidad de cada uno de sus miembros; es el pilar sobre el cual se fundamenta el desarrollo psicológico, social y físico del ser humano.

De acuerdo a la Declaración Universal de los Derechos Humanos de 1948, ONU, citado en Ramos (2014), la familia es el elemento natural y fundamental de la sociedad y tiene derecho a la protección de la sociedad y del Estado; es el grupo social básico en el que la mayoría de la población se organiza para satisfacer sus necesidades y en el cual los individuos construyen una identidad mediante la transmisión y actualización de los patrones de socialización.

El bagaje cultural que se adquiere a partir de la familia de origen, será proyectado cuando se forma una relación de pareja, y se sumará al del otro integrante. Duvall, citado en Nares (2009), lo resume confirmando que cuando dos personas inician un proyecto de vida en común, traen cada una un bagaje cultural, una serie de pautas, y de creencias que provienen de su propia familia.

Sobre esta línea, Zuyama (1994), comparte: “El desarrollo en pareja es diferente al desarrollo individual ya que no está tan ligado a la biología, más bien es dependiente, en mayor medida, de factores socioculturales”.

Tanto las historias de vida como las creencias que trae cada miembro de la pareja, afirman Caillé, Coddou y Méndez, Perren, Von Wyl, Burgin, Simoni y Von Klitzing, citados en Acevedo y Restrepo (2010), confluyen para la generación de un modo particular de ser pareja.

Por su parte García, Cruz, Díaz y Miranda, citados en Díaz (2011), revelan con respecto al desapego a las normas y creencias tradicionales de los grupos con mayor nivel educativo, las normas y creencias que tanto hombres como mujeres apoyan de manera simultánea normas y creencias que en teoría son opuestas. Por ejemplo, los hombres muestran un mayor acuerdo hacia la apertura sexual, pero, a su vez, aprueban las normas en contra de la homosexualidad, y se muestran menos abiertos hacia la equidad en el trabajo, en el hogar y en cuanto a la reproducción. Por su parte, las mujeres indican una mayor aceptación a las prácticas homosexuales y una mayor aceptación de las normas que promueven las relaciones de igualdad laboral e intelectual entre hombres y mujeres, pero, a la vez, se muestran menos abiertas hacia las normas y creencias que apoyan las prácticas sexuales fuera del matrimonio.

Esto me demuestra que las relaciones de pareja han presentado cambios a través del tiempo, en los diferentes niveles socioculturales y regiones de mi país; y para evaluarlas como sistemas inmersos en este macro sistema que es México, es necesario indagar acerca de su cultura y apego; de acuerdo con la opinión de Márquez y Rivera (2010), apego y cultura son elementos importantes a considerar para evaluar la satisfacción al interior de la relación.

Esta propuesta la explica Zavarce (2011), al afirmar que en el adulto joven las figuras de apego de la infancia y la adolescencia se mantienen, sin embargo si se tiene pareja y se convive con ella un cierto tiempo y de manera estable, es muy probable que ésta pase a ser figura de apego principal, transfiriendo a ella las mismas funciones básicas del sistema de apego en la infancia (proximidad, seguridad emocional y bienestar con la presencia de la figura de apego y molestia

ante su ausencia), junto con el sistema de compañeros sexuales. Por ejemplo, el apego entre adultos suele ser recíproco y simétrico, donde se comparte al mismo tiempo el apego, la amistad, la intimidad y los cuidados.

2.1 La cultura

Partiendo de la idea, de que la cultura es la estructura de símbolos y datos conceptuales que integran al ser humano, adquiridos en el seno familiar y social, a través del tiempo, Ross y Nisbett, Díaz Guerrero, y Díaz y Draguns, citados en Díaz (2011), lo describen de la siguiente manera: Una cultura no es un ente estable y equilibrado, sino un sistema en tensión dentro del cual coexisten normas, creencias y valores contradictorios, capaces de conformar movimientos culturales y contra-culturales que a su vez interactúan con procesos individuales de percepción, procesamiento e interpretación de estímulos; con ello se da pie a la emergencia de la interacción social, que a su vez es producto de adaptaciones a condiciones pasadas, que enfrenta desafíos del presente, destacando su susceptibilidad a los cambios y desplegando un paradigma hacia el futuro.

Por su parte Díaz Guerrero, y Díaz y Sánchez, citados en Armenta, Sánchez y Díaz (2012), argumentan que dentro de la sociedad mexicana existe un trabajo profundo sobre los valores, creencias y normas por las cuales nos regimos los aspectos de la familia y la pareja, así mismo se ha identificado que éstos han cambiado a través del tiempo.

Pero analizando los motivos de los cambios que ha venido presentando la cultura mexicana, y de qué manera ha afectado a las relaciones de pareja, encuentro que Moreno (2011), explica que estos cambios se identifican a través de la disminución en el grado de acuerdo que tienen las personas a las normas y valores de la cultura mexicana, denominadas Premisas Histórico Socio-Culturales.

En el trabajo de Sager (2010), refiere que estos grados de acuerdo han sido empleados desde hace casi quinientos años antes de Cristo, en los que se refieren a los contratos matrimoniales; por lo que Sussman, Cogswell y Ross, citados en Sager (2010, pp. 8), observan que los contratos matrimoniales usados en la actualidad comprenden lo siguiente:

- 1). División del trabajo doméstico.
- 2). Uso del espacio habitacional.
- 3). Responsabilidad de cada cónyuge en la crianza y socialización de los hijos.
- 4). Disposiciones sobre bienes, deudas y gastos de subsistencia.
- 5). Dedicación profesional y domicilio legal.
- 6). Derechos de herencia.
- 7). Uso de apellidos.
- 8). Relaciones lícitas con terceros.
- 9). Obligaciones de la díada marital en diversos aspectos de la vida diaria, como trabajo, esparcimiento, vida social y comunitaria.
- 10). Causales de separación o divorcio.
- 11). Períodos contractuales iniciales, y subsiguientes y su negociabilidad.
- 12). Fidelidad sexual y/o relaciones sexuales extramatrimoniales.
- 13). Posición asumida con respecto a la procreación o adopción de niños.

La promoción de acuerdos en las relaciones de pareja mediante un contrato con base en estos aspectos determina la calidad de la relación, sin embargo al carecer de ellos puede llegar a generar, tanto deficiencias, como antagonismos.

En cuanto a otros aspectos como el control natal, la explotación de la sexualidad antes del matrimonio, el ideal de belleza promovido por los medios de comunicación, el cambio de roles y la incorporación de las mujeres al trabajo implican cambios en la cultura y la sociedad (García y Guzmán 2010).

Para el tipo de parejas nuevas, argumenta Tenorio (2010), la confianza, así como la fidelidad, el amor, la relación misma, está construida a partir de la reflexión individual en estrecha relación con la capacidad de realizar y analizar la biografía o

la crónica particular. Por el contrario, para las parejas tradicionales la confianza no es algo cuestionado y la relación dura porque están unidos, casados y tienen hijos. De igual manera, la diferencia entre los sexos se ha visto afectada con el paso del tiempo, como dan cuenta García y Guzmán (2010), al defender que, las teorías evolucionistas pueden explicar ciertas variantes entre hombres y mujeres, lo cierto es que también la cultura moldea estas diferencias.

En las siguientes líneas, describo el desarrollo de este proceso evolutivo según el ENDIREH (2011-2013, pp. 9-11):

El primer cambio importante que se realizó y marcó el inicio de la lucha por la igualdad entre mujeres y hombres, fue en la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos en 1974, cuando se integró al artículo cuarto el principio de igualdad jurídica. Este hecho marcó la pauta para llevar a cabo, a partir de entonces, iniciativas de ley encaminadas a reformar legislaciones en pro de la igualdad entre sexos. Por su parte, en 1999 se crea el Programa Nacional contra la Violencia Intrafamiliar (PRONAVI) para el periodo 1999-2000, programa que impulsa la Comisión Nacional de la Mujer, y que se constituye como una línea de acción prioritaria dentro del Plan Nacional de Igualdad de Oportunidades en México. Las instituciones participantes del PRONAVI, fueron: el Consejo Nacional de Población, la Procuraduría General de la República, la Secretaría de Educación Pública, la Secretaría de Relaciones Exteriores, la Secretaría de Salubridad y Asistencia (ahora Secretaría de Salud), la Secretaría de Gobernación, el Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (ahora Instituto Nacional de Estadística y Geografía), el Instituto Nacional de la Senectud (ahora Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores), el Instituto Nacional Indigenista (ahora Comisión Nacional para el Desarrollo de los

Pueblos Indígenas) y el Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia, todas participando desde su campo de acción y con el objetivo común de instituir un sistema integral, interdisciplinario e interinstitucional que trabaje en estrecha colaboración con la sociedad civil organizada, y mediante el cual se logre la eliminación de la violencia intrafamiliar con el uso de herramientas que permitan la detección de los casos, la atención de las personas involucradas, la prevención y la evaluación de las acciones emprendidas. El 2 de agosto de 2006 se publicó en el Diario Oficial de la Federación la Ley General para la Igualdad entre Mujeres y Hombres, su objetivo es regular y garantizar la igualdad entre mujeres y hombres y proponer los lineamientos y mecanismos institucionales que orienten a la Nación hacia el cumplimiento de la igualdad sustantiva en los ámbitos público y privado, promoviendo el empoderamiento de las mujeres. Con ese mismo objetivo, las 32 entidades federativas fortalecieron su legislación estatal en materia de acceso de las mujeres a una vida libre de violencia, promulgaron sus leyes equivalentes e integraron los sistemas estatales respectivos. Paralelamente a las modificaciones en la ley y a la conformación de organismos representativos de la mujer por parte tanto del gobierno federal como de las entidades federativas, también se han creado múltiples organizaciones no gubernamentales, del sector privado y social, asociaciones civiles, centros de investigación y programas con enfoques de género; instancias que responden a las necesidades en materia cultural, científica, educativa, de investigación y asesoría. Han pasado poco más de treinta años de luchas sociales que han visto sus esfuerzos fructificar en

modificaciones legislativas y en la instauración de instancias y programas prioritarios para la atención de las mujeres. Aunque estos avances son todavía insuficientes, constituyen hoy en día el marco de referencia para seguir impulsando políticas públicas en pro de la igualdad entre mujeres y hombres.

Así, la literatura científica nacional se ha enfocado en el estudio de las relaciones de pareja destacándose la lucha emprendida por las mujeres en la búsqueda y en algunos casos la obtención de igualdad con los hombres con el derivado aumento de conflictos al interior de las díadas (Esteinou, y Tapia, citados en Rojas y Flores, 2013).

En la opinión de García y Nader (2009), nos comparten que actualmente los hombres están menos limitados por los estereotipos en una relación de pareja, ya que es notorio que quienes más se preocupan por cumplir con lo que la sociedad les ha impuesto en su papel masculino son los mayores de 26 años (hoy 32). En efecto, paulatinamente el mundo ha cambiado y cada quien puede elegir ahora la relación de pareja que desee con la persona elegida para satisfacer sus necesidades afectivas.

Aplicado a las relaciones de pareja, se supone que éstas se establecen y perduran en tanto brindan satisfacción a las partes y que la pareja sea compatible con el plan de vida del individuo. Además, hay que señalar que en las relaciones de pareja no se busca cualquier tipo de satisfacción, sino la emocional (Tenorio, 2010).

Una importante aportación es la de Díaz-Guerrero, citado en Díaz (2011), donde promueve que a fin de describir a la cultura subjetiva de cada pueblo, presenta el término de socio-cultura, postulada como un sistema de proposiciones culturales nombradas premisas socioculturales, las cuales se interconectan para formar una red de guías conductuales que, interrelacionadas, gobiernan los sentimientos e ideas, jerarquizan las relaciones interpersonales y estipulan tanto los roles que tienen que llevarse a cabo como las reglas para la interacción de los individuos para cada rol: dónde, cuándo, con quién y cómo.

Con esto puedo observar, cómo los constantes cambios en la sociedad han afectado de manera directa la conducta y el comportamiento de las relaciones de pareja, a medida que las creencias y costumbres evolucionan, también lo hacen los roles y tareas que se ejercen en la relación, y a partir de ahí genera cambios en la cultura, determinando así los cambios que presentaría en el futuro tanto el comportamiento como la misma cultura. Por último Díaz Guerrero, citado en Díaz (2011), concluye acerca de este apartado infiriendo que es así que hoy se puede afirmar que la cultura no solo afecta el comportamiento, a su vez que se ve influenciada por este, sino que al modificarse esta con el paso del tiempo, cambian además los comportamientos y la cultura evoluciona, por lo que los sistemas culturales pueden considerarse productos de la acción o elementos condicionantes de acciones futuras.

2.2 El apego

El apego es el vínculo emocional que se desarrolla desde las primeras interacciones entre las relaciones interpersonales, proporcionando diferentes niveles de seguridad y comodidad con base en la calidad de atención a las necesidades biológicas y afectivas. Ante esta creencia, diversos autores como Bowlby, Bartholomew y Horowitz, y Ainsworth, citados en Rivera, Flores, Eúan y Castañeda (2010), afirman que el apego es una necesidad biológica en busca de protección y cuidados, es un proceso producto del desarrollo o evolución de la propia historia individual y se asocia con el constructo de amor.

Para indagar acerca del comportamiento de una relación de pareja, he encontrado que el apego es un factor fundamental, ya que me revela cómo se interrelacionan los elementos con respecto a los diferentes situaciones y escenarios.

En este sentido Feeney y Noller, citados en Zavarce (2011), argumentan que en la interacción entre el niño y la figura de apego se estructura la experiencia de confianza o desconfianza, los estilos de comunicación y las habilidades sociales, que de alguna forma van a intervenir especialmente en las relaciones íntimas y en la crianza y educación de los hijos, además de otras relaciones interpersonales que ocurran en otros contextos de desarrollo (laboral, comunitario, etc.)

Estrada (2007, pp. 15), dice:

La familia, a manera de pequeña sociedad, es la arena donde se permite toda suerte de ensayos y fracasos en un ambiente de protección, de tolerancia, de firmeza y de cariño. Es un medio flexible y atenuante, que limita y que contiene, y al mismo tiempo que sirve de traducción de los impulsos de un mundo interno caótico, a uno más claro y significativo y de los estímulos masivos de una sociedad incomprensible a un mundo más organizado. Es la línea de continuidad entre niño y adulto y el mejor medio de comunicación entre dos o más generaciones. También es el organismo liberador que se encarga de soltar al adolescente maduro que se encuentra listo ya para la formación de otra unidad.

Es importante resaltar un proceso, que en lo personal ha sido fundamental en la aplicación de la psicoterapia de pareja para el manejo de los conflictos, en donde intervienen la autoestima, la asertividad y por supuesto, la creatividad; el cuál describiré en otro capítulo de la investigación. Una introducción para este proceso la facilitan Mikulincer y Shaver, citados en Rivera, Flores, Eúan y Castañeda (2010), donde afirman que el apego seguro afecta muchas áreas del individuo, lo cual ha sido probado a partir de diferentes experimentos e investigaciones, entre estas está el humor, la autoestima, la tolerancia inter grupo, la compasión y el altruismo, lo cual puede explicar el hallazgo vinculado a la relación entre apego seguro y asertividad en niños.

Sobre esta misma línea Zavarce (2011, pp. 54), facilita la siguiente síntesis:

En términos de la estabilidad del estilo de apego a lo largo de la vida, Hazan y Shaver (1987), confirman, a partir de la tipología de Aisnworth y otros (1978; Casullo y Fernández, 2004), que en las relaciones interpersonales el sistema de apego y el estilo que se construya, es determinante para la elaboración de las conductas de apego, la representación mental de sí

mismo y el otro y los sentimientos que se manifiesten en todas las formas de relación. En la adultez se combinan el sistema de apego, los cuidados y la sexualidad en una misma relación, la de pareja, afirmando que los estilos amorosos en los vínculos románticos son semejantes a los estilos de apego de la infancia.

La idea es que a partir de la manera en que se establece el apego en la niñez, afecta directamente la interrelación en la pareja. Si no se sentaron las bases para un apego seguro desde la niñez, refiere Romero, citado en Márquez y Rivera (2010), es probable que en la adultez las carencias y necesidades que no fueron atendidas se hagan presentes y sea más complicado lograr la satisfacción dentro de la relación.

Díaz (2011), menciona: "Al construir la emergencia y la trayectoria de las premisas se obtiene la llave ontológica de la determinación al comportamiento".

Por su parte López, citado en Zavarce (2011), reafirma que los estilos de apego definen la manera de vivir las relaciones amorosas identificando tres estilos de apego en dichas relaciones:

a) Estilo de Apego Seguro: Las personas antes de escoger una pareja tienen más capacidad de autonomía. En una relación tienen facilidad para la intimidad y el compromiso, tienen mayor satisfacción en la comunicación afectiva y en la relación en general. También toman la decisión de separarse con más facilidad, tienen una visión realista de la relación amorosa, la cual perciben de forma positiva, creen en la posibilidad de amar y ser amado.

b) Estilo de Apego Ansioso: Las personas con este estilo tienen dificultad de desarrollar autonomía sin estar involucrados en una relación de pareja. Una selección adecuada de pareja se ve comprometida y tienen relaciones inestables e inseguras. Muestran dificultad para tomar la decisión de separarse aun teniendo razones para ello. Piensan que el amor es lo más importante, pero que es difícil encontrarlo y frecuentemente se sienten menos amados de lo que merecen.

c) Estilo de Apego Evitativo: Las personas que desarrollan este estilo aparentan estar bien viviendo solas, les resulta difícil involucrarse en relaciones de pareja,

mantienen relaciones distantes, con poca intimidad emocional. La decisión de separarse la toman con más facilidad, menos dolor y creen que el amor no existe, sino que es una invención social.

A esto se refiere Ojeda, citado en Márquez y Rivera (2010), al afirmar que quienes se vinculan de manera segura tienden a presentar estilos de amor amistosos, agápicos, eróticos y pragmáticos, los cuales fomentan altos niveles de satisfacción, pues procuran la confianza, la cercanía emocional y la empatía, así como la ponderación hacia las necesidades de la pareja, el contacto físico y sexual, aunado a una mayor tendencia a buscar una dinámica práctica y funcional que disminuya los conflictos.

2.3 Paradigmas

La palabra paradigma remite a las palabras griegas paradeigma que significa “modelo” o “ejemplo”, y paradeiknunai que significa “desmontar”. Sin embargo, desde T. Kuhn, citado en Flores (2008), se utiliza este término en un sentido epistemológico.

El paradigma es una línea, muestra, modelo, o ejemplo de un área del conocimiento, que se emplea para representarlo en un aspecto en general, a ello se refiere Flores (2008), al definir que se trata de un conjunto de conocimientos y creencias, previamente establecidas, sobre las cuales ya disponemos de cierto dominio y que además ofrece a los investigadores el marco de problemas por plantear y las condiciones de su resolución.

Por lo tanto, en este tema describo un modelo actual de relaciones de pareja mexicanas, ya sea noviazgo, o matrimonios, hetero u homosexual, con o sin hijos, pero que se encuentran en la etapa de formación. En México existen antecedentes de relaciones afectivas que preparan al matrimonio, el comportamiento en el noviazgo predice la determinación del concepto de amor y sexualidad, sin embargo la forma en la que se define está regulado por instituciones religiosas, políticas y códigos culturales que pueden configurar la identidad femenina y masculina en la percepción de la pareja; a esto se refiere Rocha, citado en Rojas y Flores (2013), al mencionar que el cortejo y la seducción amorosa en el noviazgo

responden a códigos culturales que se inscriben en contextos cada vez más abiertos, filosofías racionalistas y políticas de estado, como el control natal, que confieren otros significados.

En la opinión de Bustos (2009), en nuestro contexto son muchos los factores que influyen en una relación, sobre todo en las relaciones amorosas, que son complicadas por las inmensas “tramas de significados” que las cubren; sistemas sobre sistemas que les visten y les confieren un velo brillante y sacro (según algunos, pues para otros, estas tramas parecen más bien telarañas).

Dicho de otra manera Rojas y Flores (2013), explican que el contexto que circunscribe y que complica sobremanera el entramado donde nuestros jóvenes desarrollan sus relaciones afectivas. Un contexto complejo, desigual y heterogéneo dentro de un México con zonas urbanas y rurales, con ámbitos socioeconómicos tan disímiles entre sí y con características propias de sociedades tradicionales, modernas y posmodernas. Lo anterior, sin olvidar el papel de los medios de comunicación y la tecnología que han contribuido a acelerar la transformación de las relaciones interpersonales en gran parte de las sociedades del planeta.

El inicio de estas relaciones, representa una oportunidad para conocerse y conocer al otro integrante de la pareja, y juntos reafirmar aspectos de la personalidad, la identidad femenina o masculina, incluso explorar y reforzar la preferencia sexual, y satisfacer las necesidades socio afectivas como, el acompañamiento, salir juntos, disfrutar de la compañía del otro; pero como lo afirma Mummert, Rojas y Flores, citados en Rojas y Flores (2013), en contextos rurales no se puede asegurar que la adolescencia o el noviazgo se entiendan de la misma forma que en el ámbito urbano o la literatura anglosajona, ya que hasta hace poco el objetivo de cualquier relación era básicamente el matrimonio y con ello la toma de responsabilidades; sin olvidar matices regionales, como la migración, que han influido en la metamorfosis del significado y vivencia de los noviazgos rurales.

Mientras que Rodríguez y de Keijzer, citados en Rojas y Flores (2013), opinan que a pesar de ello, parece que está en marcha una serie de procesos de afirmación

de la individualidad de los jóvenes y como sujetos que toman decisiones, de tal forma que las diferencias de conductas y expectativas de los jóvenes urbanos y rurales, al menos en estos aspectos, se han estado acortando.

Otra factor que afecta a algunas parejas de hoy es la presión que ejerce la sociedad en los jóvenes, y no tan jóvenes hacia formar una pareja; con frases como “te estás quedando para vestir santos”, o “no será que eres del otro bando”, entre otras, que determinadamente influyen en esta toma de decisión, lo cual complica una correcta elección y mantenimiento de la relación. Al respecto argumentan Castro y Casique, citados en Rojas y Flores (2013), que otra cuestión no menos importante es que la formación y mantenimiento de los noviazgos frecuentemente se realiza dentro de un contexto de pares, implicando la existencia del factor de las presiones para formar la pareja e incluso permanecer unidos sin importar la atracción de sus miembros.

También una vez formada la pareja, las familias de origen de sus integrantes, continúan influyendo en la dinámica de la relación; a esto afirman Garrido, Reyes, Torres, y Ortega (2008): En las familias mexicanas se siguen los patrones de la familia extensa, es decir, hay una gran influencia de la familia de origen (abuelos, padres, tíos y otros familiares) sobre los miembros de la pareja y el desarrollo de su relación.

Es inevitable recurrir a cuestiones de género cuando en algunas investigaciones observamos que las mujeres toman más en cuenta cuestiones como la forma en que son tratadas y otros factores emocionales, en tanto que los hombres priorizan el aspecto físico (Valladares y Crisanty, citados en Rojas y flores, 2013).

Sin embargo afirma Bustos (2009), años después encontramos la confirmación de que el atractivo físico y los aspectos comunicacionales parecen seguir siendo factores claves para el inicio y mantenimiento de una relación amorosa.

A esto Beck (1990), dice: “Las parejas en conflicto tienen muchas menos conversaciones, y cuando conversan se pierden en descalificaciones y malentendidos”.

Pero la modernidad ha evolucionado a las relaciones de pareja debido a factores psicosocioculturales, acentuando su complejidad. A esto se refieren Garrido,

Reyes, Torres y Ortega (2008), al afirmar que en la actualidad el ritmo de vida ha cambiado y las funciones se han tenido que modificar, ya que la mujer ha salido del hogar para contribuir económicamente al sostén de la familia, a la vez que el hombre ha tenido que desempeñarse en las actividades del hogar, adaptándose así a nuevos roles y funciones.

Por su parte Tenorio (2010), habla acerca del amor confluyente, y afirma que puede existir realmente sólo en las sociedades donde cada persona tiene la posibilidad de elegir lo que quiere ser y qué quiere hacer; no supone una vida sexual ortodoxa, no es exclusivamente monógamo ni se identifica sólo con las parejas heterosexuales.

El grado de libertad que son capaces de externar este tipo de parejas post modernas, es el resultado de la misma influencia sociocultural, donde puedo observar que el apego juega un papel determinante. También argumenta Tenorio (2010), que es un nuevo tipo de pareja que corresponde a la segunda modernidad y que se desarrolla en un contexto social y cultural diferente al tradicional, y por lo tanto implica una serie de cambios tanto en las disposiciones individuales como en lo colectivo. Algunas de las características de este nuevo tipo de relaciones amorosas es que tratan de ser más equitativas, el espacio para el desarrollo personal es necesario, están ancladas en la voluntad de los miembros, deben aportar un alto grado de satisfacción emocional y el componente biográfico de las personas es parte constituyente de la relación.

Por supuesto, podría afirmar que este tipo de relaciones son más frecuentes en contextos urbanos, y por lo que he mencionado en este tema, se puede observar que las relaciones de pareja mexicanas han desarrollado cambios en sus dinámicas, que se pueden apreciar tanto en contextos urbanos como en rurales, y que estos cambios cada vez son más similares en ambos contextos.

Concluyo este capítulo con una aportación de Armenta, Sánchez y Díaz (2012, pp. 54-55), donde mencionan cinco ámbitos en que se desarrollan las relaciones de parejas cotidianamente y los describe de la siguiente manera simbiótica:

1. **Ámbito económico-laboral:** consiste en aquellos aspectos de trabajo que, según los participantes, se relacionan con el funcionamiento de la pareja,

por ejemplo, el tiempo invertido en el trabajo, llevar trabajo al hogar, viajes de trabajo, la relación entre los gastos del hogar y los ingresos, y los gastos que se consideran inútiles para la pareja.

2. Relación de otras personas ajenas a la pareja: incluye a la familia extendida, las amistades, los compañeros de trabajo y los vecinos. La categoría se refiere a la convivencia que tienen los miembros de la pareja con estos círculos sociales, así como la influencia e importancia que tienen en las decisiones de la pareja.

3. Hijos: esta categoría comprende no sólo la presencia o ausencia de hijos, sino también la relación que tienen los padres con ellos. Los participantes indican que la buena relación con los hijos y con su pareja son factores que influyen en su satisfacción con la relación, pues da oportunidades de interacción como una familia y permite conocer al otro.

4. El hábitat: esta categoría tiene que ver con los elementos del aspecto físico de donde reside la pareja, es decir, describe cómo el espacio que ocupa el hogar es o no suficiente para ellos. También se refiere a los aspectos sociales que se relacionan con la seguridad percibida en la zona donde viven, el entorno político y la percepción de abusos en este ambiente.

5. Salud: contiene aspectos como cuidado y prevención de enfermedades que realizan los miembros de la díada, así como los gastos que genera una enfermedad, los problemas que surgen en la relación a partir de los problemas de salud, el estrés y el impacto que conlleva todo esto en la calidad de la relación de pareja.

Cabe destacar que estos aspectos contextuales (ámbito económico-laboral, relación con los hijos, hábitat, y salud), que aunque asociados, no son los únicos elementos que van a determinar la conformación de una relación pues existen distintas investigaciones que muestran que para estudiar a la pareja debe de considerarse este como un fenómeno multidimensional (Díaz y Sánchez, y Roche, citados en Armenta, Sánchez y Díaz, 2012).

Por lo tanto, el modelo de pareja actual en México se encuentra inmerso en la estructura cultural de la sociedad, misma que se ha visto evolucionar a través de los años, y como resultado, la similitud de esa cultura es cada vez más notoria ya sea en un medio ambiente urbano o rural, donde encuentro que la forma de interacción de la pareja, es moldeada de acuerdo a la atención y afectividad que recibieron desde la infancia por parte de los padres de cada elemento que la integra, ya sean ellos hombre y mujer, hombre y hombre o mujer y mujer.

CAPÍTULO 3. EL CICLO VITAL DE LA PAREJA

Una de las principales leyes de la vida consiste en nacer, crecer, reproducirse y morir; el ser humano recorre a lo largo de su vida un camino en el que tiene que atravesar varias etapas de desarrollo, tanto en el ámbito personal, como en el caso al que se refiere la presente investigación, en el de pareja. Ante esta situación, afirma Nares (2009), que de acuerdo con esta teoría, las familias atraviesan una secuencia predecible de estadios a lo largo de su ciclo vital; es una analogía sobre el proceso de desarrollo del ser humano, donde sabemos que este nace, crece, se desarrolla y muere, mismo por lo cual se ha hecho esta misma relación sobre la familia.

En este sentido Einsenberg, citado en Zumaya (1994), describe que dos individuos que deciden entrar en una relación de pareja a largo plazo, sancionada o no legal y/o religiosamente, emprenden un proceso que llamaré indistintamente “ciclo de pareja”, “ciclo marital” o “ciclo familiar”; el cual atraviesa varias etapas predecibles y descritas, desde finales de los años cuarenta por varios estudiosos de la conducta humana.

Así mismo Sánchez, citado en Díaz y Rivera (2010), define, que el ciclo vital de la pareja es un proceso que consiste en una serie de etapas complejas, en ocasiones progresivas y en otras regresivas, estáticas, dinámicas, estables, cambiantes, con oscilación entre periodos de cercanía y distancia, caracterizado por estadios de continuidad y discontinuidad.

Por lo tanto conocer y concientizar las características y dinámica que presenta la etapa del ciclo vital en que se encuentra la relación de pareja, aumenta las probabilidades de concluirla satisfactoriamente y entonces se encuentra en disposición para iniciar una nueva. Desde esta perspectiva Jay Haley, citado en Zumaya (1994), basándose en Milton Erickson, considera que los procesos por los cuales pasa la familia, son esenciales para poder realizar un trabajo psicoterapéutico. Enfoca su trabajo en relación con la etapa en la que se encuentre la familia, y postula que los síntomas familiares aparecen cuando el

ciclo se interrumpe, entendiendo que estos son el resultado de la dificultad que la familia enfrenta para superar alguna etapa de su desarrollo.

Incluir el estudio de cada una de las etapas que forman el ciclo vital en las relaciones de pareja, me permite identificar incluso el tipo de conflictos que se pueden presentar, ya que cada una de ellas desarrolla su propia dinámica en una forma particular y característica; y de esta manera puedo generar gestiones y soluciones más concretas, o manejarlas para beneficio de la relación. Por lo que Torres (2007), menciona que introducir la dimensión temporal para el análisis de las relaciones de pareja, constituye un elemento fundamental para comprender su naturaleza, su dinámica, así como sus encuentros y desencuentros.

Por su parte Estrada, citado en Ramos (2014), señaló dos ventajas al considerar el ciclo vital de la familia:

- a) Ofrece un instrumento de organización y sistematización invaluable para el pensamiento clínico que permite llegar con menos tropiezos al diagnóstico.
- b) Brinda, la oportunidad de revisar casos clínicos dando la pauta para reconocer fenómenos similares en otras familias y que indican, también, las vías que conducen a la intervención terapéutica oportuna.

De acuerdo con Panadés (2007), se observa que en cada nueva fase que debe afrontar la pareja y/o la familia, se produce un aumento de la complejidad a diferentes niveles que supone unos nuevos objetivos, unas nuevas tareas, unos nuevos riesgos. Cuando se produce una crisis de transición de una fase a la siguiente, es necesario que se flexibilice la estructura y la organización de la pareja y de la familia. De hecho, en terapia familiar, entendemos muchos de los problemas o patologías que aparecen en diferentes miembros de la familia, como un síntoma de rigidez del sistema, que se resiste al cambio necesario.

De esta manera comprendo que al distinguir la etapa del ciclo vital en que se encuentra la relación de pareja, agilizo tanto el diagnóstico como el proceso psicoterapéutico.

La expresión del afecto, la comunicación, el manejo y resolución de problemas, el manejo del dinero, la utilización del tiempo libre, el nacimiento y crianza de los hijos, la sexualidad y la espiritualidad son asuntos que se afrontan de manera

idiosincrática según se haya logrado concertar las diferencias, aceptar al otro como un auténtico otro, validar las diferencias como fuente de crecimiento, reconocer la importancia del disenso, como punto para fortalecerse como diada, darle un valor a los problemas como fuente de oportunidad. Todo esto sin desconocer los rasgos personales, los avatares individuales, familiares, contextuales, correspondientes o no a momentos específicos del ciclo vital (Hernández, Hidalgo y Menéndez, citados en Acevedo y Restrepo, 2010).

3.1 Etapas del ciclo

A continuación menciono las etapas del ciclo vital de la pareja, a partir de diferentes autores y perspectivas teóricas.

Desde una perspectiva psicodinámica, Willi, citado en Torres (2007), reconoce que la pareja atraviesa por cuatro fases de desarrollo:

a) Fase de *formación*, la pareja estable: Se refiere a ella como la etapa en donde para el joven adulto es importante sentirse comprendido por un compañero hasta en los aspectos más íntimos de su personalidad. Esta fase de formación de la pareja puede llegar a ser muy penosa pues está llena de temores y dudas, como el miedo a separarse de su casa, a entregarse al compañero, a la atadura, a las obligaciones y responsabilidades; miedo a tener que renunciar a si mismo amoldándose a su consorte y miedo a fallar en la tarea común o en aspecto sexual.

b) Fase de estructuración y producción del matrimonio: Los cónyuges intentan afirmar su identidad como pareja. Intentan llegar a un convenio respecto a normas, valores que regulen su vida como pareja (tareas, responsabilidades, amistades, empleo del dinero, vida sexual, etc.), se trata de un proceso de acomodación y adaptación mutua.

c) Crisis de los años de la mitad de la vida: En esta etapa, es frecuente que los esposos opten por consolidar el desarrollo de su identidad como pareja, en el contexto de su convivencia cotidiana; pero ahora cada uno sin descuidar sus propios intereses.

d) Matrimonio anciano: Para muchos la vejez significa jubilación o el retiro laboral, enfermedad o muerte de alguno o de ambos miembros de la pareja. Los cónyuges dependen cada vez más el uno del otro, pero se incrementan las discusiones por cualquier motivo; es posible que se unan más para enfrentar las vicisitudes de la vida como el ambiente hostil, de desilusiones y desaires por parte de los hijos.

Desde una lectura sistémica, Erickson, citado en Torres (2007), considera que la vida de la pareja transcurre en seis etapas, cada una con objetivos o desafíos y tareas diferentes a resolver:

a) Etapa del joven adulto: El desafío clave consiste en querer separarse de sus padres, si la persona en esta edad no logra la suficiente individuación como para desprenderse de su familia de origen, difícilmente podrá asumir un compromiso con su pareja.

b) *Etapa de formación de la pareja*: El desafío básico consiste en adquirir un compromiso con el sistema recién formado. Sus tareas se centran en la formación de la pareja y la redefinición de los límites con las familias extensas y amistades. Aunque es frecuente que a esta etapa se le asocie con placer, deseo y felicidad, no es difícil que aparezcan dificultades relacionadas con el proceso de adaptación mutua, reconocimiento y negociación de sus diferencias.

c) Etapa de la familia con hijos pequeños: Su objetivo es la inclusión de nuevos miembros al sistema de pareja, y las tareas son el ajuste de la pareja para hacer espacios socioafectivos para los hijos; así la relación de la pareja, se ve inevitablemente afectada por la relación con los hijos.

d) Etapa de la familia con adolescentes: Su propósito es la fijación flexible de límites que favorezcan la independencia de los hijos.

e) Etapa hijos que se van, también llamada etapa del “nido vacío”: Aquí el desafío consiste en la aceptación de entradas y salidas de miembros al sistema.

f) La última etapa de la vida en pareja: El objetivo es la aceptación de cambio en roles generacionales, las tareas o desafíos son múltiples, mantener los intereses a pesar de la vejez, explorar nuevas opciones, aportar la experiencia y sabiduría a las generaciones más jóvenes, enfrentar las enfermedades y la muerte del cónyuge, de otros familiares y la propia.

Dentro de la misma perspectiva sistémica Duvall, citado en Nares (2009), propone seis estadios para el ciclo vital de la familia, en el cual inicia por la etapa de:

a) *Formación de la pareja* (Noviazgo y matrimonio): Esta fase inicia con el proceso de independencia de la familia de origen para iniciar un proceso de intimidad con la pareja. En este inicio tanto el hombre como la mujer comienzan a adaptarse a los roles y tareas de una casa, en este periodo existe el establecimiento de normas y pautas de relación entre ambos.

b) Crianza inicial de los hijos: El nacimiento del primer hijo representa el pasaje de una vida individual a la experiencia de compartir con la llegada de un nuevo miembro a la familia. La familia extensa se reagrupa, nacen además del niño, los padres, los abuelos los tíos, etc.

c) Familias con hijos escolares. La pareja enfrentará la adaptación del niño en la escuela y su propia adaptación ante este suceso, re-organizarse en las labores domésticas, supervisar la educación del hijo, favorecer la autonomía y la administración de la economía.

d) La familia con hijos (as) adolescencia de los hijos: Marca el inicio de la separación de los hijos de la familia de origen y el período de individualización-independiente.

e) Familia como plataforma de lanzamiento: Cuando los hijos parten, hay amor distancia emocional y autonomía de los miembros de la familia.

f) Etapa Post Parental: Nido vacío y vejez:

Nido vacío: La pareja (subsistema conyugal) refuerza vínculos o retoma sus procesos de relación.

Vejez: Se presentan los cambios biológicos de la edad, existen múltiples pérdidas: Juventud, salud vitalidad y trabajo. Este periodo termina con la muerte, ya sea de la pareja o de la misma persona.

Otra visión sistémica, es la de Carter y McGoldrick, citados en Díaz, Rodríguez y Flores (2010), las etapas van siendo marcadas por:

a) La juventud.

b) *La formación de la pareja.*

c) La familia con hijos pequeños.

- d) La familia con hijos adolescentes.
- e) La partida de los hijos del hogar.
- f) La pareja en la última etapa.

No podía faltar, en este enfoque sistémico, Jay Haley (1986), divide el ciclo en los siguientes periodos:

- a) El galanteo.
- b) El matrimonio y sus consecuencias.
- c) El nacimiento de los hijos y el trato con ellos.
- d) Dificultades matrimoniales del periodo intermedio.
- e) El destete de los padres.
- f) El retiro de la vida activa y la vejez.

También con una visión sistémica, para Minuchin, citado en Montalvo, Espinosa y Pérez (2013), las etapas, reconocidas como el ciclo de vida son:

a) *Formación de la pareja*: Representa el periodo en el que ambos tienen que aprender a armonizar sus diferencias y a enfrentar los conflictos que surgen como resultado de dos historias diferentes que están empeñadas en construir una nueva unidad.

- b) La pareja con hijos pequeños.
- c) La familia con hijos en edad escolar y/o adolescentes.
- d) La familia con hijos adultos.

Rage Atala, citado en Zumaya (1994), presenta desde un ángulo sistémico, cinco etapas por las que atraviesa la pareja y la familia a lo largo de su vida, y a diferencia de los autores previamente citados, incluye dos etapas más en caso de haber separación: divorcio y rematrimonio. Apoya el contenido de las etapas en las cuatro áreas expuestas por Estrada; las etapas son:

- a) *La pareja en formación* y matrimonio.
- b) La familia con hijos pequeños.
- c) La familia con adolescentes.
- d) Encaminar a los hijos y seguir adelante.
- e) La familia en edad avanzada.

En caso de separación:

f) El divorcio.

g) La constitución de una familia como resultado de segundas nupcias.

Y de la misma manera sistémica Mario Zumaya (1994), tratando de integrar los trabajos de Nichols y Everett, Duvall, Barragán y Estrada aporta su conceptualización personal del ciclo de la pareja:

a) Selección y matrimonio temprano: Definido este por el hecho de que una pareja, hetero u homosexual, decida vivir junta y a largo plazo, con o sin la sanción legal y/o religiosa.

b) Parentalidad y asentamiento: La llegada de los hijos y/o el inicio de las dudas sobre la adecuada selección de la pareja.

c) Individualidad, diferenciación y estabilización: Aparición y desarrollo de los procesos conjuntos de la adolescencia y la partida de los hijos, el desarrollo individual de los miembros de la pareja y la resolución de dudas acerca de la elección de pareja.

d) Post parental, “nido vacío”, contracción y vejez de la pareja: Salida del último hijo; duración de los 30 años de la relación de pareja hasta la muerte de uno de sus miembros.

Y con un panorama sociocultural Estrada (2007), delimita seis fases apoyándose y ampliando el concepto de Pollak:

a) El desprendimiento: Cuando el joven tiene que abandonar el hogar paterno y salir en busca de un compañero fuera de su familia.

b) El encuentro: Se trata principalmente de lograr dos puntos, el primero cambiar todos aquellos mecanismos que hasta entonces proveyeron seguridad emocional, y segundo, integrar un sistema de seguridad emocional interno que incluya a uno mismo y al nuevo compañero.

c) Los hijos: Es un hecho que la más imprescindible y elemental de todas las relaciones es aquella entre hombre, mujer y niño.

d) La adolescencia: De todos los eventos que en forma natural afectan a la familia, el advenimiento de la adolescencia es tal vez el que más pone a prueba la flexibilidad del sistema.

e) El reencuentro: Esta fase es generalmente como la del “nido vacío”. Se debe a que para estas fechas casi siempre los hijos ya se han ido a formar otras familias, lo cual propone algunos cambios.

f) La vejez: Es una de las etapas menos conocidas, con sus grandes complejidades llenas de misterio y amenaza, la muerte, el más grande de los imponderables, se encuentra a sólo unos pasos de ella.

Este es el concepto del ciclo de Pollak, citado en Estrada (2007), quien describe cuatro fases por la que atraviesa una pareja:

- a) Antes de la llegada de los hijos.
- b) La crianza de los hijos.
- c) Cuando los hijos se van del hogar.
- d) Después de que los hijos se van.

Y por último de la misma manera sociocultural Díaz, citado en Díaz y Rivera (2010), propone trece etapas en lo que considera el ciclo de acercamiento-alejamiento:

- a) Extraños: Evaluación del físico, no acercamiento, no emociones, curiosidad, desconfianza, timidez, temor, incomodidad, indiferencia, precaución, plática trivial.
- b) Conocidos: Poca cercanía, encuentros casuales, sonrisas, saludos, buscan afinidades, no se perciben defectos, confianza limitada, simpatía, tranquilidad, alegría, amabilidad, respeto.
- c) Amistad: Interés en mayor cercanía, solidaridad, motivación afectiva, cariño, confianza, simpatía, felicidad, emoción al verse, conversación más íntima, apoyo mutuo, sinceridad y respeto.
- d) Atracción: Emociones diversas al ver a la persona, felicidad al verse, apoyo incondicional, respeto, simpatía, mayor cercanía.
- e) Pasión: Entrega efímera sin medida, romance, irracionalidad, ocupación de todo el pensamiento, desbordamiento de emociones, deseo sexual intenso, necesidad constante de cercanía, amor, sexo, cercanía física, continua, erotismo, sensualidad, besos, caricias, comunicación.

f) Romance: Ilusión, comprensión, ideal vívido, irracionalidad, compromiso, deseo, amor, felicidad, confianza, ternura, cariño, detalles, contacto físico íntimo, besos, abrazos, caricias.

g) Compromiso: Acuerdo a largo plazo, solidez en la relación, responsabilidad, formalidad, amor eterno, confianza, alegría, seguridad, ansiedad, creación de acuerdos, respeto y comunicación, matrimonio.

h) Mantenimiento: Consolidación del compromiso, estabilidad, crecimiento de la pareja, formación de la familia, lucha conjunta en enfrentamiento de problemas, sustento emocional, amor, confianza, aburrimento, felicidad, cumplimiento de responsabilidades, apoyo mutuo y respeto.

i) Conflicto: Tensiones no manejadas, falta de entendimiento, crecimiento, problemas, no desea convivir, deseo de solución del conflicto, búsqueda de ayuda externa, frustración, enojo, tensión, angustia, tristeza, comunicación inadecuada, peleas, agresividad, discusiones.

j) Alejamiento: Físico y emocional, pérdida de interés, incompreensión, fortalecimiento, de aspectos negativos, hostigamiento psicológico, tristeza y depresión, frustración, dolor, hostigamiento físico, indiferencia, evasión, lágrimas.

k) Desamor: Evaluación negativa de la interacción, falta de amor y de interés, falta de ilusiones, no se quiere convivir, disgusto por interactuar y conocer, tristeza, depresión, enojo, dolor, soledad, rencor, evasión de la pareja, indiferencia, falta de respeto y lágrimas.

l) Separación: La relación se torna insoportable, atracción por otras alternativas, compromiso individual, final de la relación, decisión sana y necesaria, descontento, depresión, dolor, soledad, enojo, pérdida de comunicación y falta de respeto.

m) Olvido: Intentos por reintegrar a la pareja, reevaluación positiva, jamás se olvida totalmente y se intenta arrancar recuerdos, aceptación de la realidad, muerte de la pareja, ausencia de emociones y sentimientos positivos, tranquilidad, tristeza y depresión, indiferencia y falta de interacción.

En cada una de las clasificaciones anteriores podemos observar desde los diferentes modelos teóricos que las categorías han evolucionado de manera

extensiva y detallada, respetando abarcar completamente la vida de la pareja; a excepción de Minuchin, citado en Montalvo, Espinosa y Pérez (2013), que se limita a denominar “La familia con hijos adultos”, con la intención de abarcar los aspectos que incluyen durante toda esa etapa completa hasta el final del ciclo. A esto se refiere al argumentar acerca de esta etapa:

“Los hijos se van y la pareja se vuelve a quedar sola como cuando empezó” (Minuchin, citado en Torres, 2007).

El orden de las clasificaciones es ascendente, según su publicación de la primera a la última, excepto de la de Pollak, que evidentemente es antes que la de Estrada. Las definiciones que no anexé, sobre a qué se refieren las etapas en cinco de las clasificaciones propuestas, es por la coincidencia que presentan con las definiciones ya mencionadas en las etapas de otras clasificaciones, que sí anexé su definición. La esencia de cada una, en cierta forma coincide con la de la otra, y la mención de *la etapa de formación* es notoria en la mayoría de los casos, por lo que anexé la mayor de las veces posibles su definición. Estas clasificaciones son suficientes para realizar un análisis comparativo, y desde una perspectiva sistémica determinar la etapa objeto de la presente investigación, “*la etapa de formación*”.

3.2 Consideraciones Previas

Las categorizaciones que presento de los teóricos mencionados, responden a la necesidad de definir y delimitar estadios en las fases que se presentan durante el desarrollo de la vida de la relación de pareja; así mismo es necesario aclarar que en esas etapas deben advertirse ciertas variantes, las cuales menciona Díaz, citado en Díaz y Rivera (2010), donde aclara que existen ciertas consideraciones al respecto del ciclo Acercamiento-Alejamiento.

- a) Cada miembro de la pareja, puede pasar con un orden distinto a través de las diferentes partes de este círculo.
- b) Los miembros no siempre viven en la misma categoría que su pareja.
- c) En la etapa de mantenimiento, aspectos, como la intimidad y el compromiso puede mantenerse a largo plazo, mientras que otros aspectos como la pasión y el

romanticismo, tienden a ser variables y por lo tanto, de tipo cíclico, apareciendo y desapareciendo dentro de la relación.

d) El modelo del ciclo de Acercamiento-Alejamiento, no intenta ser determinista en el patrón de evolución de las relaciones. Algunas personas llegan a una etapa y no necesitan continuar a etapas posteriores y otras revierten o brincan de una etapa a otra no-contigua.

e) El círculo de Acercamiento-Alejamiento considera aspectos primordialmente psicológicos. Esto no significa que variables sociológicas no deben ser contempladas dentro del ciclo vital de la relación sino que pueden ser adicionados para crear una matriz, que retome la interacción psicosocial.

f) Las etapas de la relación, enmarcan el estímulo al que responde el miembro de una pareja. Al percibir al otro(a) la persona evalúa tanto cognitiva como afectivamente a la pareja, el contexto social y la etapa de la relación en que se encuentra.

Al percibir alguna variante dentro de las etapas del ciclo vital de la pareja, puedo confiar que un análisis más exhaustivo, concluya satisfactoriamente el diagnóstico. Otro aspecto que considero fundamental, es la denominación de los teóricos al ciclo vital al llamarle “de pareja y familia”; tomando en cuenta que en mi título es “*ciclo vital de pareja*”, la razón es evidente al observar que intervienen otros elementos (los hijos), y al tomarlos en cuenta para la categorización de las etapas entonces se denomina “de familia”; yo la llamo “*de pareja*” refiriéndome a la posición organizativa del sistema que forman los elementos que integran a la pareja. Al contemplarla así, si la pareja cuenta con hijos, incluso viven con sus padres u otro familiar o individuo, queda claro que aunque vivan juntos, cualquiera de los integrantes que no corresponda a la diada, pasa a formar parte de un subsistema dentro de un sistema mayor; esta consideración es citada con anterioridad por Kernberg, citado en De la Espriella (2008), en el tema “*Modelo teórico*”, del capítulo uno. En este capítulo describo sustancialmente algunas de las principales características de la etapa en que más coinciden estos enfoques y teóricos, y por la que todas las parejas viven o tuvieron que vivir, por ser la inicial en una relación, “*la etapa de formación*”.

CAPÍTULO 4. LA ETAPA DE FORMACIÓN DE LAS PAREJAS

Todo comienza por un principio, y las relaciones de pareja no son la excepción. Durante esta etapa inicial llamada “*Etapa de Formación*” es cuando dos individuos deciden iniciar una relación y se presenta el proceso de elegir quiénes la integrarán, continuando con el cortejo o galanteo que es la acción de intercomunicar las cualidades que distinguen a los elementos, con las que cubrirán las necesidades del otro; y posteriormente concluye en el matrimonio, en el cual las expectativas se dirigen a continuar con esa fase de idealización permanente. De acuerdo con Zumaya (1994), los estudios sobre el ciclo de la pareja y la familia comienzan con la formación de la misma durante la selección, el cortejo y el matrimonio.

En la investigación de Villegas y Mallor (2012), proponen que la pareja se forma para dar respuesta a una serie de necesidades humanas, la más evidente de las cuales es la reproducción, que por sí misma es una necesidad de la especie, pero que a la vez viene a cubrir necesidades del individuo tales como la compañía (no estar solo) y la solidaridad (ayuda o apoyo mutuo). De una manera más simbólica calma la ansiedad de muerte al proyectar una fantasía de continuidad en el tiempo (ancestros y sucesores).

Por su parte, Chávez (2015), menciona que cuando se piensa en la pareja, se piensa en una de las relaciones más importantes, que es la relación con el otro, con quien se busca adaptar las necesidades internas, determinadas por múltiples factores. Entre los cuales se encuentran el tipo de vínculo que se fue desarrollando a través del trato y la relación con los padres durante la crianza y el acercamiento o distancia afectiva que desarrolló una base segura o una baja autoestima, generando necesidades inconscientes que posteriormente influirán en la elección de pareja. De manera que cada miembro de la pareja desarrolla el deseo de establecer un vínculo distinto al de la familia de origen y desde los primeros encuentros, establece una serie de expectativas y fantasías acerca de lo que espera de su pareja.

Y desde la perspectiva de Garrido, Reyes, Torres y Ortega (2008), aprecio una manera contradictoria para formar la relación de pareja a partir de la influencia de la familia de origen. Ellos afirman que formar una pareja implica llevar a la relación lo que se ha vivido y aprendido en la familia de origen. Así, la forma en que el ser humano se desarrollará como pareja se ve influida por los roles que se han asimilado desde la infancia en el contexto familiar, por la cultura en la cual viven y por las propias cogniciones.

La diferencia entre estos dos puntos de vista, no significa que una desmiente a la otra, si no que de manera complementaria elaboran una hipótesis acerca de dos formas distintas en que la familia influye para la formación de la relación. En el tema siguiente aterrizo este concepto con una aportación teórica más, que define de qué manera influye la familia para el proceso de la elección de la pareja. Por lo pronto, continúo con la inclusión de la sexualidad y el apego para atraer y relacionarse con el otro. A esto mencionan Villegas y Mallor (2012): “Los Sistemas Sexual y de Apego regulan la formación de la pareja, fomentando la atracción y la vinculación entre los amantes”.

Otro aspecto que se presenta durante esta etapa, es que la formación de la relación puede presentar un dilema moral para sus integrantes en cuanto al concepto de libertad, a esto se refiere (Willi, citado en Torres, Romero, Stange y Ramos, 2010), al afirmar que uno de los primeros problemas que las parejas enfrentan en la construcción de su relación, se refiere a la construcción dialéctica entre la necesidad de compañía duradera, de formar parte integrante de un todo mayor, y al mismo tiempo de salvaguardar la necesidad de libertad y de autorrealización.

La importancia de la etapa de formación radica en el hecho de que intervienen diferentes factores que determinan no sólo a esta etapa, sino también a la dinámica que presentarán las parejas durante todo el ciclo vital. Al respecto nos dice también Zumaya (1994) que la etapa de formación de la pareja es quizá la más importante, ya que determina su existencia misma y condiciona en gran medida lo que ha de ocurrir en un ciclo de pareja completo.

4.1 La elección

Elegir a una pareja con quien se pretende iniciar una relación afectiva casual o permanente, incluye aspectos de tipo biológicos, físicos, psicológicos, sociales y culturales. Ante esta opinión, Chávez (2015), menciona que los mecanismos que intervienen en la elección de pareja son: biológico, social y psicológico (mecanismos conscientes e inconscientes) los motivos inconscientes influyen en la atracción sexual y afectiva.

El proceso de selección mutuo de cada pareja no es ni mágico ni místico, es la expresión de las necesidades personales de cada individuo desarrolladas en un contexto sociocultural particular (Nichols y Everett, citados en Zumaya, 1994).

Algunos autores, Rojas, y Velasco, citados en Acevedo y Restrepo (2010), explican cómo la elección de pareja es una respuesta a los ideales, sueños, creencias, ilusiones que se han puesto en la vida con otro, y que generalmente están conectados con aquellos valores y con aquella filosofía que encarnaban los padres a través de su estilo de vida en pareja.

Por lo tanto, son los padres del individuo quienes depositan cada uno de estos factores, los cuales afectarán determinantemente en la elección de una pareja. Al respecto afirma Duvall, citado en Nares (2009), que cuando dos personas inician un proyecto de vida en común, traen cada una un bagaje cultural, una serie de pautas, y de creencias que provienen de su propia familia.

La manera como influyen los padres la describen Vargas e Ibáñez, citados en Chávez (2015), ellos hacen referencia a que existen tres posibilidades de aprender comportamientos para la elección de la pareja:

- a) Una posibilidad es que se tome tal cual lo aprendió y se repita lo más apegado al modelo parental aprendido.
- b) La segunda es la posibilidad de que se haga exactamente lo opuesto a lo establecido por los padres, porque lo considera negativo.
- c) La tercera posibilidad es que a partir de analizar la experiencia de los padres, construya una manera nueva para la elección de la pareja.

Otro aspecto determinante por la influencia, es que la familia educa al individuo de acuerdo a la cultura que los caracteriza, en el caso de las familias mexicanas

respondiendo a constructos socioculturales que atribuyen estereotipos a los sexos; por ejemplo, a las mujeres para buscar hombres que las protejan, que sean exitosos, honrados y trabajadores, y a los hombres para que busquen una mujer que responda a las características tradicionales, que sean serias, educadas, dedicadas a las labores del hogar y a la crianza de los hijos. En este sentido, argumentan Garrido, Reyes, Torres y Ortega (2008): “La familia es un importante agente socializador, ya que es a través de esta que se transmiten los roles, papeles, normas, reglas, etc., que dicta la cultura. En este proceso, la información se trasmite de diferentes formas tanto para hombres como para mujeres”.

A partir de aquí se genera la inclusión de los roles de género, que se adjudican tanto por la familia de origen como núcleo de la sociedad, como por el mismo contexto sociocultural. Por ejemplo a los niños se les compran juguetes como cochecitos, pistolas y pelotas de fut boll, con los que se identifican y desarrollan habilidades psicomotoras y viso-espaciales, necesarias para realizar las tareas que se les han de asignar; y a las niñas muñecas, juegos de trastes y cocinitas, adoptando la idea que ese “rol femenino” es que le corresponde, y lo integran a su desarrollo. Al respecto Díaz, Rocha y Rivera (2007), mencionan que estas diferencias, más que biológicas, provienen de una serie de construcciones socioculturales emanadas de procesos de socialización y endoculturación, que trazan la línea que debería seguir cada sexo, estableciendo y propiciando comportamientos, actividades, preferencias, gustos y deseos diferentes.

Concluyo este concepto con la aportación de Chávez (2015), quien confirma que otro de los factores que influyen en la elección y formación de pareja, son los factores socioculturales, los cuales determinan fuertemente los estereotipos idóneos y las expectativas de roles de cada uno de los miembros.

Esto de cierta manera puede significar una exageración ante los paradigmas actuales de cultura en México, la evolución que ésta ha presentado se puede apreciar comparándola con la cultura que se vivía en las décadas anteriores, donde anteponiendo las convicciones sociales y económicas para adquirir prestigio para la familia, los padres elegían a la pareja con quien debían unirse en matrimonio sus hijos, quienes se llegaban a conocer hasta el día de la boda. Para

este argumento Antaki, citado en Valdez, González, Arce, y López (2007), mencionan que hasta principios del siglo XIX, todavía las personas no tenían la posibilidad de hacer una elección, ni de tener una relación de pareja totalmente libre, ya que ambos integrantes eran evaluados y elegidos por los padres con base en sus propios intereses, pues se veía al matrimonio como un negocio donde las familias de los contrayentes se tenían que beneficiar del compromiso.

Franco, citado en Valdez, González, Arce, y López (2007), contribuye a esta idea confirmando que sucedía entonces que los futuros cónyuges no se conocían sino hasta el momento del matrimonio.

Para concluir este argumento, mencionan Villegas y Mallor (2012): A la costumbre de asignar la pareja por parte de los padres a los hijos con criterios económicos o patrimoniales, de casta o clase social, o incluso por razones de Estado, se ha ido introduciendo en Occidente, particularmente, como resultado de una larga evolución social, ideológica y económica que ha otorgado un particular valor a la elección libre e individual de cada uno, el concepto de «pareja romántica», basada en la atracción sexual y el enamoramiento.

En el pasado, el estatus económico fue una de las principales razones por las cuales las personas elegían pareja. En cambio, en el presente, la elección, el mantenimiento y la disolución de la relación están ligados a un cambio en la cultura y los valores; hombres y mujeres valoran una persona honesta, fiel, atractiva y que sea trabajadora (García y Guzmán, 2010).

Los cambios que genera el transcurso del tiempo han afectado directamente a todo este bagaje cultural, ahora la elección de una pareja se basa en convicciones propias de los individuos que la integrarán. En este sentido Garrido, Reyes, Torres y Ortega (2008), proponen que si antes la pareja se elegía con base en los recursos económicos, étnicos o el interés político de las familias, la relación de pareja, tal como es en la actualidad, es por complementariedad o afinidad, donde se escoge a la pareja con base en los gustos, metas, habilidades u objetivos que se comparten, pudiendo tanto el varón como la mujer decidir a quién desean como compañero.

Para el periodo de formación de la pareja, la Teoría de las Relaciones Objetales es quizá la herramienta teórica que ofrece el marco conceptual más adecuado para la comprensión, del desarrollo normal y del patológico de la selección, cortejo y decisión de vivir juntos y a largo plazo. (Zumaya, 1994).

Valdez, González, Arce, y López (2007, pp. 3), proponen un análisis desde esta perspectiva:

Hay quienes han planteado que en la elección de pareja no sólo intervienen los aspectos biológicos, sino que es muy importante detectar el parecido que tiene la persona elegida con el progenitor del mismo sexo (Freud; citado en Craig, 1997), la parte femenina o masculina que se haya perdido (Fromm, 2000), la proximidad con el otro (Álvarez-Gayou, 1996) o bien, las similitudes (Cerdeña, García, Galeana, Hernández, Limón, Reséndiz, Ruiz, y Valenzuela, 2004) y/o la complementariedad (Winch, 1958), que pueden llegar a tener los involucrados.

Finalizo este tema con la idea de que durante la elección de la pareja, la teoría de las relaciones objetales, consiste en buscar inconscientemente en el otro, las características que identificaban a la madre y al padre. En este sentido, el análisis de Chávez (2015, s/p), para la elección espontánea e inconsciente nos dice:

Cada miembro de la pareja tiene un mito y actitud respecto a su elección inicial. Sin embargo, hay otros posibles entendimientos, es decir, entender el discurso completo y espontáneo de la pareja, permite entender mucho tanto en sus aspectos positivos como negativos. De acuerdo a Lemaire, “el oído analítico comprenderá la expectativa implícita de cada sujeto en el momento de su elección, y contra qué se protegía sin darse cuenta al “preferir” espontáneamente al compañero elegido, antes de todo esfuerzo inconsciente y de todo esfuerzo racional”.

4.2 La idealización

La idealización se refiere a la idea o concepto que se percibe del ser amado, donde se le atribuyen características que no corresponden precisamente a las que en realidad posee, sin embargo existen factores que determinan este estado emocional que se relaciona directamente con el enamoramiento, sin que se llegue a percibir. En este sentido, Villegas y Mallor (2012), opinan que la experiencia subjetiva del enamoramiento implica una activación del mundo de la fantasía y el deseo: la persona objeto de enamoramiento se ve dotada de todas aquellas cualidades o atributos deseables que pueden resultar atractivos para el sujeto enamorado que tienen que ver con aspectos tanto físicos como sociales, morales o personales.

Por lo tanto, en este aspecto no puedo ignorar la perspectiva psicoanalítica para indagar acerca de este factor inconsciente que sólo pretende apreciar el lado bueno, negando toda posibilidad de que exista uno malo. En este sentido, Molina, Cardona y Ángel (2009), proponen que idealizar a la pareja consiste en atribuirle cualidades que lo hacen más bello o agradable de lo que realmente es y apartar de la conciencia lo considerado malo o negativo.

En este punto, donde la línea de investigación me orienta hacia teorías psicoanalíticas, considero conveniente recurrir a Freud, citado en Molina, Cardona y Ángel (2009), quien afirma: “La idealización es un proceso que envuelve al objeto, sin variar su naturaleza, este es engrandecido y realizado psíquicamente”.

Desde esta misma perspectiva Lacán, citado en Molina, Cardona y Ángel (2009), confirma: “Amor es dar lo que no se tiene a quien no es”.

Lo que en este sentido se proyectan son promesas de algo que no existe, sin embargo se aparentan para tratar de asegurar la posesión de ese otro ser cuyas cualidades sólo suelen encontrarse en una percepción afectada por la fantasía producto del enamoramiento. En este sentido, Molina, Cardona y Ángel (2009), reiteran que la idealización y el enamoramiento son sinónimos en este contexto, sinónimos de la idea subyacente de empobrecimiento y enajenación del yo a favor de una proyección, proceso psíquico que nos permite sin embargo pesquisar la divinidad, el lado más radiante del otro.

Desde una visión fisiobiológica, Villegas y Mallor (2012), explican este proceso: La perspectiva fusional viene favorecida por la experiencia del enamoramiento cuyo sustrato fisiológico se fundamenta en el circuito neurohormonal del placer (dopamina) y del apego (vasopresina y oxitocina). En esas condiciones hay desconexión orbitofrontal y por tanto escasa prudencia y previsión.

La formación de la idealización se adquiere en las familias de origen desde los primeros años de vida, generando expectativas inconscientes acerca de cómo debe de ser la pareja. Esto lo aclara Chávez (2015): La pareja se va constituyendo a partir de la formación que recibe el individuo desde sus primeros años de edad, los cuales van formando una imagen idealizada de su pareja, acerca de lo que desea o no de ésta, de acuerdo a sus experiencias más tempranas.

De acuerdo con Edwards, y Kaminsky, citados en Armenta, Sánchez, y Díaz (2012), las conductas y expectativas que cada individuo tiene, en este caso referentes a la relación de pareja, responden a las creencias y valores sociales transmitidos mediante el proceso de socialización al cual fueron sujetos.

Por su parte, Garrido, Reyes, Torres y Ortega (2008), afirman que las expectativas que tiene entre sí la pareja influyen en la forma, decisiones y omisiones de las actividades domésticas.

Sabiendo lo anterior, entonces ¿cuáles serían las características que se buscan en una pareja ideal al momento de la elección? Una respuesta precisa, es la que comparten Valdez, González, Arce, y López, (2007, pp. 305), quienes realizaron una investigación comparativa entre la elección real e ideal de una pareja, con una muestra de cien parejas, que se encuentran en una relación mayor a cinco años.

Los resultados fueron los siguientes:

En la real, los hombres se orientaron por elegir alguien físicamente atractiva, en comparación con las mujeres que eligieron alguien con características de formalidad. En cuanto a la elección ideal, destaca la preferencia de los aspectos físicos en ambos sexos. Al comparar la elección real con la ideal por sexo, de forma general se encontró que ambos sexos tenderían a elegir a una persona diferente pero con características muy similares a su pareja

actual. Sin embargo, los hombres en contraste con las mujeres buscarían no repetir el modelo de pareja, ya que, la elegirían con menos características de parecido con su pareja actual. Aparentemente las mujeres se muestran más satisfechas con la elección que hicieron de su pareja real.

Otra comparación en esta misma línea, es la realizada por Cervantes, citado en Rojas y Flores (2013, pp. 131), quien halló una gran presencia de estereotipos de género en ambos sexos para la idealización, formación y preservación de la relación de pareja:

Ellas buscan amor y honestidad en un hombre; ellos, que la mujer sea esbelta y moderna. Para obtenerlo, entre otras cosas, ellas optan por esperar y ellos por decir “mentiras piadosas”, observándose un contraste entre lo ideal y el comportamiento real, un marco contradictorio que envuelve a la formación y significado de las relaciones de pareja en esta muestra mexicana.

Estas comparaciones nos demuestran que las expectativas depositadas en una pareja, responden a estereotipos en cuestiones de género, formulando cómo deberían ser idealmente, y cómo suelen ser en la realidad. Tal parece que en gran parte de la sociedad mexicana para formar una pareja, los hombres se han destinado a estar en búsqueda de una cenicienta, bella princesa, con apariencia delicada y voz encantadora, dócil, indefensa, romántica y dispuesta a amar al instante incondicionalmente; y las mujeres a la espera de un príncipe azul, valiente, intrépido, dispuesto a luchar contra las adversidades, hasta dar la vida por ella, y que le demuestre su amor en un beso apasionado que la despertará de su sueño mortal donde se encuentra sola e indefensa. De la misma manera, en la intensa búsqueda de esa media naranja que no se encuentra, para complementar la otra mitad de la personalidad que hace falta en la existencia y ser felices para siempre.

4.3 El amor

Cuando se habla del amor, surgen innumerables definiciones para explicarlo, para ello presento a continuación algunas perspectivas biológicas, antropológicas, históricas, filosóficas, lingüísticas, socioculturales y psicosociales; y cada una de ellas representa un importante factor en la elaboración de esquemas mentales para comprender la manera en que ejerce el amor romántico en las relaciones de pareja.

a) Camacho (2011), describe al amor desde el punto de vista biológico, podemos distinguir básicamente dos tipos de amor: el amor de pareja o romántico y el amor filial (maternal o paternal). Ambos son fundamentales para la supervivencia de nuestra especie, ya que el primero en términos generales lleva a la reproducción, mientras que el segundo permite que las crías reciban los cuidados adecuados para su desarrollo. Recordemos que en la especie humana (así como en los otros primates), las crías requieren de los cuidados de la madre o el padre por un tiempo considerable. Se ha establecido además que el amor de pareja genera seguridad y confianza, lo que asegura protección en situaciones cambiantes en el entorno. Así, el significado biológico del amor se encuentra en la perpetuación y supervivencia de nuestra especie.

b) Desde una perspectiva antropológica, Verdú (2014, s/p) dice:

La expresión de nuestra afectividad está enraizada en el mundo animal (Morin 1998), por lo que consecuentemente el amor puede contemplarse como fenómeno natural presente en el proceso de evolución que favoreció la supervivencia de los seres humanos, o al menos, como rasgo de un comportamiento afectivo cuya base está ya presente en el cerebro mamífero. Esta visión nos lleva a su vez a adoptar una postura crítica con respecto a los análisis que contemplan el amor exclusivamente en relación con determinadas instituciones sociales, como la familia o el matrimonio. Para Edgar Morin (1998) el estudio antropológico del amor ha tendido a

utilizar una mirada pretendidamente objetiva que no puede captar su naturaleza como fenómeno complejo que, en un sentido, antecede a la palabra, ya que por su dimensión física está arraigado al mismo ser corporal, y al mismo tiempo procede de ella, como fenómeno arraigado en nuestro ser mental y producido por el lenguaje, la cultura y el mito.

El amor en nuestra especie es en realidad consecuencia de la propia hipercomplejidad humana y del aumento de nuestras capacidades intelectuales, algo que el antropólogo observa en el hecho de que, a medida que el cerebro crece, se intensifican y convergen las experiencias de goce, entusiasmo, éxtasis, rabia, furor, pudiendo hablar de una erupción psicoafectiva como aspecto inherente a la propia inteligencia humana (Morin 1992: 128-129).

c) Siguiendo una línea histórica Sellés (2013, pp. 108), describe:

Un interesante estudio histórico respecto de este tema es el de Álvarez Lacruz, 2005. En la Primera Parte de esta obra se atiende al panorama histórico de las teorías sobre el amor tanto en el mundo griego antiguo, como en la Biblia, en el cristianismo de la Patrística al Renacimiento pasando por los grandes filósofos medievales, y terminando por las concepciones modernas del amor (sobre todo las de Descartes, Kant, Kierkegaard, Schopenhauer y Freud). Esta parte fue publicada en 2006 bajo el título *El amor: de Platón a hoy*, Palabra, Madrid. En la Segunda Parte el autor aborda el estudio del tema del amor en los siguientes pensadores del s. XX: Scheler, Ortega y Gasset y von Hildebrand. En la Tercera Parte indaga sobre el concepto de amor en Sartre, Marcuse y Fromm. En la

Cuarta Parte y última investiga la concepción del amor en Nédoncelle, Thibon y C. S. Lewis.

d) El concepto filosófico, de Morales (2008), muestra que el problema de las definiciones en filosofía no es que se carezca de ellas, es que nos enfrentamos a la abundancia de las mismas; esto mismo se aplica al concepto de 'amor', hay casi tantas definiciones del mismo como filósofos han existido, sin embargo, yo diría que, en este caso, se pueden reducir a dos principales núcleos semánticos: Eros y Ágape. Esto es válido para la filosofía occidental, que se ha nutrido históricamente de dos fuentes culturales básicas, me refiero al pensamiento clásico grecolatino y a la matriz judeocristiana. Los griegos llegaron al punto en el que las principales discusiones alrededor del amor se centraron en el tema "erótico", es decir, en los afectos del alma que partían del impulso hacia los cuerpos bellos y llegaban al ámbito de lo divino; así tenemos, por ejemplo, a Platón para quien el amor es el producto de una tensión entre la abundancia y la necesidad, de ahí su plenitud pero también su carencia: el amor es análogo al deseo que busca completar su satisfacción, pero cuya dinámica existencial es terriblemente agotadora por el proceso de búsqueda que supone.

Por otro lado, la noción cristiana de ágape refiere más bien al ámbito de la gracia divina, su modelo es la plenitud y perfección del amor de Dios hacia los hombres, amor inmerecido que se otorga sin condiciones a quien incluso lo desprecia, el patetismo propio de esta noción cristiana tiene su precisa iconografía en la crucifixión del hijo de Dios, sangrando por su insensato amor a los hombres. Estas son las dos fuentes que rigen las principales acepciones del amor en Occidente, la noción ascendente de Eros, demasiado humana, estética y extática, y la noción de Ágape, divina, perfecta, compasiva y ética.

e) Desde un panorama sociocultural, en su obra, Rodríguez (2012, pp. 156-157), especifica lo siguiente:

La palabra "amor" nos permite acercarnos a estudios que no solamente están interesados en esta emoción sino en el complejo de prácticas a las que el concepto nos remite: roles de género, matrimonio, sexualidad, familia,

otras emociones, etcétera. Un aspecto común sobresaliente es que en todas estas perspectivas podemos encontrar que el amor se ha vuelto un objeto de estudio social legítimo. Desde las visiones sociales se define como una emoción o vivencia subjetiva que emerge, se piensa y se actúa en función de relaciones sociales y normas culturales. Su investigación se realiza a través del análisis de patrones socioestructurales, institucionales y culturales que le dan forma y condicionan su manifestación en relaciones y escenarios sociales específicos. Este interés contrasta fuertemente con aquellas perspectivas que tratan de demostrar el carácter universal de la experiencia amorosa y buscan explicaciones genéticas o evolucionistas del amor y de fenómenos como la monogamia, el adulterio o la infidelidad (en este tipo de perspectivas sobresale Fisher, 1992), aunque no incursionaré en tal debate. Siguiendo a Fellmee y Sprecher (2006), podemos identificar, al menos, cuatro perspectivas de estudio sobre el amor: las socioestructurales (estructuras macro y microsociales), las sociohistóricas, las de construcción cultural y las de desigualdad social.

f) Y por último un análisis psicosocial propuesto por Villegas y Mallor (2012, pp. 103), donde mencionan:

Desde una perspectiva más psicosocial, donde se toman en cuenta aspectos evolutivos, relativos a la formación de la pareja y relacionales referidos a las características afectivas e interpersonales de la interacción entre los miembros de la pareja, el profesor de Psicología en la Universidad de Yale, Robert Sternberg (1989, 2002), propone una visión triangular de los componentes del amor, cuyos tres lados serían:

- a) Pasión: activación neurofisiológica o emocional que lleva al romance, la atracción física y la interacción sexual.
- b) Intimidad: sentimiento de cercanía que obtiene una pareja que se atreve a asumir el riesgo mutuo de mostrar sus sentimientos y pensamientos más íntimos.
- c) Compromiso: decisión de amar a alguien (al principio) y a mantener (después) una relación que se está desarrollando.

Para facilitar el proceso hacia el objetivo, en la presente investigación propongo al amor como un arte, el que se debe estudiar con abundante teoría, pero sobre todo, con la dedicación necesaria a la práctica, hasta llegar a un nivel que nos permita dominarlo, así como nos gustaría llegar a dominar cualquier otro arte. De acuerdo con Fromm (2008), Esto es válido para la música, la medicina, la carpintería y el amor. Y quizá radique ahí el motivo de que la gente de nuestra cultura, a pesar de sus evidentes fracasos, sólo en tan contadas ocasiones trata de aprender ese arte. No obstante el profundo anhelo de amor, casi todo lo demás tiene más importancia que el amor: éxito, prestigio, dinero, poder; dedicamos casi toda nuestra energía a descubrir la forma de alcanzar esos objetivos y muy poca a aprender el arte del amor.

Partiendo de la propuesta que “conocerse es amarse”, para ello recurro a una perspectiva más, imposible de ignorar al referirme al amor. Después de dar el primer mandamiento, Jesús dijo: “Pero hay otro muy parecido: “Amarás a tu prójimo como a ti mismo” (Mateo 22:39).

Y ¿quién es ese prójimo al que se refiere Jesús? Ya que en aquél entonces, los judíos conocían cómo era un forastero, porque ellos también lo habían sido antes; según el capítulo 19, versículo 34 de Levítico, “Al forastero que viva con ustedes lo mirarán como a uno de ustedes y lo amarás como a ti mismo, pues ustedes también fueron forasteros en Egipto: ¡yo soy Yavé, tu Dios!”.

En el libro del evangelio según el apóstol Juan, Jesús dijo en el capítulo 15, versículo 13 “No hay amor más grande que dar la vida por sus amigos”. Al decir

amigos, se refiere al prójimo, o sea al próximo, por ser el más cercano ese individuo es al que más se conoce por tenerlo cerca. Una cita más del versículo 15 del mismo capítulo y libro: “Ya no les llamo servidores, porque un servidor no sabe lo que hace su patrón. Los llamo amigos, porque les he dado a conocer todo lo que aprendí de mi Padre”.

En esta cita me refiero a que a partir del conocerse se origina el amor, en otras palabras, conocerse para amarse.

Tomando en cuenta que autoestima es medirse a uno mismo, y que con una correcta auto medición se alcanza un correcto auto concepto, (esto es lo que se sabe acerca de uno mismo), y a partir del conocerse surge la valoración, esta permite reconocer las características tanto buenas como malas y qué es lo que se puede realmente admirar y qué retroalimentar. En este sentido un factor determinante es el auto concepto, que se define según González Pienda, Núñez, González Pumariega y García, citados en Rodríguez y Caño (2012), como un sistema de creencias que el individuo considera verdaderas respecto a sí mismo, las cuales son el resultado de un proceso de análisis, valoración e integración de la información derivada de la propia experiencia y la retroalimentación de los otros significativos.

Crear conocer al objeto puede generar un sentido de pertenencia, a lo que refiere Villegas y Mallor (2012), Frecuentemente aquello que más atrae a un individuo son aquellas características que percibe como complementarias de sus propias carencias o déficits, de donde la admiración y el entusiasmo que fácilmente pueden llevar al afán posesivo o fusional. Otras veces el enamoramiento se plantea como un reto para el sujeto, algo que tiene que conseguir (seduciendo o conquistando, según la perspectiva que se tome) donde nuevamente se reproduce la perspectiva posesiva o fusional.

Por su parte, Fromm (2008), opina que de ese modo, dos personas se enamoran cuando sienten que han encontrado el mejor objeto disponible en el mercado, dentro de los límites impuestos por sus propios valores de intercambio. En una cultura en la que prevalece la orientación mercantil y en la que el éxito material constituye el valor predominante, no hay en realidad motivos para sorprenderse de

que las relaciones amorosas humanas sigan el mismo esquema de intercambio que gobierna el mercado de bienes y de trabajo.

Pero conocerse y dominar el arte del amor desarrolla la capacidad de deshacerse de ese sentimiento, aceptando que el otro es un ser libre a quien se le desea que se encuentre en las mismas o mejores condiciones en que se encuentra uno mismo; a lo que Villegas y Mallor (2012), infieren que el amor que puede ayudar a las parejas a enfrentar y superar las dificultades provenientes de los fracasos, las enfermedades, los contratiempos de la vida, las vicisitudes de la relación, las preocupaciones por los hijos, el amor de cuidado y ternura entre los esposos. Es un amor generoso, que no requiere reciprocidad, que halla su satisfacción en el dar más que en el recibir, que basa sus fundamentos en el reconocimiento del valor ontológico del otro, hecho de respeto y cuidado. El amor que busca la felicidad y el bienestar de la persona amada.

Al no dominar el arte de amar, es fácil caer en la confusión del amor con el enamoramiento, y en su afán de conocerse, las parejas aceleran el ritmo de esta etapa en su relación, dejando de disfrutar el momento donde el amor ejerce su magia benevolente, y terminan hostigándose por tanta miel. Al respecto, Fromm (2008), comparte que cuando dos personas que son desconocidas la una para la otra, como lo somos todos, dejan caer de pronto la barrera que las separa, y se sienten cercanas, se sienten uno, ese momento de unidad constituye uno de los más estimulantes y excitantes de la vida. Y resulta aún más maravilloso y milagroso para aquellas personas que han vivido encerradas, aisladas, sin amor. Ese milagro de súbita intimidad suele verse facilitado si se combina o inicia con la atracción sexual y su consumación. Sin embargo, tal tipo de amor es, por su misma naturaleza, poco duradero.

Lemaire, citado en Chávez (2015), explica que en el momento del “flechazo”, o de la luna de miel, se busca erradicar, por medio de la negación, todas las situaciones de disgusto, así como todos los aspectos insatisfactorios del objeto.

El primer paso a dar es tomar conciencia de que el amor es un arte, tal como es un arte el vivir. Si deseamos aprender a amar debemos proceder en la misma

forma en que lo haríamos si quisiéramos aprender cualquier otro arte, música, pintura, carpintería o el arte de la medicina o la ingeniería, Fromm (2008).

El factor amor en las relaciones de pareja, incrementa en gran medida su complejidad. La propuesta de conceptualizarlo y manejarlo como un arte, facilita las pautas para una sana convivencia entre uno mismo y el ser amado; y para iniciar su estudio, es necesario trabajar con la autoestima.

De esta manera se facilita vivir plena y satisfactoriamente la etapa de formación de la pareja, y a su vez determinar la dinámica que se mantendrá durante todo el ciclo vital completo.

CAPÍTULO 5. EL CONFLICTO

Durante el tiempo y dentro del espacio de residencia en la vida, se realizan innumerables tareas, algunas incluso sin concluir; y cada una de ellas se basa en un proceso que se desarrolla paso a paso, donde se presentan situaciones que se anteponen ya sea dificultando o imposibilitando alcanzar el objetivo esperado.

Esas situaciones denominadas conflictos, inevitablemente suelen estar presentes en cada fase del desarrollo del ser humano, y las relaciones de pareja también son partícipes; a esta opinión, Pérez (2010) argumenta que aunque el matrimonio está fundado en el amor es natural que las parejas encuentren diferencias y dificultades que deben aprender a reconocer y resolver, para evitar el conflicto.

Por otra parte, Mezones (2012), advierte que es necesario establecer una clara diferencia entre lo que son un problema y un conflicto: un problema es una situación ambiental que demanda respuesta de parte de quien lo enfrenta, esto con el objeto de lograr satisfacer una necesidad específica. Un conflicto, viene siendo cuando ante un problema se presenta el intento violento de resolverlo, creando una situación de choque con consecuencias aún mayores.

El conflicto puede considerarse a partir de no estar de acuerdo con un desacuerdo, aferrarse a la idea de querer ganarlo sabiendo o no que la razón está del lado de uno o del otro. Los antagonismos generan desacuerdos, los conflictos sólo son producto de esos desacuerdos. En este sentido, Pérez (2010), afirma que un conflicto no es un desacuerdo. “Los desacuerdos son normales, pero cuando los desacuerdos no son respetados o causan problemas en la pareja, se convierten en conflictos”.

Galtung, citado en Calderón (2009), propone el perfil o la identidad del conflicto:

- El conflicto es crisis y oportunidad.
- El conflicto es un hecho natural, estructural y permanente en el ser humano.
- El conflicto es una situación de objetivos incompatibles.
- Los conflictos no se solucionan, se transforman.
- El conflicto implica una experiencia vital holística.
- El conflicto como dimensión estructural de la relación.

- El conflicto como una forma de relación de poderes.

Esta descripción aborda un panorama amplio, que me permite generar un concepto más claro acerca del conflicto en general, así como descubrir en qué forma afecta a la relación de pareja. En el tema *Clasificación de la relación de pareja*, del capítulo uno, explico las características que presentan las parejas simétricas y complementarias, al mencionar que no me refiero a que una tenga precisamente que ser mala y la otra buena, lo explicaré en este y otros capítulos, donde me refiero a la manera en cómo ejerce el conflicto entre ellas, partiendo por supuesto, de los intercambios comunicacionales. Y desde este concepto, al referirse a la comunicación, para la simetría y la complementariedad son solo, como bien lo dice Watzlawick, citado en Rosales (2013), una forma de clasificar los intercambios comunicacionales, por tanto no se puede decir cuál es buena y cual es mala, si escuchamos a unos novios hablando podemos observar que ambos conceptos se manifiestan, una más que otra tal vez, pero existen en las relaciones alternadamente, o al menos esa es la idea para que exista una sana relación.

La relación de pareja es, por ende, un campo interpersonal al interno del cual se pueden producir intimidad, comprensión, apoyo, complicidad, pasión, permitiendo el crecimiento personal y el acceso a los aspectos innovadores de las relaciones, o bien, dar lugar a la incomunicación, violaciones, desilusiones, violencia, provocando una parálisis que impide la evolución, (Monguzzi, citado en Acevedo 2012).

Hasta aquí, he podido constatar que no es la simetría o la complementariedad que afectan la interrelación en la pareja, ya que una u otra, son capaces de generar una sana convivencia y alcanzar los objetivos que se hayan establecido. Pero en vista de la constante frustración, ante la presencia de inevitables adversidades, me conduce a la necesidad de un estudio acerca de la naturaleza, definición, gestión, solución y manejo del conflicto, encontrando que además de ser inevitables y representar perjuicios, también son necesarios y pueden ser benéficos. A esto se refiere Calderón (2009), cuando argumenta que los conflictos aparecen como una constante en la historia de la humanidad. Son inherentes a

todos los sistemas vivos en cuanto portadores de objetivos. En algunas etapas de la historia fueron como la fuerza motriz que contribuyeron a generar verdaderos cambios en provecho del hombre, pero en otras, trascendiéndose a sí mismos y convirtiéndose en violencia (meta conflicto) condujeron hacia la deshumanización absoluta.

Así es como los conflictos pueden generar cambios que se dirigen hacia una situación agradable o desagradable. En este sentido, Panadés (2007), afirma que sin embargo las “crisis de transición” se consideran unos momentos privilegiados de cambio porque: los límites se suavizan las reglas y los roles se confunden, las expectativas y las prohibiciones se relajan, las metas y valores se relativizan y se reviven los conflictos irresueltos.

Por otra parte, en Galtung, citado en Calderón (2009), está claro el principio: una teoría de conflictos, no sólo debe reconocer si los conflictos son buenos o malos; esta deberá fundamentalmente ofrecer mecanismos para entenderlos lógicamente, criterios científicos para analizarlos así como metodologías (creatividad, empatía y no violencia) para transformarlos.

La dirección que deban tomar los conflictos, depende de la gestión por parte de los autores y actores, y el resultado depende en gran medida de la calidad de su manejo; ante esta situación, Pastor e Iglesias (2011), sugieren que si atendemos a esta definición de conflicto, deducimos que la metodología de gestión que sigamos para la resolución de un conflicto va a determinar su resultado.

Para hablar de una teoría de conflictos como un campo científico interdisciplinar, la primera prueba que se tiene que superar, según Galtung, citado en Calderón (2009), es la unidisciplinariedad. Esta significará en primer lugar la definición de un objeto de estudio, en este caso el conflicto.

5.1 Definición de conflicto

Un análisis sustancial para definir al conflicto, a partir de diferentes autores lo propone Gómez (2008, pp. 1027 y 1029), donde dice:

Diccionario de la lengua española, Real Academia Española:

(Del lat. *conflictus*).

1. Combate, lucha, pelea.
2. Enfrentamiento armado.
3. Apuro, situación desgraciada y de difícil salida.
4. Problema, cuestión, materia de discusión.
5. Coexistencia de tendencias contradictorias en el individuo, capaces de generar angustia y trastornos neuróticos.
6. Momento en que la batalla es más dura y violenta.

María MOLINER, Diccionario de uso del español, Madrid, Gredos, (1966):

- 1 Momento más violento de un combate. Momento en que el combate está indeciso.
- 2 Choque, o situación permanente de oposición, desacuerdo o lucha entre personas o cosas.
- 3 Situación en que no se puede hacer lo que es necesario hacer o en que no se sabe qué hacer.

Gili, 1972:

1. Lo más recio de un combate.
2. Momento en que aparece incierto el resultado del combate.
3. Lucha interior, desasosiego.
4. Apuro, dificultad, peligro.

En el diccionario de la Real Academia de la Lengua Española o en el del Uso del español, de María Moliner, se recoge específicamente la acepción de conflicto como momento de mayor violencia o fragor en el combate, pero calificando tal acepción de “desusual”; en ambos diccionarios se da relevancia al sentido figurado y abstracto que implica un “conflicto de

jurisdicciones, de pasiones, de intereses” resultado ya sea de un choque ya sea de una situación permanente de oposición, desacuerdo o lucha entre personas (un conflicto entre generaciones sería un ejemplo) o cosas. Y, además, en ambos diccionarios se hace hincapié en una acepción más de conflicto: el que genera en uno mismo una situación en la que “no se puede hacer lo que es necesario hacer o en que no se sabe qué hacer” (María Moliner), una situación de “apuro, desgraciada y de difícil salida” (DRAE), una situación de desasosiego, de dificultad o que incluso puede entrañar peligro para uno mismo (Julio Casares). Estar en un conflicto es estar en un aprieto, estar en un brete, con la lucha interior que eso implica.

En este análisis, con respecto al punto 3 de Moliner, al referirse a la definición del conflicto como una “situación en que no se puede hacer lo que es necesario hacer o en que no se sabe qué hacer”, puedo apreciar que se refiere a la falta de asertividad; en otro capítulo más adelante, recurriré a este factor. Otra definición interesante, es la de Torrego, citado en Pastor e Iglesias (2011), en la que integra algunas causas que lo originan y consecuencias por el buen o mal manejo, él propone que los conflictos son situaciones en las que dos o más personas entran en oposición o desacuerdo porque sus posiciones, intereses, necesidades, deseos o valores son incompatibles, o son percibidos como incompatibles, donde juegan un papel muy importante las emociones y sentimientos y donde la relación entre las partes en conflicto puede salir robustecida o deteriorada en función de cómo sea el proceso de resolución del conflicto.

Por su parte, Díaz, citado en Verde, Rivera, Díaz y Montero (2010), propone que en cuanto al conflicto en las relaciones de pareja, este se ha definido como el momento en que sus miembros no pueden llegar a un acuerdo, o tienen dificultad para conciliar sus intereses personales.

Un recurso analógico para definir al conflicto en las relaciones de pareja lo describen López, Rivera, García, y Vargas (2010, pp. 245-246), de la siguiente manera:

Para poder entender el tema de conflicto en la pareja, es necesario saber lo que se entiende por este, por ejemplo: Buehler, citado en Cai y Siew (2008), define conflicto marital como la existencia de altos niveles de desacuerdo que se da en interacciones agotadoras y hostiles entre los esposos. A su vez, Cummings, citado en Cai y Siew (2008), lo interpreta como cualquier interacción interpersonal importante o de menor importancia que implique una discrepancia de opiniones, ya sea positiva o negativa. Asimismo, dice que el conflicto marital se refiere a interacciones diarias, en la que los integrantes de la pareja tienen un contraste de opiniones. Ahora bien el conflicto en el ámbito de pareja tendrá que ver entonces con un desacuerdo o incompatibilidad de alguno o ambos miembros de la pareja dentro de esta.

Refiriéndose a las consecuencias, Rivera, Díaz y Sánchez, citados en Soto, y Escámez, citados en Verde, Rivera, Díaz y Montero (2010), definen que dadas las diferencias se evita estar con la persona, no hay interés en ella, se le trata de vencer o lastimar. Se considera que el conflicto interpersonal es inevitable, que se requiere de destreza para enfrentarlo, que puede provocar ruptura, destrucción y violencia, o en contraste ayudar a madurar, desarrollar y progresar en la relación. Una definición que considero complementaria, es la de Galtung, presentada en el trabajo de Calderón (2009, pp. 68-70, 72 y 74), donde este último autor, elabora el siguiente análisis:

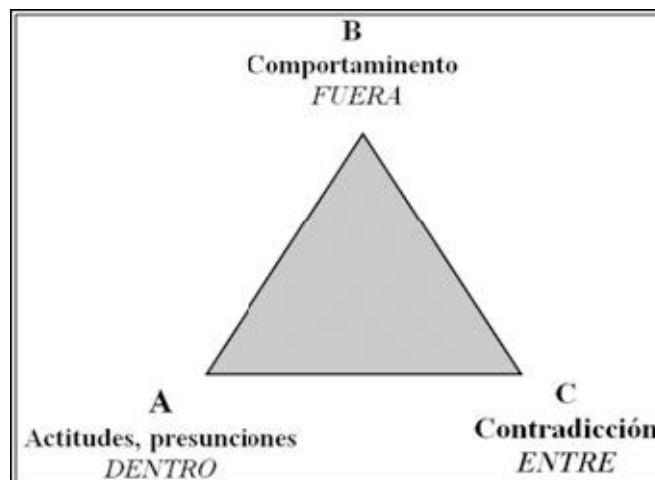
Para llegar a un concepto de conflicto, Galtung hace un ejercicio de síntesis conceptual producto del análisis y la interacción de diferentes intentos de respuestas o tendencias, que a lo largo de la historia de la humanidad se dieron los hombres para poder explicarse este fenómeno:

- Una primera línea de respuestas se enfocan sobre aspectos interiores al ser humano (como el odio). Por ejemplo, Freud subraya la raíz de los mismos en procesos y en contradicciones personales (entre el Ello y el Súper Yo).
- Una segunda línea se concentraba fundamentalmente en la incompatibilidad de objetivos de las partes (Darwin, competición).
- La tercera línea se focaliza en el hecho externo de las contradicciones. Marx se centra en las contradicciones intra-sociales (entre capital y trabajo, o entre los medios y los modos de producción).

Como se puede apreciar, estas respuestas giran en torno a las dimensiones interior, exterior y al entre de las relaciones humanas. No se podría prescindir de ninguna de ellas si de un análisis complejo y objetivo de los conflictos se trata; en efecto la interacción de estas tres dimensiones, nos darán en Galtung, una definición de conflicto. Es decir, conflicto es: Actitudes, presunciones + comportamiento (Behaviour) + contradicción.

Gráficamente tenemos:

Figura 1. Actitud, comportamiento, y contradicción

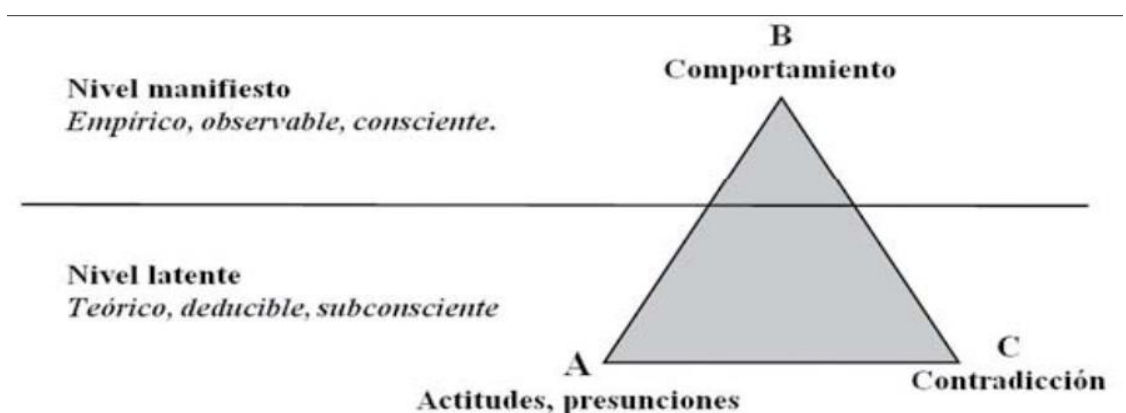


Vemos en el cuadro que el conflicto se compone de actitud, comportamiento, y contradicción (ABC), lo que señalamos a continuación es que en lo profundo del ABC existen actitudes profundas, comportamiento profundo y contradicción profunda; generalmente no verbalizadas, pues la actitud es generalmente condicionada por el subconsciente colectivo, la cosmología de una determinada nación, género, clase, etc., mientras que el comportamiento está determinado por los patrones y pautas adquiridas en situaciones de conflicto y finalmente la contradicción por los imaginarios culturales que la influyen.

Finalmente, dos variables a considerar son la dimensión espacial y temporal de los conflictos. Un conflicto está ubicado en un espacio geográfico donde encontramos seres vivos, «para que surja un conflicto es indispensable que los portadores de objetivos sean seres vivos»

La representación gráfica es:

Figura 2. Nivel manifiesto y un nivel latente



El triángulo ABC puede servir al mismo tiempo como una especie de lista de control teniendo siempre presente que no se puede obviar ninguno de sus

componentes. Según Galtung el no observar esta totalidad comporta una percepción limitada del conflicto y puede llevar consiguientemente a un manejo inadecuado del mismo.

Así mismo los conflictos pueden tener un nivel observable o manifiesto y un nivel latente. Normalmente el aspecto manifiesto de un conflicto es el comportamiento B mientras que A y C permanecerán en el nivel latente. Por otro lado un conflicto puede iniciarse en cualquiera de los ángulos.

Si alguien en la historia se ha preocupado por la investigación acerca del conflicto, han sido autores como Sun Tzu, Miyamoto, Ibn Jaldun, Nicolás Maquiavelo, Karl Marx, Karl Von Clausewitz, Thomas Hobbes y Henry Kissinger, Louis Kriesberg, Herbert Marcuse, Erick Fromm, Georges Balandier, Elthon McNeil y Louis Kriesberg; la manera en que la teoría de Johan Galtung, a quien refiero merecedor de ese espacio en mi proyecto, define al conflicto, es a partir de las creencias que conceptualizan los individuos, grupos, sociedades, estados, países, y el universo mismo. Esta tendencia me facilita una herramienta para descifrar al conflicto y entenderlo cómo ejerce, en el presente caso, en las relaciones de pareja.

5.2 Clasificación de los conflictos

Una clasificación exhaustiva, que encuentro interesante para los conflictos y que contribuye para alcanzar el objetivo de la presente investigación, es la que presenta Suárez, citado en Torres (2007, pp.74-76), y la describe de la siguiente manera:

a) En función del elemento “agresividad”

Agresivos

No agresivos

b) En función del elemento “interés por el otro”

Cooperación: Esta asociado con alto interés por uno y por el otro.

Acomodación: Un bajo interés por uno y un alto interés por el otro.

Competencia: Alto interés por uno y bajo interés por el otro.

Evitación de conflicto: Bajo interés por los dos.

c) En función del elemento “conducción”

1) La conducción destructiva de conflictos:

Dominación, una de las partes se impone.

Capitulación, una de las partes cede.

Inacción, una de las partes se muestra pasiva, o aparenta no hacer nada.

Retirada, una de las partes decide abstenerse de continuar participando en el conflicto.

Competición, ambas partes desean imponerse, aunque signifique su destrucción.

Conducción constructiva de conflictos, que implica la sobrevivencia de las relaciones colaborativas entre las partes.

d) En función del elemento “partes intervinientes”

1) Negociación, si solo intervienen las partes interesadas:

Modelo distributivo o convergente.

Modelo integrativo, o de ganancia mutua (suma no cero).

2) Intervención de una tercera parte:

La mediación, contribuye a que las partes puedan negociar.

El arbitraje, donde un tercero asume un papel de árbitro y toma las decisiones que deberán observar las partes.

La judicación, un proceso formal en que alguien se constituye como una autoridad legal para las partes.

e) En función del elemento “flexibilidad”

No flexibles, se trata de historias cerradas, que impiden la participación de terceros y donde cada parte solo está interesada en si misma de manera rígida, lo que dificulta la aparición de alternativas.

Flexibles, son historias abiertas, hay interés por sí mismo y por el otro, permiten la intervención de terceros que estén directa o indirectamente involucrados en el conflicto.

f) En función del elemento “contenido”

Conflicto de objetivos, se refiere a los intereses que persigue cada una de las partes.

Conflicto de valores que defiende cada una de las partes y en los que basa su punto de vista y su comportamiento.

Conflicto de creencias, son conocimientos que se asumen como verdaderos y que por lo tanto “legitiman” desde la razón, la posición de cada una de las partes del conflicto.

Conflicto de principios, se refiere a las pautas implícitas o explícitas para la adopción de decisiones que cada parte asume.

g) En función de “la forma como se ha construido el conflicto”

Disputas incompatibles, se fundan en opiniones diferentes y contradictorias sobre el tema del conflicto.

Conflictos morales, son aquellos en los cuales además de estar en desacuerdo con el tema, se está en desacuerdo también en la forma de tratar dicho desacuerdo. (Se está en desacuerdo de estar en desacuerdo).

Estos conflictos pueden subdividirse en dos tipos:

Incomparables, además de tratarse de posiciones incomparables, las partes al tratar sus diferencias, no están de acuerdo acerca de que se está discutiendo.

Inconmensurables, aquí también las posiciones son incomparables, pero las partes, por lo menos llegan a estar de acuerdo en el tema de sus diferencias.

La clasificación de los conflictos en estos siete aspectos, me parece sustancial, completa y hasta el momento suficiente para identificar qué tipo de conflicto se me puede presentar en un caso de psicoterapia de pareja. En cuanto al conflicto y su definición me conllevan a comprender de manera general qué es, por qué razón se origina y a qué consecuencias puede dirigir un buen o mal manejo de ellos.

CAPÍTULO 6. LA CULTURA DEL CONFLICTO EN LAS RELACIONES DE PAREJA MEXICANAS

En este capítulo describo cómo las conductas y comportamientos por los conflictos que se presentan en las relaciones de pareja, son el resultado de los conceptos del mismo, que se adquieren a partir de la cultura perteneciente a la sociedad en que se encuentran inmersos los integrantes de dicha pareja. Para sustentar esta información y definir la cultura del conflicto, considero cordial citar a Ross (1995), quien plantea en su obra ya clásica, *La cultura del conflicto: La teoría psicocultural del conflicto* dirige su atención a la forma en que los actores interpretan su mundo social, al modo al que estos reaccionan ante determinados eventos y conductas y a la manera en que sus creencias acerca de los motivos de los demás conforman sus propias acciones.

Sobre esta misma línea, Girard y Koch, Ross y Schnitman, y Schnitman, citados en de Ocáriz y Lavega (2014), comparten la idea de que en la actualidad el conflicto es uno de los principales temas de debate social. No obstante, la percepción y la manera de abordar cada conflicto dependen en buena medida de las características concretas de la situación que lo origina, así como de los rasgos del entorno cultural de las personas que lo protagonizan.

A su vez, con respecto a los intereses que el individuo deposita en su sistema cultural, en su obra Ross (1995) describe: “La cultura perfila lo que la gente considera de valor, y digno de luchar por ello”.

Es precisamente esa lucha por alcanzar lo que se considera de valor, lo que genera la cultura del conflicto; con respecto a este punto, también Ross (1995), define: “La cultura del conflicto abarca aquello por lo que la gente lucha dentro de una sociedad, los rivales contra quienes lucha y el resultado de la contienda”.

En nuestro país, la manera en que se manifiestan los conflictos en la pareja, responde a la formación de un bagaje cultural diferente para cada miembro, de acuerdo con Pérez (2010), cuando da cuenta que muchas diferencias en la pareja provienen del hecho que cada uno trae consigo su propia experiencia de vida y cultura.

De ahí la importancia del análisis de esas diferencias, a partir de los factores que intervienen en ese desarrollo cultural; a lo que hacen mención Armenta, Sánchez y Díaz (2012): “Por lo tanto es importante analizar estas diferencias a partir del contexto socio-cultural en la que se encuentran las personas”.

Por lo tanto, estas diferencias las puedo analizar a partir de donde intervienen factores como la educación que se recibe, los ejemplos que se observan, y los estilos de convivencia que han adquirido en la familia de origen; otro factor que contribuye, y digno de analizarlo, son las costumbres, reglas y lo que se consideran normalidades que caracterizan a la comunidad a la cual se pertenece; este aspecto lo resalta Ross (1995), al defender que la cultura consiste en determinadas prácticas y valores comunes a una sociedad en particular que vive en un lugar perfectamente delimitado.

Notoriamente, por la misma razón, también analizo la influencia que ejercen los sentimientos de miedo y culpabilidad que responden a las doctrinas religiosas, ya sea que se practiquen o sólo se crea en ellas directa o indirectamente; para Freud, citado en Molina (2010), este aspecto corresponde a que la devoción religiosa es causada por un sentido colectivo de culpabilidad, originado por una violencia primaria y una horrible falta, que incluye a la comunidad entera como sujeto de tal culpabilidad.

Por supuesto, también tomo en cuenta el nivel de formación académica, la cual infiere para facilitar o dificultar la concientización de la manera en que la pareja interpreta las situaciones que le pueden generar conflictos; en este sentido, Velázquez, citado en Garrido, Ortega, Escobar y García (2013), propone que la calidad y cantidad de las habilidades sociales se convierten en buenos vínculos hacia el éxito que el joven alumno universitario consigue, partiendo de sus capacidades para evaluar en general positivamente las situaciones y manipular de forma adecuada las relaciones interpersonales.

A propósito de manipular, en este aspecto, no puedo ignorar el análisis de la percepción distorsionada de la realidad, de cada elemento de la pareja, a partir de las representaciones sociales generadas por la influencia de la información conceptualizadora que manejan en nuestro país los medios masivos de

telecomunicaciones; para lo que Vega (2010), en su obra, desarrolla el concepto que la importancia de los medios de comunicación, en el ámbito de las representaciones sociales, se halla en su poder de construir creencias y opiniones que se estructuran como reglas sociales. Desde luego, los medios realizan dichas representaciones apegados a las normas y principios de construcción de la realidad del grupo social; sin embargo, tienen el poder de influir en la conciencia social y, por lo tanto, de transformar la propia realidad.

Otros factores que intervienen en este análisis, son las crisis políticas y económicas presentes en mi país, y como respuesta a ello, por la falta de oportunidades para la población, la migración al extranjero y dejar a la familia sola; a lo que Monroy y Ojeda (2009), definen al respecto que existen elementos sociales, económicos y políticos presentes y significativos en ambos países que no sólo permiten, sino promueven tales desplazamientos fuera de la legalidad. Los orígenes por los cuales se presenta este fenómeno son variados. Uno de ellos es indudablemente el referido a la situación económica en donde los altos índices de desempleo, marginación y pobreza de México generan condiciones de desesperanza que motivan a las personas a salir en búsqueda de un publicitado y mítico sueño americano que ha encandilado a muchos. La condición de pobreza, injusticia e inequidad social con la que partieron de su comunidad se mantiene presente durante todo su viaje, sumándose incluso problemas inexistentes en su comunidad de origen. Es preocupante que tengan que dejar su hogar, su familia, para que kilómetros adelante se topen con dificultades monumentales.

La manera en que este fenómeno influye en la conceptualización y actitud del conflicto, es por la percepción que desarrollan los integrantes de la pareja, a partir de un hogar donde se sufren carencias materiales y afectivas, ya que su padre o su madre se encuentran trabajando muy lejos, durante muchos años, y con probabilidades de que no regresen jamás.

Y por último, otro aspecto que agrego a esta influencia cultural que puede generar conflicto en las relaciones de pareja, es la aportación de Sarquis, citado en López, Rivera, García, y Vargas (2010), donde en su trabajo da cuenta de que en cuanto a las diferencias por sexo, estas pueden explicarse a partir de la forma en la que

tanto hombres como mujeres conozcan o diferencien los significados y causa de conflicto de acuerdo a la forma en la que cada sexo ha construido su mundo.

Cada uno de los aspectos que menciono va generando una construcción acerca del conflicto en los individuos que forman la pareja, y durante esta etapa de formación resultan conductas y comportamientos debido a los cambios que esta misma influencia sociocultural ejerce sobre la relación. Un ejemplo claro de influencia cultural del conflicto para este concepto, es el aplicado al cambio que puede generar el matrimonio, claramente lo explica Chávez (2015), donde afirma que esto puede llegar a ser un factor de conflicto en la relación de pareja, porque al casarse y modificarse los papeles debido al cambio social, se pueden dar conductas desconcertantes como esposos, y diferentes a cuando eran novios, lo que puede generar serios problemas en la relación.

Este ejemplo, es sólo uno de los muchos que pueden enfrentar las parejas, en donde se hace evidente la forma en que deben responder a ciertos perfiles impuestos por las expectativas, que considera depositadas en ellos la sociedad misma, y que no cumplirlos, o no adaptarse a un cambio de modalidad, se percibe como un conflicto.

6.1 El concepto mexicano acerca del conflicto

Puedo conocer un extenso acervo de definiciones acerca del conflicto, pero cuando me encuentro en el escenario, integro la situación a una serie de creencias personales que me mueven a hacer de ella lo que para mí significa un perfecto conflicto. En la teoría psicocultural del conflicto, Ross (1995), menciona que debido a que este evoca emociones profundas manifestadas en situaciones con un alto grado de ambigüedad y muchas veces inestructuradas, está centrada en la idea de que la interpretación constituye un componente importante del conflicto. Aunque los protagonistas de cualquier disputa digan con todo convencimiento que saben exactamente por qué se pelean, este alarde de precisión es con frecuencia ilusorio.

Pierce, citado en Vidales, citado en Lopera (2014), describe que un signo o representamen, fuera de ser una relación entre pares, es aquello que está primero

en relación con un segundo, su objeto, el cual tiene la capacidad de determinar un tercero, el interpretante, que de hecho asume la misma relación triádica con el objeto.

En esta descripción semiótica aprecio la acción de interpretar un mensaje con diferentes significados, la razón de esa capacidad se debe al conjunto de creencias que tengo acerca del objeto en cuestión, en el presente caso al conflicto.

En su misma obra, Lopera (2014), resalta que ésta latente semiótica nos permite observar cómo algunos conceptos o representaciones pueden llegar a poseer diferentes significados dependiendo del contexto de enunciación; donde un mismo concepto puede significar diferentes cosas dependiendo del marco conceptual en el que se inscriba. Por estas razones, a continuación nos sumergiremos en la conceptualización del conflicto dentro de la sociología de carácter macro.

En un análisis comparativo acerca del concepto de conflicto en tres culturas diferentes como lo son, Europa Occidental, el Oriente y por supuesto, México, describo cómo en Europa Occidental se manifiesta la intriga, ya que el conflicto es donde “uno gana y el otro pierde”; en la cultura Oriental, el conflicto provoca emoción, ya que para ellos representa el reto en una crisis que trae consigo “peligro y oportunidad”; y los mexicanos nos asustamos al oír esa palabra, nos provoca temor porque “es un problema que destruye”.

El concepto de conflicto de Europa Occidental, lo describen de Ocáriz y Lavega (2014, pp. 45-46), desde tres visiones que son biológica, psicológica, y social, y lo presentan de la siguiente manera:

- a) Desde el punto de vista biomédico, Wilmot y Hocker (2001) entienden el conflicto como una patología personal que perturba la armonía del individuo llegando a provocar situaciones anormales que generan grandes desequilibrios. Dichos desequilibrios no pueden ser desarrollados y, por lo tanto, nunca se resolverán, ya que, según esta orientación, en las situaciones de conflicto siempre hay una parte que gana y otra que pierde.

b) El enfoque psicológico también relaciona el conflicto con una mala regulación de las emociones negativas. Por este motivo, en el origen de cualquier conflicto se identifica una gestión inadecuada de las emociones (Pearce y Littlejohn, 1997). El conflicto aparece generalmente cuando emergen emociones negativas que las personas no son capaces de controlar o regular (Bell y Song, 2005; Desivilya y Yagil, 2005; Deutsch, Coleman, y Marcus, 2006; Jameson, Bodtker, Porch, y Jordan, 2009).

c) Social: En la cultura occidental ha estado muy presente la tendencia de identificar el conflicto como una situación negativa. De manera consciente o inconsciente se termina aceptando que este destruye, ya que sus consecuencias son siempre perjudiciales para la convivencia, y que por tanto habría que evitarlo en todo momento. Este enfoque asume la existencia de una única solución que debe de ser encontrada, diseñando de forma habitual sus programas de acción en función de los síntomas, en lugar de por sus causas. Desde esta visión se identifica el conflicto como un conjunto de relaciones de poder, en el que una parte gana y la otra pierde. Finalmente, la decisión final depende de la intervención de una tercera parte o de la aplicación de normas legales (Deutsch, 1973; Filley, 1975; Wilmot y Hocker, 2001).

Y en el oriente, la emoción de la aventura responde al conflicto, ya que para ellos representa la oportunidad de alcanzar el honor al manejar sabiamente el peligro. Según el diccionario Chino-español, Chino-China.com, Soler (2014), presenta dos traducciones de la palabra conflicto, donde cada una está compuesta por dos símbolos. Para la primera son 争端 se pronuncian zhēng duān, donde las traducciones de cada palabra son para 争 zhēng:

1. disputar / discutir / debatir.
2. luchar / disputar.

Y para 端 duān:

1. punta / extremo / cabo.
2. punto / ítem.
3. causa / motivo / razón.
4. sostener con la mano.

Esta primera traducción hasta el momento define, pero no me representa gran sustento para explicar este concepto oriental, por lo que me es necesario mencionar, que el mismo diccionario contiene la otra traducción que se encuentra con un estilo diferente de tipografía para estos mismos símbolos (nótese la similitud de los símbolos con respecto al primer y segundo ejemplo de traducción) que son 危机 se pronuncian wēi jī, y los traduce como: crisis / momento crítico; y al traducir cada uno por separado les da los siguientes significados:

Para 危 se pronuncia wēi y significa:

1. peligro / riesgo.
2. poner en peligro / arriesgar.
3. moribundo / agonizante.

Y para 机 su pronunciación es jī y su significado es:

1. Máquina.
2. Avión.
3. punto central.
4. ocasión/oportunidad.

Por lo tanto: 危机= wēi jī = crisis = peligro y oportunidad.

A esto se refiere Panadés (2007), al definir que la palabra crisis, según un proverbio chino y como ya habrán oído muchas veces, conlleva un doble significado: por una parte “peligro” y por otra “oportunidad”.

Esta traducción me presenta una referencia de los alcances que puede tener el concepto de conflicto en la cultura Oriental, en comparación con la de Europa Occidental. Ahora, de acuerdo a mi cultura, tal parece que en México estamos muy lejos de adoptar una postura tan valiente como la Oriental, por lo que algunos

nos limitamos a un concepto de conflicto que nos asusta, y en el afán de salvar las relaciones de pareja, tratamos de evitar el conflicto, y esto nos dirige a destruirlas. Coincidiendo con Coser, citado en Lopera (2014), La intimidad da origen a frecuentes ocasiones de conflicto, pero siempre que esas relaciones sean tenues, los participantes lo evitarán, temerosos de poner en peligro la continuidad de las relaciones. El conflicto implica entonces un mínimo de contacto y visibilidad, no necesariamente cara a cara, es una relación e interacción social en que las partes relacionadas no se unen, sino más bien se desunen; una relación que establece la ruptura o separación de una forma de relación.

Esta información me puede facilitar las pautas acerca de la cultura del conflicto en las parejas que atiendo; sin embargo, más adelante, después de realizar el análisis acerca de cómo perciben el conflicto las parejas de acuerdo a su contexto, presento una referencia más completa para saber qué es lo que se va a manejar y de qué manera.

6.2 La influencia cultural en la conducta y comportamiento del conflicto

Partiendo de la idea que las diferencias en la pareja se deben a que cada uno ha sido formado de acuerdo a su cultura, para Ross (1995), esto es que la cultura define lo que la gente valora y lo que le mueve a entrar en disputa, indica así mismo formas adecuadas de comportamientos en determinadas clases de controversias y configura las instituciones en las que dichas controversias son procesadas.

De esta manera asumo que las creencias que cada individuo ha adquirido durante su desarrollo, al diferir en su relación de pareja, generan conductas y comportamientos antagónicos por no responder a sus convicciones individuales y cumplir sus expectativas en los sectores de convivencia en pareja. Para Rosen, Myers y Hattie, citados en Armenta, Sánchez, y Díaz (2012), este concepto se refiere a que se ha identificado que cuando los elementos que se esperan cumplir en una relación de pareja difieran entre las personas que componen la relación, se produce una serie de conductas que pueden afectar de manera negativa a la relación amorosa.

A esta opinión agrego la de Acevedo y Restrepo (2010), me dicen con esto que las creencias se arman de constructos y generan relatos y conductas. En la vida de pareja, es evidente cómo hay múltiples voces que sustentan tanto las expectativas como las luchas de cada uno porque su contrato individual se cumpla. Son los relatos que las personas tienen acerca de sí mismas y de su relación de pareja los que marcan o determinan sus acciones y reacciones ante los diversos temas que afectan sus vidas (asuntos de tipo económico, social, laboral, parental, sexual, espiritual, entre otros).

Este aspecto me lo confirman O'Hanlon y Hudson (1997), "Nuestras historias no reflejan la Verdad, sino únicamente lo que percibimos como nuestra verdad personal. Si confrontamos versiones, nadie gana! pierde la relación".

En cuanto a esos contratos individuales, que menciona Acevedo y Restrepo, Sager (2010), opina que los contratos individuales matrimoniales no escritos contienen cláusulas que abarcan casi todo lo referente a sentimientos, necesidades, actividades y relaciones; algunas son conocidas por el contratante y otras escapan a su conocimiento.

En su analogía conductual y comportamental de las parejas en conflicto, Galtung, citado en Calderón (2009, pp. 69), describe los siguientes aspectos:

- a) Las actitudes (aspecto motivacional) se refieren a cómo sienten y piensan las partes de un conflicto, cómo perciben al otro (por ejemplo con respeto y amor o con desprecio y odio), y cómo ven sus propias metas y al conflicto en sí mismo.
- b) El comportamiento (aspecto objetivo) alude a cómo actúan las partes durante el conflicto: si buscan intereses comunes y acción creativa y constructiva o si tratan de perjudicar y causar dolor al otro.
- c) La contradicción (aspecto subjetivo) tiene que ver con el tema o temas reales del conflicto y con cómo este se manifiesta. Las partes muchas veces difieren en su percepción de cuál es la contradicción o raíz del conflicto.

Desde el punto de vista de la teoría de Bowlby, citado en Chávez (2015), observo que los novios comienzan a establecer el vínculo que tenían con la familia de origen, estableciendo una serie de expectativas acerca de lo que desea o no de la pareja; sin embargo, como vienen de familias diferentes y distintas formaciones, tienen que adaptarse el uno al otro. Esta adaptación depende de quien tenga una necesidad de vínculo mayor y cederá dentro de los límites que tiene establecidos, pese a que muchas veces, dichos límites no son conocidos conscientemente por el sujeto.

Otro aspecto que influye en la conducta y comportamiento de la pareja a causa del conflicto, es el propuesto por Coser, citado en Lopera (2014): Cuando las relaciones íntimas están caracterizadas por frecuentes conflictos, más bien que por acumulación de sentidos hostiles y ambivalentes, podemos hallar una justificación con tal de que dichos conflictos no afecten al consenso básico, considerando estos frecuentes conflictos como índice de la estabilidad de las relaciones.

Una justificación que considero recurrente es el enamoramiento, al recordar que es un estado de idealización positiva, y ciega a la realidad, por lo que es difícil detectar alguna diferencia, y en caso de ser detectada, el manejo es eficiente por el alto nivel de determinación en alcanzar el objetivo, que se define en permanecer juntos y felices; pero cuando esta fase transitiva llega a su final, entonces la conducta se contrapone al descubrir la realidad generando como resultado un sentimiento de ansiedad. Comparto este argumento con el de Zumaya (1994), quien sustenta que el enamoramiento es aquel inexplicable estado de comprensión y consideración compartido, de deseo y anhelo de uno por el otro, de estar juntos, que se acompaña de una extrema idealización mutua. Estos elementos de idealización e irracionalidad, entendida como inhabilidad para explicar, proveen las bases para el optimismo y ansiedad propias de las relaciones basadas en el enamoramiento. Optimismo, debido a que los elementos del enamorarse, a pesar de su irracionalidad, parecen impulsar a las parejas en la búsqueda de soluciones a las dificultades que encuentren posteriormente. Ansiedad, ya que toda vez que la fase de idealización pasa, emerge una inevitable

consecuencia para la pareja: aquélla de trabajar en una relación basada en una comprensión de la realidad y del aislamiento y vulnerabilidad de cada uno de sus miembros.

Bajo esta línea Díaz y Sánchez, citados en Mora, Gómez y Rivera (2013), reportaron que las personas mientras más amorosas, positivas y amables se comporten, tienden a generar una relación de mayor colaboración en la construcción de acuerdos, a ceder a favor de la pareja procurando evitar situaciones de estrés.

La ansiedad que se presenta durante esta etapa inicial en las relaciones de pareja, se manifiesta por diversas razones, una de las principales se refiere al dilema moral que durante el tiempo que no se tenía a la pareja, su comportamiento se centraba en agradar para tener una, y ahora que ya la tiene, el sentido de compromiso no es bien aceptado debido a que no se quiere perder la libertad a la que se estaba acostumbrado; a lo que hace referencia Willi, citado en Torres, Romero, Stange y Ramos (2010), en la cual infiere en que uno de los primeros problemas que las parejas enfrentan en la construcción de su relación, se refiere a la construcción dialéctica entre la necesidad de compañía duradera, de formar parte integrante de un todo mayor, y al mismo tiempo de salvaguardar la necesidad de libertad y de autorrealización.

Esa falta de asertividad suele deberse como ya lo expliqué en el capítulo anterior a una baja autoestima. Satir, citada en Chávez (2015), plantea que una persona con una baja autoestima, suele presentar una sensación de ansiedad e inseguridad acerca de sí misma, lesionando su autonomía, por lo que suele disponerse a sufrir desilusiones.

Otro aspecto de la conducta y comportamiento del conflicto es la violencia, de acuerdo con Echeburúa y de Corral, citados en ENDIREH (2011): “La ira tiene un efecto energizante que facilita la adopción de conductas adecuadas para hacer frente a una frustración”. Comentan que “manifestar ira no es algo de por sí insano, es saludable expresar la ira de forma apropiada, como si fuese una herramienta adecuada para canalizar una insatisfacción y estuviese al servicio de una mejora en la relación con los demás. Por el contrario, la ira insana, surge de

forma descontrolada, está acompañada, aunque no siempre, de actitudes hostiles, genera conductas violentas y contribuye a deteriorar la relación con los demás”.

Recurrir a la violencia, es atentar contra la integridad de la pareja y de la relación, dejando secuelas que afectan los valores morales y los sentimientos; de acuerdo con la opinión de Sayers, Kohn, Fresco, Bellack y Sarwer, citados en Verde, Rivera, Díaz y Montero (2010), En algunas parejas los conflictos tienden a resolverse de formas violentas, dañando el respeto y el amor.

Sin embargo, coincido con la idea en el trabajo de Torres, Romero, Stange y Ramos (2010), donde aclaran que aunque no es posible concluir que haya evidencias de que los roles tradicionales de género y particularmente la distribución del poder en la pareja se asocien con la violencia en la relación, se puede afirmar que la asimetría de poder asociado a las premisas de género en una sociedad androcéntrica, constituye en sí misma una expresión de violencia al legitimar la diferencia de oportunidades para cada sexo.

Este importante aspecto lo describiré de manera minuciosa en el siguiente tema, ya que a partir de ahí se manifiesta una secuencia comportamental de conflictos en la relación de pareja.

El argumento que encuentro en la propuesta de Moral y López (2012, pp. 61-62 y 70-72), enriquecen esta investigación con una descripción exhaustiva acerca del comportamiento de las parejas en cuestión de violencia entre los sexos. Por ser controversial a la interpretación de los datos proporcionados por el ENDIREH, incluidas en la *justificación* y en el tema *la cultura*, del capítulo dos del presente trabajo, hago mención del nivel académico y ocupación de los autores: José Moral de la Rubia, es Doctor en Filosofía y Ciencias de la Educación, especialidad en Psicología por la Universidad de Alcalá de Henares y profesor investigador de la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Nuevo León (UANL), y Fuensanta López Rosales es profesora investigadora de la Facultad de Psicología de la UANL, y el resultado de su investigación es el siguiente:

Los niveles de violencia son muy semejantes en ambos sexos, incluso parece que los hombres finalmente son víctimas de violencia de sus parejas

femeninas con más frecuencia (Álvarez, 2009; Archer, 2002; Fiebert, 2010; Medeiros y Straus, 2006).

Asimismo, en la terapia de pareja, es más frecuente la violencia recíproca, ya sea situacional o terrorismo íntimo-resistencia violenta, que la unidireccional (Johnson, 2008). Probablemente, en las parejas más estables que no acuden a terapia o procesos de separación y divorcio, la violencia no sólo sea poco frecuente, sino que logren evitar un círculo que retroalimente y exacerbe la misma (Medeiros y Straus, 2006).

En este estudio los hombres se quejaron de recibir más violencia de sus parejas (promedio más alto) que las mujeres y ambos sexos reportaron ejercer la violencia con la misma frecuencia. En un principio estos datos van contra las expectativas de la perspectiva de género (Dutton, 2010), en la que se considera como víctima a la mujer, en consonante con la sugerencia de la World Health Organization (WHO) en 1999.

Una interpretación que elimina la discrepancia de nuestros datos con la expectativa de mayor victimización femenina y agresión masculina de la perspectiva de género es que las mujeres atenúan sus reportes de quejas y los hombres los incrementan de forma sensibilizadora; a su vez, las mujeres exageran sus reportes de actos violentos (se perciben más agresivas de los que realmente son) y los hombres los infravaloran. En esta interpretación se estaría considerando el efecto de la deseabilidad social desde un sesgo de autoengaño en las mujeres y manejo de la impresión en los hombres (Paulhus, 2002).

No obstante, hay estudios publicados contra estos argumentos. Fiebert (2010) presentó un análisis de 271 investigaciones científicas de violencia (211 empíricas y 60 de revisión teórica), en el que la victimización se inclinaba hacia los hombres al considerar ambos sexos. De igual forma Álvarez (2009), al revisar 230 estudios científicos sobre la violencia en la pareja, halla que las tasas de victimización de los hombres son más altas en 122 estudios para la violencia total y en 60 estudios para la violencia grave. Archer (2002), en un estudio de meta-análisis de agresiones físicas, también extrae la misma conclusión. González y Santana (2001) y Trujano Nava, Tejeda y Gutiérrez (2006) en España y Cienfuegos y Díaz-Loving (2010) en Ciudad de México observan niveles equivalentes de violencia entre jóvenes de ambos sexos de población general, como en esta investigación.

Estos datos, que corresponden esencialmente a población general, no sustentan un modelo no recursivo de círculo vicioso, propio de casos clínicos de parejas violentas (Krug et al., 2003), ni tampoco un modelo recursivo en el que el ejercicio de la violencia antecede a recibir la misma, propio de casos clínicos de terrorismo íntimo (Johnson, 2008); por el contrario, se ajustan mejor a un modelo recursivo de violencia reactiva. Según este modelo los hombres y las mujeres reaccionan violentamente, pero posteriormente se calman, lo que evita una escalada de la violencia o círculo vicioso, lográndose finalmente un nivel bajo de violencia dentro de la pareja. Así la reacción parece tener un efecto positivo de equilibrio y justicia, lo cual seguramente está mediado por variables como afrontamiento, satisfacción marital y afecto o amor por la pareja (Medeiros y Straus, 2006).

En conclusión, los datos refutan la posición de la perspectiva de género y son consonantes con otras investigaciones empíricas de niveles de violencia en la pareja equivalentes entre los sexos o mayor victimización en hombres. Así, los promedios de violencia ejercida son equivalentes entre los sexos, pero la violencia recibida es diferencial, reportando recibir más violencia los hombres. Se sostiene un modelo recursivo de violencia reactiva más claro en hombres, especialmente ante la violencia física de su pareja femenina, pero finalmente válido para ambos sexos.

Se ejerce más violencia de la que se recibe, siendo la más frecuente la psicológica y las menos frecuentes la económica y la sexual. Se recomienda orientar la política de violencia en la pareja hacia una posición más neutral, en la que no se asuma que el hombre es el agresor y la mujer es la víctima, esto es, que no se asuman situaciones frecuentes de terrorismo íntimo masculino.

Evidentemente, este estudio hace más referencia a la forma en que se percibe la violencia, y no precisamente a la que se ejerce. Puedo apreciar que el dilema moral del hombre en comparación con la mujer es que al recibir violencia, su posición de hombre dentro de la relación se ve afectada, y con eso compruebo el concepto que ha adquirido de la sociedad con respecto al género. Hago énfasis en observar que la medida en que concibe el concepto de su género, determina el grado de afección. Al tener mayor arraigo en cuanto a su postura de hombre, serán menores las posibilidades de evitar el conflicto consigo mismo y con su pareja. A esto agrega Chávez (2015), El matrimonio es tanto más propenso a la crisis cuanto menos flexible es, esto se da cuando dos personas rígidamente diferenciadas por su sexo, cuando depende de que el romance mantenga invariable su altura emocional, o cuando no hay una red de relaciones funcionales

y emocionales que sirvan de apoyo al matrimonio para reforzarlo y darle a las personas la capacidad de cambio o de adaptación.

Ante estas circunstancias, encuentro una actitud benevolente en la analogía de Garrido, Reyes, Torres y Ortega (2008, pp. 234), cuando dicen:

A pesar de ser una relación importante, pocas veces se analiza la integración de los miembros en la convivencia diaria, donde tienen que aprender a negociar e incluso a reñir; en efecto, no hay parejas que no tengan problemas, pero la diferencia radica en que una pareja exitosa tiene la habilidad para enfrentarlos. Costa (1996), Cariaga (2007a) y Carrera, Junquera y Parra (2007) apuntan que una buena comunicación en la relación es importante para que perdure y que una pareja no debe temer a los conflictos porque muchas veces son necesarios para resolver los problemas que se generan en la vida cotidiana.

Efectivamente, como he mencionado con anterioridad, el conflicto además de ser inevitable, es necesario para que las relaciones de pareja desarrollen sus capacidades para una sana convivencia; me lo confirma Coser, citado en Lopera (2014), cuando dice que la ausencia de conflictos no debe tomarse como índice de firmeza y estabilidad de las relaciones. Las relaciones estables pueden estar caracterizadas por una conducta conflictiva.

Por lo tanto, puedo concluir mencionando que la actitud temerosa que adoptamos los mexicanos hacia las situaciones conflictivas, es el resultado de la predisposición que anteponen las creencias negativas acerca del conflicto, y todo esto se verá reflejado en el comportamiento probablemente violento que se puede manifestar en el escenario.

6.3 La sintomatología del conflicto

Hasta el momento he presentado algunos aspectos que determinan la dirección que pueden tomar las situaciones conflictivas en las relaciones de pareja durante

la etapa de formación, ahora me referiré a la manera en que se pueden presentar estas crisis. Por mencionar algunas, recurro a los autores Barragán, Estrada, Esquivel y Flores, González y Espinosa, citados en Garrido, Reyes, Torres y Ortega (2008), quienes enuncian que los problemas más comunes en esta etapa pueden deberse a aspectos relacionados con el sexo, las metas, la toma de decisiones en diferentes situaciones, la actividad laboral y demás.

En cada uno de estos aspectos, es prudente observar de qué tipo de crisis se trata, refiriéndose a las evolutivas o a las estructurales; según Villegas y Mallor (2012), tales crisis pueden tener carácter evolutivo o estructural, y ofrecen la siguiente descripción de cada una de ellas:

Crisis evolutivas:

- a) Crisis en su origen o formación.
- b) Crisis del ciclo vital.
- c) Crisis del ciclo relacional.

Crisis estructurales:

- a) Crisis en las relaciones de simetría.
- b) Crisis en las relaciones de complementariedad.

Crisis evolutivas:

Los bloqueos en la etapa evolutiva tienen que ver con dificultades en las fases de transición de una etapa evolutiva a otra. En el ciclo vital de la pareja existen diferentes etapas. Cada una de ellas acompañadas de conflictos y negociaciones y pruebas a superar. Si una etapa no se resuelve bien, es posible que el paso a la siguiente etapa no se dé o se dé solo aparentemente o se quede encallado en la fase de transición y solo se manifieste a través de síntomas. Con frecuencia estas crisis se manifiestan ya en su momento de formación o se remiten inevitablemente a él cuando más adelante estalla el conflicto.

Crisis estructurales:

Hacen referencia a las relaciones existentes en la pareja respecto a la distribución desigual de poder y recursos por lo que pueden clasificarse como crisis en las relaciones de simetría y de complementariedad.

En esta clasificación descriptiva observo que al trabajar con una pareja que se encuentra en la etapa de formación, la atención de la crisis estructural que presenta, permitirá a la pareja la facilidad de pasar a la siguiente etapa sin tanto riesgo de encontrarse con las crisis evolutivas, determinando así el éxito de una sana convivencia en su relación durante la etapa siguiente, y como ya lo mencioné con anterioridad, muy probablemente durante todo el resto del ciclo vital. Esta información parece ser una herramienta adecuada para responder al manejo adecuado del conflicto, pero la pregunta que surge ante esto, nos explica Soria (2007), es ¿por qué la pareja al lograr resolver un problema genera otro? Una respuesta se puede encontrar en el trabajo de investigación de Batenson realizada en la década de los años treinta del siglo XX, al describir las formas de interacción de la tribu latmul en Nueva Guinea. Los resultados de este trabajo fueron aplicados al campo de la psiquiatría a partir de la década de los años cincuenta. Así distingo dos formas de interacción entre los individuos: simétrica y complementaria, basadas en la igualdad o en la diferencia.

Basándome en este tipo de interacción de las relaciones de parejas, considero necesario el estudio de las características que intervienen en la comunicación, y basarme en ellas, ya que de acuerdo con Cavazos (2014), donde infiere que entre las relaciones interpersonales más complejas esta la compuesta por la pareja conyugal, donde confluyen múltiples factores sociológicos, de personalidad e interactivos para su estabilidad, solidez y satisfacción y donde la comunicación se considera un predictor del bienestar percibido, y que en gran forma está asociado al apoyo emocional, al compartir intereses y a cómo la pareja afronta las circunstancias de la vida.

Entonces, para ello recorro a mencionar los denominados “Axiomas de la comunicación” Según Watzlawick, Beavin y Jackson, citados en Rizo, M., (2011), donde dicen:

- 1). Es imposible no comunicar, por lo que en un sistema dado, todo comportamiento de un miembro tiene un valor de mensaje para los demás.
- 2). En segundo lugar, en toda comunicación cabe distinguir entre aspectos de contenido o semánticos y aspectos relacionales entre emisores y receptores.

3). Como tercer elemento básico, los autores señalan que la definición de una interacción está siempre condicionada por la puntuación de las secuencias de comunicación entre los participantes.

4). El cuarto axioma apunta a que la comunicación humana implica dos modalidades, la digital -lo que se dice- y la analógica -cómo se dice-.

5). El quinto y último axioma establece que toda relación de comunicación es simétrica o complementaria, según se base en la igualdad o en la diferencia de los agentes que participan en ella, respectivamente.

En el contenido de estos cinco axiomas puedo observar que describen las formas de comunicación que presentan las parejas, y a partir de aquí obtengo una referencia acerca de las expresiones comportamentales, inter relacionales, y a la vez distingo los síntomas del conflicto que se pueden presentar en psicoterapia. Por lo tanto basándome en el quinto axioma de la comunicación, en este apartado Jara (2005), describe las características de los síntomas de los conflictos que presentan las relaciones de parejas simétricas:

El conflicto aparece cuando un miembro de la pareja necesita desarrollar su autonomía y se encuentra con la resistencia del otro miembro, apareciendo la crítica, la rabia y la desvalorización. Así se desarrolla la lucha por el poder en la que cada uno siente que si acepta lo que dice el otro, perderá su puesto y será sometido. Establecen una relación competitiva en la cual cada uno aplica su energía y creatividad a fin de establecer indiscutibles pruebas de que el otro está equivocado. Cada uno adjudica al otro sus frustraciones, ninguno de ellos puede descubrir sus propias limitaciones. No pueden manifestar necesidades y la rabia bloquea otras emociones. Se niegan reconocimiento mutuo y tampoco pueden perdonar al otro. Establecen una relación competitiva en la cual cada uno aplica su energía y creatividad a fin de establecer indiscutibles pruebas de que el otro está equivocado. No temen las escaladas simétricas, la confrontación y el enojo va en espiral ascendente. Las armas no siempre son golpes sino estrategias para desvalorizar al adversario, hacer que el otro se sienta culpable e impotente. Obviamente, estas parejas consultan por peleas frecuentes. Comienzan con críticas, insultos y se escala hasta los gritos, llantos, huidas, maniobras de

chantaje y amenazas de separación. Muchas veces la demanda de ayuda parece poco clara y anecdótica, incluso discordante con el grado de tensión y agresión puesta en juego. En relación a los objetivos terapéuticos no hay que olvidar que ambos aspiran a un amor cariñoso y a verse cuidados por el otro, pero no pueden manifestar estos sentimientos. Las intensas peleas son demandas de auxilio que tienen la esperanza de que el otro miembro de la pareja sea capaz de leer entre líneas el deseo oculto de amor y dedicación. Ambos debieran aprender a que es posible una relación con espacios de autonomía y dependencia. Son parejas muy difíciles porque tienen un oír selectivo de los elementos negativos de los argumentos del otro, no escuchan las invitaciones a estar bien o los juicios positivos que se les hacen.

Al identificar estos síntomas, puedo advertir que se presentan con frecuencia en las parejas, al respecto Rosales (2013) cuestiona ¿Cuáles serán los factores para que las relaciones simétricas patológicas se den con tanta frecuencia?, doble vínculo tal vez, o la forma en como desde el principio se estableció la relación.

Ante esta perspectiva es necesario indagar los factores que determinan su origen, por lo que Soria, citada en Rosales (2013), menciona que el problema radica en el tipo de relación no en el contenido de lo que se está comunicando, es decir no importa si se discute por negro o blanco, al final lo que importará es quien gane, y aunque se designe un ganador, y se halla respetado la palabra, después de un descanso comenzará un nuevo desacuerdo por cualquier otra cosa, ya que el problema no es de contenido si no relacional.

En este caso observo que ésta descripción hace referencia al segundo axioma de la comunicación humana, donde Watzlawick, Beavin y Jackson, citados en Soria (2007), afirman que toda comunicación tiene un aspecto de contenido y uno de relación.

En cuanto a los síntomas que presentan las relaciones complementarias, el conflicto surge cuando cada uno se empeña en satisfacer los deseos propios, y la pareja no responde a ellos e incluso trata de impedirlo. Una observación sobre cómo se manifiestan estos síntomas y en qué situaciones, es la que proponen Villegas y Mallor (2012), donde indican que la complementariedad hace referencia

a la compatibilidad y suficiencia de las partes respecto al todo: si ambos se complementan mutuamente aportando una proporción de recursos equivalente y consiguiendo con ello una mayor plenitud, la relación es satisfactoria; de lo contrario uno de los miembros o ambos se hallan en posición deficitaria frente al otro, dando paso a una relación insatisfactoria, dando origen a una situación Insatisfactoria o deficitaria, donde uno o ambos miembros de la pareja carece de recursos y se halla en posición demandante o de déficit; o a la asimetría deficitaria, que se caracteriza por la distribución totalmente desigual del poder y de la complementariedad. Da origen a una relación de dominancia-sumisión. Los maltratos o el deterioro pueden verse como algo consustancial a la estructura de la relación. Dependencia emocional. Esto es: $1+1 = -1$.

Observo en este quinto axioma de la comunicación, que se pueden manifestar una serie de situaciones conflictivas, a partir de cuando se presentan deficiencias interrelacionales. En el siguiente capítulo, describiré de una manera notoria, cómo es que la mayoría de los tipos de conflictos y su manejo, están basados precisamente en las diferentes deficiencias que se presentan en la simetría y la complementariedad.

CAPÍTULO 7. EL CONFLICTO Y SU MANEJO

Hasta aquí he expuesto una amplia descripción y análisis de factores que intervienen para alcanzar o no la satisfacción en la relación de pareja. En este último capítulo describiré los aspectos y la dirección que deben tomar el manejo de los conflictos, así como también el perfil y postura del profesional como mediador, de las parejas que se presentan a psicoterapia; ya que como lo menciona Mezones (2012), El Manejo de Conflictos es una actividad direccionada a prevenir o evitar que empeoren las consecuencias de un conflicto, reduciendo su naturaleza destructiva y orientando la situación de confrontación hacia una situación de diálogo. Para ello se realizan una serie de pasos que parten de la identificación de las causas de conflicto, terminando con la solución de la situación, haciendo uso de medios no violentos.

Independientemente de que las parejas que se presentan a psicoterapia comprendan o no los factores que determinan la crisis que presentan en ese momento o incluso en su vida cotidiana dentro su relación con respecto a la etapa de formación, como ya lo expliqué en el capítulo anterior, es difícil que respondan a la razón cuando el estado emocional se encuentra perturbado; de acuerdo a Vargas e Ibáñez citados en Chávez (2015), mencionan que el éxito de un matrimonio depende de varios factores; uno de ellos es haber escogido adecuadamente a la pareja, esto es, que tenga gustos, defectos, proyectos de vida y educación afines. Otro factor son las habilidades de negociación para encontrar soluciones a los conflictos; otro elemento es haber tomado la decisión a partir de razones válidas como el grado de involucramiento emocional.

Cuando las parejas se encuentran frente a mí solicitando intervención para aliviar sus dolencias, es de suponer que no cuentan con la habilidad para atender estos factores, ya sea porque no los conocen, no saben que los conocen, o sí lo saben, pero no pueden hacer nada. Así, por mi parte, para lograr que las parejas desarrollen esa área de oportunidad, es aquí donde comienza el arte de mi trabajo, adoptando la postura de mediador. Para tal concepto, Pastor e Iglesias (2011), plantean que la mediación es un proceso mediante el cual las personas

son capaces de gestionar positivamente sus conflictos, con el objetivo de encontrar soluciones eficaces. La mediación es un proceso novedoso que introduce la concepción del conflicto como situación neutral, ni positiva ni negativa, inherente a las relaciones humanas y cuyos resultados y repercusiones van a depender de la gestión que las personas desarrollen en torno a la situación conflictiva.

Para Villegas y Mallor (2012), tal concepto no se trata en terapia de conseguir que una pareja simplemente funcione o se desmonte, rompiendo sus ataduras, sino de trabajar el vínculo que es capaz de generar el amor y, si ello no es posible, favorecer que puedan escoger otras opciones libremente.

Encuentro en Schnitman (2010), que las situaciones de crisis y su afrontamiento incluyen procesos y tiempos muy diversos, que requieren diferentes tipos de acciones: poder reconstruir la experiencia; reflexión; reconocimiento del contexto y los recursos; encontrar recursos para articular un cambio; vincular posibles acciones a contextos específicos; intercambiar acerca de las ventajas y desventajas de los cursos posibles; ajustar el foco y los propósitos de la acción; actuar, evaluar, aprender y avanzar hacia un manejo de la situación.

Así mismo, Mezones (2012), basándose en el modelo de manejo de conflictos de Thomas Kilmann, propone la Posición Colaboradora: Es conocida como “ganar-ganar”, se perciben los conflictos como oportunidades, pues al manejarse de la mejor manera, se pueden ayudar a reforzar las relaciones entre las partes; busca solucionar el problema de manera integral y creativa, encontrando situaciones en las cuales todas las partes involucradas ganen; trata de clarificar las diferencias, aporta con ideas e información y busca espacios de confluencia de objetivos y necesidades.

Los aspectos que aquí considero, los baso en un proceso para desarrollar la habilidad de manejar los conflictos con ideas innovadoras que alcancen objetivos centrados en la solución, y al no haber solución, en el manejo adecuado para la satisfacción de la relación, reconociendo si existe un propósito en común en la pareja que sea suficiente para agotar los esfuerzos.

7.1 Aspectos a considerar en el manejo de los conflictos

Todo buen terapeuta ejerce con base en un código personal para elaborar procesos psicoterapéuticos, desde la pre entrevista, el report, la entrevista, el enfoque, el diagnóstico, las estrategias, las técnicas, el discurso, las tareas, los materiales, y todo lo demás necesario, según su conocimiento y habilidad para alcanzar el objetivo; en el presente tema, me limito a la manera en que abordo el trabajo para manejar conflictos en parejas que se encuentran en la etapa de formación del ciclo vital desde una perspectiva sistémica, aunque como ya lo he mencionado en los capítulos anteriores, no se pueda evitar la participación de los demás enfoques y aspectos sociales por ser la pareja un factor fundamental en estas cuestiones.

Los aspectos a considerar son los siguientes:

1).- CENTRARSE EN LA RELACIÓN Y NO SÓLO EN LOS QUE LA INTEGRAN

Un aspecto muy importante es que se debe abordar una visión total de la pareja, donde la decisión de cada integrante se centre en las convicciones de la relación y no en las de ellos por separado. Una explicación interesante para esta propuesta, la ofrece Coser, citado en Lopera (2014), donde expone como punto comparativo a los grupos, y se refiere a lo siguiente: Si existe un equilibrio relativo de fuerzas entre contendientes, el partido unificado preferirá un adversario unificado, pues la continua participación en conflictos tiende a propiciar la aceptación, por ambos contendientes, de reglas comunes que regulen su desarrollo. Ahora podemos agregar que, bajo condiciones descritas, el conflicto también exige una estructura orgánica común, para facilitar la aceptación y la observación de reglas comunes.

La pareja es un sistema con elementos particulares, y el psicoterapeuta debe abordarlo como tal (De la Espriella 2008).

2).- IDENTIFICAR LA DIRECCIÓN DEL OBJETIVO DE LA PAREJA

La importancia que representa la predisposición de los integrantes de la pareja por dirigir el manejo del conflicto hacia un objetivo que beneficie a la relación y su permanencia, o en caso contrario, la predisposición a terminar la relación; esta decisión dependerá del estado emocional y de la motivación del interés tanto propio, como en el de su pareja. Para especificarlo mejor, presento El Dual

Concern Model (Modelo de intereses dobles) propuesto por Blake y Mouton, Hall, Pruitt, Pruitt y Rubin, Rahim y Bonoma, Thomas, y Rahim, citado en Montes, Rodríguez y Serrano (2014), quienes afirman que la fuerza de cada una de estas dimensiones motivacionales puede variar en un continuo alto-bajo, lo que, finalmente, conduce a cinco estrategias de gestión de conflictos diferentes:

- a) Integración: Alto interés propio y alto interés por los demás.
- b) Dominación: Alto interés propio y bajo interés por los demás.
- c) Servilismo: Bajo interés propio y alto interés por los demás.
- d) Evitación: Bajo interés propio y bajo interés por los demás.
- e) Compromiso: Moderado interés propio y moderado interés por los demás.

En esta descripción se aprecia el tipo de estrategia que se aplica para el manejo de los conflictos con base en el interés que tienen los integrantes en sí mismos con relación a la pareja. A continuación presento una propuesta de Hocker y Wilmot, Montes, Serrano y Rodríguez, y Rahim, citados también en Montes, Rodríguez y Serrano (2014), donde a partir de esta misma perspectiva, facilitan una descripción más detallada de cada estrategia del manejo de conflictos.

Estrategias y tácticas de manejo de conflictos:

a) Estrategia: Integración.

Objetivo: Encontrar soluciones satisfactorias para ambas partes.

Táctica: Plantear alternativas; abrir líneas de comunicación; hacer declaraciones descriptivas, abiertas, calificativas, solicitantes o de apoyo; hacer concesiones; aceptar la responsabilidad; maximizar las semejanzas y minimizar las diferencias.

b) Estrategia: Dominación.

Objetivo: Encontrar un acuerdo satisfactorio a nivel individual.

Táctica: Usar poder de posición, agresión, dominación verbal, perseverancia; hacer declaraciones de confrontación, acusaciones, críticas personales, rechazo, amenazas; ser sarcástico; hacer burlas, preguntas agresivas; negar la responsabilidad a expensas de la otra parte.

c) Servilismo.

Objetivo: Ceder a los deseos de la otra parte.

Táctica: Emplear conductas de complacencia; aceptar pasivamente las decisiones de los demás; hacer declaraciones concesivas, negar o fracasar al expresar las propias necesidades.

d) Evitación.

Objetivo: Intentar sortear el desacuerdo.

Táctica: Abandonar física y/o psicológicamente el conflicto; negar la existencia del conflicto; cambiar y/o evitar determinados temas; emplear declaraciones no comprometidas; hacer declaraciones irrelevantes o bromear.

e) Compromiso.

Objetivo: Proponer una solución intermedia.

Táctica: Reducir las diferencias; buscar un camino intermedio con la otra parte; sugerir un intercambio de ofertas; maximizar las ganancias y minimizar las pérdidas; ofrecer una resolución rápida al conflicto.

Mirabal, citado en Mezones (2012, s/p.), reseña cinco estilos del manejo de conflictos, basados en el Modelo de Manejo de Conflictos de Thomas Kilmann, según el cual las situaciones de conflicto son aquellas en las cuales los intereses de dos personas parecen ser incompatibles, definiéndose el comportamiento de esta persona en el grado hasta donde la misma intenta satisfacer sus propios intereses (afirmación) y el grado hasta el cual intenta satisfacer los intereses de la otra persona (cooperación), en estas dos dimensiones se dan los diferentes estilos de manejo de conflictos:

a) Competir es ser afirmativo y no cooperador: Cuando la persona trata de satisfacer sus propios intereses a costa de la otra persona.

b) Complacer es no ser afirmativo y ser cooperador: Al complacer, la persona se olvida de sus propios intereses para satisfacer los intereses de la otra persona; el complacer puede tomar la forma de una generosidad desinteresada o caritativa, obedeciendo las órdenes de la otra persona cuando preferiría no hacerlo.

c) Evadir es no afirmativo y no cooperador: La persona no satisface de inmediato sus propios intereses ni los de la otra persona, no maneja el conflicto, no confronta la situación, la evita.

d) Colaborar significa ser tanto afirmativo como colaborador: Lo opuesto a la evasión, colaborar implica un intento de trabajar con la otra persona para encontrar alguna solución que satisfaga plenamente los intereses de ambas personas.

e) Transigir significa un punto intermedio entre afirmación y cooperación: El objetivo en este caso es encontrar alguna solución adecuada y mutuamente aceptable que satisfaga parcialmente a ambas partes.

En cada uno de estos tres modelos descriptivos se observa que el grado de interés en sí mismo, y/o en la pareja, determinarán la definición del objetivo ya sea positivo o negativo.

3).- PROPICIAR UN AMBIENTE ADECUADO

La decisión que manifiesta una pareja en continuar o terminar su relación dependerá de la motivación que existe con base en el estado emocional en que se encuentra en ese momento, ya sea positivo o negativo. En este sentido, Allred, Mallozzi, Matsui y Raia, Baron, Baron, Fortin, Frei, Hauver y Shack, Carnevale e Isen, Forgas, Isen, y Kramer, Newton y Pommerenke, citados en Montes, Rodríguez y Serrano (2014), coinciden en que existe un volumen considerable de investigaciones que demuestran que los individuos que experimentan emociones y estados de ánimo positivos tienden a comportarse de modo más cooperativo y conciliatorio.

Y al contrario, de acuerdo con Allred y Baron, Forgas, Forgas y Cromer, y Pillutla y Murnighan, citados en Montes, Rodríguez y Serrano (2014), opinan que mientras que aquellos sujetos que experimentan emociones o estados de ánimo negativos tienden a ser más competitivos.

Más adelante encuentro que el Diccionario Latinoamericano de Educación, citado en Mezones (2012), indica que el Manejo de Conflictos es un complejo proceso durante el cual se realiza la búsqueda de soluciones para los conflictos que se presentan; en este proceso, las personas involucradas desarrollan habilidades creativas y de comunicación que transforman en positiva la situación.

Por lo tanto, es necesario que no sólo durante el report, si no que en toda la sesión se establezca un ambiente que permita desarrollar un estado emocional de tranquilidad y estado de ánimo positivo para definir un objetivo, donde la madurez de la pareja identificada surja efecto propiciando estrategias con un nivel de integración o compromiso según El Dual Concern Model, y colaborar o transigir según el Modelo de Manejo de Conflictos de Thomas Kilman, dando paso a una negociación productiva para la relación. Por lo que Montes, Rodríguez y Serrano (2014), advierten que, gestionar el clima emocional previo a un encuentro de negociación por ejemplo, promoviendo un ambiente emocional positivo, permitirá desarrollar un proceso negociador más constructivo y colaborador, facilitando la consecución de resultados más eficaces para ambas partes.

4).- EL “PROCESO DE AUTOESTIMA, ASERTIVIDAD Y CREATIVIDAD”

Otro aspecto importante, es que en algunos capítulos anteriores he venido mencionando dos factores que provienen de un apego seguro, se trata del autoestima y la asertividad, he aquí un proceso que he observado y considero útil para desarrollar habilidades para un manejo efectivo de los conflictos en las relaciones de pareja. Al contar con una autoestima favorable, se alcanza a desarrollar la capacidad de decisión asertiva, y como resultado se genera un tercer factor necesario para este proceso, se trata de la creatividad. Esto es “autoestima-asertividad-creatividad”. La habilidad de crear ideas innovadoras, provienen de una mente capaz de decidir asertivamente, porque cuenta con un criterio evaluador de sí mismo que permite identificar las capacidades y limitantes. Para manejar asertivamente los conflictos que se van presentando en la relación, es necesario aplicarlos con ideas creativas de intervención. El “Proceso de autoestima, asertividad y creatividad”, es lo más adecuado para manejar los conflictos con ideas innovadoras que dirijan hacia una satisfacción en las

relaciones de pareja; a este concepto, León, Rodríguez, Ferrel y Ceballos (2009, pp. 93-95), dicen:

Es así como la asertividad requiere de dos elementos que actúan en forma simultánea: afirmarse y hacerlo en armonía con el otro. Por tal razón, es claro entenderla como la capacidad que tiene cada persona para asegurar con firmeza y decisión cuanto dice y hace. Por ello podemos equiparar Asertividad a seguridad en sí mismo y autoafirmación (Aguilar, 1987). Sumado al concepto de asertividad también es necesario explicar la influencia de la autoestima, por lo que Tarazona (2005) expresa que la autoestima es confiar en las propias potencialidades y menciona dos componentes: la valía personal y el sentimiento de capacidad personal. La primera se refiere a la valoración positiva o negativa que la persona tiene de su autoconcepto, incluyendo las actitudes hacia sí mismo; la segunda alude a las expectativas que tiene una persona de ser capaz, de hacer de manera exitosa lo que tiene que hacer, es decir, su autoeficacia. En relación con el concepto de autoestima, según Zaldívar (2004), es el pilar fundamental de la asertividad, entendida como la valoración que tenemos de nuestra persona, el valor que nos asignamos; relacionándose con la aceptación y con el grado de satisfacción de lo que somos, hacemos, pensamos y sentimos.

Es por esto que, según las aportaciones de Peña, y Ortuño, citados en Pastor e Iglesias (2011), deberíamos emplear otros medios alternativos de resolución de conflictos que garanticen la salvaguarda de las relaciones personales de los miembros del sistema familiar.

En esta misma línea, Mora, Gómez y Rivera (2013), opinan que lo anterior se conecta de forma interesante con la teoría sobre el manejo del conflicto de Fitzpatrick y Winke, la cual apunta que el manejo inadecuado del conflicto se

relaciona de forma directa y negativa con la satisfacción marital; es decir, las parejas que solucionan sus problemas de una manera poco efectiva suelen percibirse más infelices e insatisfechos con su relación.

Coincidiendo con Rodríguez y Ramos, citados en Soto, citados en Verde, Rivera, Díaz y Montero (2011), explican que manejarlo negativamente implicaría una lucha de contrarios, en un clima de destructividad que pasa por las etapas de enfrentamiento, desgaste y aniquilamiento que tendrá como resultado tensión, frustración, agresión y destrucción. En cambio, el conflicto manejado positivamente significará una conciliación de contrarios, de puntos de vista diferentes en un clima de creatividad buscando nuevas formas de solución abarcando las etapas de encuentro, identificación y unificación; con resultados de serenidad, satisfacción, enriquecimiento y evolución.

Así Galtung, citado en Calderón (2009), asegura que si usamos medios positivos y oportunos (empatía, creatividad y no violencia) para la transformación de un conflicto, entonces el fin será igualmente (o al menos potencialmente) positivo y constructivo.

En este sentido, Mezones (2012), plantea que fomentar la actitud de “ganar-ganar” en vez de “ganar-perder”, cambia la disposición a la tolerancia con asertividad, porque ésta es firmeza, seguridad, fuerza constructiva y espina dorsal, que da solidez a cualquier negociación.

Rozemblum, Wilmot y Hocker, citados en De Ocáriz y Lavega (2014), infieren que el conflicto es una oportunidad para que las personas se desarrollen y demuestren respeto mutuo, a través de la búsqueda de estrategias basadas en relaciones pacíficas y creativas entre las personas que lo protagonizan.

Así mismo aseguran Pastor e Iglesias (2011), que son necesarios procedimientos novedosos que aporten a aquellos que se ven envueltos en una situación conflictiva mecanismos alternativos y capaces de gestionar de manera positiva y eficaz sus conflictos.

Si como terapeuta lo que quiero es que las parejas de usuarios sientan que la decisión está en ellos, y que a partir de su buen grado de empatía se involucren y colaboren con responsabilidad para la satisfacción de su relación, debo alcanzar el

proceso “autoestima-asertividad-creatividad”. Pastor e Iglesias (2011), defienden que la mediación logra al poner en funcionamiento nuestro pensamiento creativo, que es el relacionado con los procesos mentales de la perspicacia, la creatividad y el ingenio, encontrar un mayor número de soluciones que las que los participantes perciben desde sus posiciones actuales, activando su capacidad de negociación con base en sus verdaderos intereses y necesidades, es decir, lograr que se pongan sobre la mesa todas las probabilidades, con lo cual se facilitará un acuerdo en el que ambas partes se sientan ganadoras.

5).- SI NO HAY SOLUCIÓN, HABRÁ QUE ADECUAR EL MANEJO

Sin embargo, es necesario estar conscientes de que no todos los conflictos tienen solución, en estos casos emplearemos la creatividad para que el manejo de ese conflicto le permita fluir y beneficie a la relación, aunque alguno de los integrantes, en lo personal, no quede del todo satisfecho, a lo que Mezones (2012), propone tomar una Posición Perseverante, es una posición comprometida y negociadora, se considera que nunca será posible satisfacer a ambas partes, por lo cual se busca una posición que permita una decisión de la cual salgan todos beneficiados en la medida de lo posible. Ocurre cuando se toman acuerdos para hacer frente a conflictos temporales y cuando los oponentes exigen sin ceder.

Por esta situación, considero oportuno citar una fábula, del Dominio Público (2007), que narra cuando un hombre encontró el capullo de una mariposa y se lo llevó a casa para poder verla cuando saliera de él. Un día, vio que había un pequeño orificio, y entonces se sentó a observar por varias horas, viendo que la mariposa luchaba por poder salir de capullo.

El hombre observó que forcejeaba duramente para poder pasar su cuerpo a través del pequeño orificio en el capullo, hasta que llegó un momento en el que pareció haber cesado la lucha, pues aparentemente no progresaba en su intento. Semejaba que se había atascado. Entonces el hombre, en su bondad, decidió ayudar a la mariposa y con una pequeña tijera cortó al lado del orificio del capullo para hacerlo más grande y de esta manera por fin la mariposa pudo salir.

Sin embargo, al salir, tenía el cuerpo muy hinchado y unas alas pequeñas y dobladas. El hombre continuó observando, pues esperaba que en cualquier

instante las alas se desdoblarían y crecerían lo suficiente para soportar al cuerpo, el cual se contraería al reducir lo hinchado que estaba. Ninguna de las dos situaciones sucedieron y la mariposa solamente podía arrastrarse en círculos con su cuerpecito hinchado y sus alas dobladas... Nunca pudo llegar a volar.

Lo que el hombre, en su bondad y apuro no entendió, fue que la restricción de la apertura del capullo, y la lucha requerida por la mariposa para salir por el diminuto agujero, era la forma en que la naturaleza forzaba fluidos del cuerpo de la mariposa hacia sus alas, para que estuviesen grandes y fuertes y luego pudiese volar.

Esta historia permite reflexionar el proceso de adaptación a las circunstancias que van desarrollando capacidades en la relación para enfrentar la adversidad. Como terapeuta, requiero respetar y conocer dicho proceso y permitir el reconocimiento de los recursos internos de la pareja.

Martínez (2010), argumenta: En realidad el conflicto es el cemento que une las relaciones afectivas, mediante la serie de eventos que desencadena. Un conflicto bien manejado implica la colocación de límites, y si los límites son planteados adecuadamente, surgirán la negociación y el acuerdo. Tras cada acuerdo, la relación se consolida.

6).- GENERAR CAPACIDAD DE AUTONOMÍA E INDEPENDENCIA

Otro aspecto también importante, es que aunque al principio de la terapia, de ser necesario puedo recurrir a la transferencia, al finalizarla y dar una alta satisfactoria, debo generar un poder de autonomía en la pareja de usuarios e independencia del servicio profesional, con el fin de que cuando se presenten otros conflictos los puedan manejar ellos solos. Así mismo Pastor e Iglesias (2011, pp. 76 y 79), en su obra describen:

El empowerment es definido por Bush y Folger (1996) como la potenciación del protagonismo y por ello las personas potencian aquellos recursos que les permiten ser un agente, un protagonista de su vida, al mismo tiempo que se hacen cargo y responsables de sus acciones. Sin embargo, como afirma Moore (1995), este procedimiento no sustituye a la justicia, ni es una

panacea; los conflictos pueden solucionarse, pero hay que trabajar con las partes para que puedan encontrarse y dejar la posición de enfrentamiento. Todo esto reduce la rivalidad y mejora la calidad en las relaciones humanas, ya que alienta la comunicación entre las partes permitiéndoles corregir sus percepciones.

El modelo de mediación creado por Bush y Folger (1996), no está centrado en la resolución del conflicto, sino en la transformación relacional entre las partes implicadas, una transformación que se logra a través del proceso de mediación y los procedimientos que los mediadores emplean para el establecimiento de la comunicación entre las partes.

Estos procedimientos reeducan a las partes durante el proceso de mediación con la ayuda del mediador, pero las enseñanzas y habilidades que adquieren, podrán ponerlas en práctica en el futuro y serán capaces de establecer una comunicación productiva sin necesidad de la intervención de un tercero.

De la misma manera, intervienen factores necesarios para que la pareja de usuarios identificados desarrollen la habilidad de manejar los conflictos eficientemente, para esto, Munné y Mac-Cragh, citados en Pastor e Iglesias (2011), desarrollan los diez principios de la mediación, que son considerados como la filosofía de la mediación, por lo que han de estar presentes en cualquier ámbito de la práctica de la mediación, independientemente de su contexto de intervención.

1 La humildad de admitir que muchas veces se necesita ayuda externa para poder solucionar las propias dificultades.

2 La responsabilidad de los propios actos y de sus consecuencias.

3 El respeto por uno mismo. La búsqueda de los propios deseos, necesidades y valores.

4 El respeto por los demás. La comprensión de los deseos, necesidades y valores del otro.

5 La necesidad de privacidad de los momentos difíciles.

6 El reconocimiento de los momentos de crisis y de los conflictos como algo inherente a la persona.

7 La comprensión del sufrimiento que producen los conflictos.

8 La creencia en las propias posibilidades y en las del otro.

9 La potenciación de la creatividad sobre una base de realidad.

10 La capacidad para aprender de los momentos críticos. La apuesta por un avance que no siempre puede ser a través de un camino llano.

7).- APLICAR LAS TÁCTICAS, A PARTIR DE LAS ESTRATEGIAS

Tomando en cuenta que la elaboración de las estrategias es para alcanzar el objetivo, no sólo de solucionar los conflictos, si no para desarrollar la habilidad de manejarlos con base en una interrelación eficiente, la calidad de las tácticas empleadas determinará el grado de alcance de satisfacción en la relación.

Por su parte, Pruitt y Carnevale, citados en Montes, Rodríguez y Serrano (2014), mencionan que con el fin de resolver la disputa y alcanzar algún tipo de acuerdo, las partes despliegan diferentes estrategias y tácticas. Mientras las estrategias incorporan objetivos definidos que orientan y organizan el enfoque general desde el que se trata de resolver el conflicto, las tácticas representan una implementación de las estrategias en términos de conductas específicas.

Según Galtung esto se logra mediante el proceso de concientización según la metodología de Paulo Freire (1921-1997). La propuesta del pedagogo brasileño se caracteriza más que por los métodos empleados, cuanto por el estrecho vínculo que establece entre el aprendizaje lingüístico y la toma de conciencia frente a la realidad.

8). EL SER Y QUEHACER DEL TERAPEUTA

De esta manera, puedo elaborar objetivos generales convenientes para la relación, los cuales según De la Espriella (2008, pp.180-181), son:

- a) Manejar la queja motivo de consulta, que en muchas ocasiones requiere una mayor exploración.
- b) Promover un cambio que favorezca la meta comunicación y que siempre respete los valores y creencias de sus integrantes (Watzlawick 1998, Caillé 1992).
- c) Permitir redefiniciones y evitar las interacciones rígidas.
- d) Aunque no se reconoce como un objetivo general, intentar mantener la definición de los integrantes como pareja luce coherente con la expectativa de los miembros que la organizaron dentro de un proyecto vital compartido.
- e) De no ser posible, mantener la unión o procurar una separación con el menor grado de traumatismo.

Por su parte, Haley (1991), a propósito de la psicoterapia (aplicable también a la terapia de pareja), estableció algunos principios como: expresar opiniones terminantes, sentar objetivos, ocupar la posición de experto, imponer determinadas estructuras a las sesiones y asumir la responsabilidad directa por los resultados.

Un terapeuta de pareja debe estar dispuesto a abandonar los prejuicios frente a las interacciones entre los participantes, a los diferentes modos de convivencia (que pueden chocar con sus propios valores) e, incluso, a los motivos de consulta novedosos. Se debe ser respetuoso de los valores y creencias, al igual que tener especial sensibilidad con respecto a temas como la etnia y el sexo.

Para fracasar como terapeuta Haley (1991) recomienda:

- Sea pasivo.

- Sea ambiguo (vago).
- Imponga sus valores y creencias.
- Busque las causas.
- Concéntrese en lo intangible.
- Réstele importancia a los cambios.
- Concéntrese en la técnica.

Encuentro que la posición del profesional, según Schnitman (2010): Los profesionales facilitan el diálogo generativo a través de la utilización de la conversación y el lenguaje como medios de conexión, innovación y coordinación de acciones. Este proceso es transformativo porque los participantes pueden reflexionar acerca de sí mismos, del proceso y sus resultados; esto hace una diferencia en sus acciones futuras y restablece una escena de personas con una relación como sujetos-agentes que pueden ejercitar su capacidad de aprender e innovar, a efectos de manejar los diferentes problemas que la vida les presenta.

Es indispensable contar con la habilidad para elaborar discursos que conlleven un efecto de resultados óptimos en las sesiones. Para ello, por ejemplo, se puede recurrir a la P. N. L.; a esto se refiere Schnitman (2010, pp. 59, 52-53), al decir:

Requiere del profesional la adquisición de competencias dialógicas. En el diálogo generativo el lugar del profesional es el de facilitador de un proceso que provee de nuevas posibilidades para la acción y la interacción. Inspirados en Kenneth Gergen (Gergen 2000, 2009; Gergen et al. 2007) proponemos un conjunto de principios orientadores que son una aproximación a la vida y que, para algunos, sostienen la promesa de afrontar en forma productiva las situaciones de conflicto y sus consecuencias.

Una de las aportaciones que más me ha apasionado en esta literatura especializada, por tratarse de una terapia centrada en la solución, es la obra *“Amor es amar cada día”*, de Bill O’Hanlon y Pat Hudson, donde hasta el momento

cumple con la mayoría de las características que he incluido en esta investigación para manejar los conflictos en las relaciones de pareja.

“Los estilos de vida y de convivencia que se fundan en el dialogo el respeto y tolerancia a la diversidad, son generadoras de oportunidades y alternativas ante las vicisitudes que enfrentan los grupos y sus miembros” (Torres 2007).

Estos momentos de crisis representan una prueba para cada integrante de la pareja. En mis manos descansa la oportunidad de direccionarla hacia el bienestar y satisfacción de la relación y a partir de ahí, determinar un porvenir prometedor.

CONCLUSIONES

En la presente investigación monográfica describo una serie de análisis acerca de las características que conforman a las relaciones de pareja, entre las cuales demuestran que responden a necesidades tanto biológicas, psicológicas, como socioculturales; así mismo se ha visto afectada a través del tiempo por factores que responden a cambios que ha presentado la misma sociedad, y esos cambios son con base en las necesidades cronológicas que se han desarrollado en nuestro país.

He constatado que los elementos que integran la estructura de éstas relaciones son producto de constructos marcados por su propio contexto a partir de la formación de la familia de origen como base de la sociedad, respondiendo a la misma a través de las vivencias, costumbres, redes sociales y medios masivos de comunicación. Por lo que la cultura y el apego juegan un papel fundamental para su elección y permanencia, ya que de acuerdo al grado de afectividad que han recibido por parte de sus padres desde los primeros años de vida, es como proyectarán las habilidades de afectividad hacia un compañero o compañera para formar una pareja ya sea heterosexual u homosexual.

En cuanto a los sexos, aprecio que han venido presentando cambios radicales en cuestión de roles por estereotipos que responden a su mismo contexto.

Observo también, que la etapa de formación representa un espacio de tiempo y situaciones capaces de determinar la interacción que mantendrá la pareja durante todo el ciclo vital, pues es en esta etapa donde se definen las habilidades con que cuentan para satisfacer sus necesidades, y afrontar sus adversidades, entre las principales encuentro a los conflictos; entendiendo que estos no son desacuerdos, los desacuerdos pueden ser normales, pero cuando no se está de acuerdo con ese desacuerdo, es cuando surge el conflicto. Los conflictos son inevitables, inherentes al ser vivo, y de acuerdo al concepto que se tiene de ellos es cómo van a afectar a la relación.

El concepto del conflicto también responde a una construcción sociocultural, donde en el contexto mexicano puede causar temor y en el afán de evitarlo, la

pareja sufre consecuencias que pueden manifestarse desde constantes discusiones, hasta su disolución.

He descrito los tipos de conflicto que pueden presentarse en las relaciones de pareja, así como también las causas y consecuencias.

Esa sintomatología que la pareja puede juzgar de grave y que ha deseado evitar, es precisamente la que puede desarrollar sus habilidades interaccionales y consolidar la relación conllevándola a la etapa siguiente de manera más predispuesta y todo dependerá del nivel de motivación emocional para resolver sus conflictos, y si no tienen solución, entonces para manejarlos de manera que la relación se vea beneficiada. Aquí es donde mi cuestionante, motivo de esta investigación queda satisfecha; pues la información basada en la investigación monográfica me ha brindado un amplio esclarecimiento para el ejercicio de la psicoterapia de pareja, en los casos donde no ha habido solución para los conflictos, y advertir que si se resuelven, podrían afectar de manera negativa la interrelación entre los miembros del sistema y terminar por destruir a la pareja. Esta diversidad de variables en los conflictos satisface la interrogante hacia cómo reaccionar, qué papel desempeñar, hacia dónde se debe encausar, cómo elaborar estrategias y qué técnicas emplear para manejar los diferentes tipos y manifestaciones de conflictos según las percepciones de las parejas, donde el terapeuta, literalmente, es un espejo que le permite a la pareja poder verse en todo su esplendor para descubrir realmente qué anda mal y qué no.

Propongo manejar la psicoterapia como un arte, como es un arte el amor que sumerge a las parejas en un mar de posibilidades, que los ayuda a encontrar una dirección satisfactoria, predisponiéndolos con una actitud positiva para manejar sus conflictos, apoderándose de ellos y hacerlos funcionar para su mismo beneficio.

En estos sistemas abiertos, que son las relaciones de pareja, tanto las interacciones simbióticas, como las comunicacionales, basadas en la simetría y la complementariedad, en todas sus formas de expresión me facilitan las pautas para establecer el tipo de relación de pareja, y cómo poder abordarlas para llegar a ese objetivo terapéutico, basándome en el desarrollo del proceso denominado

autoestima-asertividad-creatividad, y adoptando un papel de mediador que permita generar gestiones y desarrollar en las parejas de usuarios la habilidad de manejar estratégicamente los conflictos para que actúen a favor de la relación ya sea que tengan solución o no.

He observado también, que cada aspecto estudiado en la presente obra genera por lo menos una variable, por lo que considero necesario sugerir investigaciones futuras acerca de estos aspectos que menciono, pero no profundizo tanto, como lo son la manera en que afecta emocionalmente a las relaciones de parejas la transformación histórico-sociocultural de mi país.

Otro aspecto digno de investigación es la evolución que han presentado los sexos debido a esos mismos cambios en mi México, y cómo generar la inclusión de alternativas para la diversidad sexual, desde una perspectiva humanista, que permita la identificación empática con los géneros y sus roles, e identificar y mantener muy presente las adversidades a que se enfrentan en su día a día.

Quizá en mi medio cultural como psicólogo, la promoción en estos aspectos me esté cegando a la realidad de otros contextos, donde la homofobia es la constante premisa, principalmente en el lesbianismo.

Recomiendo también investigar sobre aspectos como las diferencias que enmarca la etnosociocultura hacia las nuevas generaciones de jóvenes con respecto a los adultos tradicionalistas; y de esta manera evitar el rezago y merma de la habilidad que logre desarrollar para el *manejo de conflictos en las relaciones de parejas mexicanas que se encuentran en la etapa de formación del ciclo vital de la pareja.*

CRONOGRAMA

		2015				
		ENE-FEB	MAR-ABR	MAY-JUN	JUL-AGO	SEPT
Delimitación de contenido temático	Recopilación bibliográfica					
	Asesoría con director de Tesina					
	Elaboración proyecto tesina					
Revisión bibliográfica y documentación	Revisión de material bibliográfico					
	Compilación de teorías que delimitan el contenido temático.					
	Consulta en medios cibernéticos.					
	Delimitación del abordaje temático					
Análisis y Redacción	Análisis comparativo de las teorías y fuentes referidas					
	Redacción tesina					
	Elaboración de conclusiones y adecuación de referencias bibliográficas.					

REFERENCIAS

- Acevedo, A., (2012). *"Influencias de las Premisas de los Terapeutas sobre la participación del Agresor en Terapia de Pareja, en Casos de Violencia Conyugal"*. Tesis Magíster en Psicología Clínica de Adultos. Línea Sistémica. Universidad de Chile.
- Acevedo, V. E., y Restrepo, L., (2010). *Experiencias de parejas sobre vivir feliz en pareja*. Pensamiento Psicológico. Vol. 8, No. 15, pp. 63-76 Colombia: Pontificia Universidad Javeriana. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80115648006>.
- Alberoni, F., (1993). *Enamoramiento y amor*. Barcelona: Gedisa.
- Anaya, A., y Anaya, C., (2010). *¿Motivar para aprobar o para aprender? Estrategias de motivación del aprendizaje para los estudiantes*. Tecnología, Ciencia, Educación, Vol. 25, No. 1, pp. 5-14 México: I. M. I. Q. A. C. M. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=48215094002>.
- Armenta, C., Sánchez, R., y Díaz, R., (2012). *¿De qué manera el contexto afecta la satisfacción con la pareja?* Suma Psicológica, Vol. 19, No. 2, diciembre, pp. 51-62. México: UNAM. F. Universitaria Konrad Lorenz, Colombia. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=134225567003>
- Beck, A., (1990) *Con el amor no basta. Cómo superar malentendidos, resolver conflictos y enfrentarse a los problemas de la pareja*. Barcelona, Buenos Aires México: Paidós. Nueva York (1988), Barcelona (1990).
- Biblia Latinoamericana.
- Bourdieu, P., (2010). *La dominación masculina*. Barcelona: Anagrama.
- Bustos, F. (2009). *La génesis de las relaciones amorosas. Signos y significados en el cortejo de los estudiantes de bachillerato*. Revista Electrónica de Sociología, No. 1. México: Sociogénesis, U. V. Recuperado de: <http://www.uv.mx/sociogenesis>.
- Calderón, P., (2009). *Teoría de conflictos de Johan Galtung*. Revista de Paz y Conflictos No. 2. Sin mes, p.p. 60-81. Universidad de Granada España. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=205016389005>.
- Camacho, I., (2011). *Qué es el amor respuestas desde la biología*. Revista ¿Cómo vez? No. 147, febrero. México: UNAM. Recuperado de: www.comoves.unam.mx/.../que-es-el-amor-respuestas-desde-la-biologia
- Castillo, Y. A., (2010), *La familia como núcleo de la sociedad*. República Dominicana: Monografías.com: Recuperado de: <http://www.monografias.com/trabajos89/familia-como-nucleo-sociedad/familia-como-nucleo-sociedad.shtml#ixzz3il2mPYXw>
- Cavazos, B. E., (2014). *La comunicación de las parejas que trabajan fuera del hogar*. Tesis doctorado en filosofía con orientación en trabajo social y políticas comparadas de bienestar social. México: UANL.
- Chávez, M., (2015). *Formación de la pareja*. PsicoPediaHoy. Vol. 17, No. 1, febrero. México: Recursos de Psicología y Educación. Recuperado de: <http://psicopediahoy.com/formacion-de-la-pareja>.

- De la Espriella, R., (2008). *Terapia de pareja: abordaje sistémico*. Revista Colombiana de Psiquiatría. Vol. 37, No. 1, sin mes, pp. 175-186. Colombia. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80615420014>
- De Ocariz, U. S., y Lavega, P., (2014). *Hacia una transformación de los conflictos motores en Educación Física*. Cultura, Ciencia y Deporte. Vol. 9, No. 25, pp. 43-55. España: Universidad Católica San Antonio de Murcia. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=163030447006>
- Díaz, R., (2011). *Dinámica de las premisas histórico-socio-culturales: trayecto, vigencia y prospectiva*. Revista Mexicana de Investigación en Psicología, Vol. 3, No. 2, pp. 174-180, México: UNAM.
- Díaz, N., Rodríguez, G., y Flores, R. L., (2010) *Distribución del Poder en Tres Etapas de la Vida de la Pareja*. Revista Interamericana de Psicología, Vol. 44, No.1, pp. 56-64, México: UNAM. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28420640007>.
- Díaz, R., y Rivera, S., (2010). *Antología Psicosocial de la Pareja*. México: Porrúa.
- Dominio Público, (2007). *El capullo de mariposa*. Artículo del internet. Los cuentos que yo cuento. Recuperado de: <http://cuentosqueyocuento.blogspot.mx/2007/10/el-capullo-demariposa.html>
- ENDIREH, (2011-2013). *Panorama de violencia contra las mujeres en los Estados Unidos Mexicanos*. México: INEGI. Recuperado de: http://www.inegi.org.mx/est/contenidos/espanol/metodologias/encuestas/hogares/ENDIREH06_marco_concep.pdf
- Estrada, L., (2007). *El ciclo vital de la familia*. México: Random. Décimo primera edición, (2003); primera edición de bolsillo, (2006); segunda reimpression (2007).
- Flores, L. M., (2008). *Posiciones y Orientaciones Epistemológicas del Paradigma de la Complejidad*. Cinta de Moebio, No. 33, diciembre, pp. 195-203 Universidad de Chile. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=10111399003>.
- Fromm, E., (2008). *El arte de amar*. México-Buenos Aires-Barcelona: Paidós. Primera edición en Buenos Aires (1959), primera edición en México (1983), y primera edición en Biblioteca Erich Fromm (2000); reimpression (2008).
- García, I., y Nader, F., (2009). *Estereotipos masculinos en la relación de pareja*. Enseñanza e Investigación en Psicología. Vol. 14, No. 1, enero-junio, pp. 37-45. México: C. N. E. I. P. A. C. X. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29214103>
- García, M., y Guzmán, R. M. E., (2010). *De la Elección a la Disolución de la Relación de Pareja: Atracción, Valores y Estatus*. Universidad Autónoma del estado de Hidalgo, en Rivera, S., Díaz, R., Reyes, I., Sánchez, R. y Cruz, L. M., (2010). La psicología social en México Volumen XIII, pp. 199-207 México: AMEPSO.
- Garrido, A., Reyes, A. G., Torres, L. E., y Ortega S. P., (2008). *Importancia de las expectativas de pareja en la dinámica familiar*. Enseñanza e Investigación en Psicología. Vol. 13, No. 2, julio-diciembre, pp. 231-238. México: Consejo Nacional para la Enseñanza en Investigación en Psicología, A.C. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29213203>

- Garrido, E., de la C., Ortega, N. A., Escobar, J., y García, R., (2013). *Evaluación de la asertividad en estudiantes universitarios, con bajo rendimiento académico*. Revista científica electrónica de psicología. Vol. 7, No. 9, pp. 53-69. México: Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. Recuperado de: <https://es.scribd.com/doc/.../Familia-y-Bajo-Rendimiento-Escolar7-No-9>
- Gómez, A., (2008). *El conflicto interior y sus secuelas. Rastreo a través glossarium mediae latinitatis cataloniae*. Anuario de estudios medievales (AEM), Vol. 38, No. 2, julio-diciembre, pp. 1023-1035. Artículo de internet: Recuperado de: digital.csic.es/bitstream/10261/27947/1/Gómez_08_01_conflicto.pdf
- Gottman, J. M., y Silver, N., (2012). *Siete reglas de oro para vivir en pareja: Un estudio exhaustivo sobre las relaciones y la convivencia*. España: Random.
- Haley, J., (2008). *Terapia para resolver problemas*. Buenos Aires: Amorrortu. Biblioteca de Psicología y psicoanálisis (1976), Primera edición en castellano (1980), y segunda edición (2008).
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía, (2015). *Relación divorcios-matrimonios, años seleccionados de 1980 a 2013*, Estadísticas de Nupcialidad. Febrero, México: INEGI. Recuperado de: <http://www3.inegi.org.mx/sistemas/sisept/Default.aspx?t=mdemo82&s=est&c=23566>
- Jara, C., (2005). *Tipos de parejas y objetivos terapéuticos*. De Familias y Terapias Revista del Instituto Chileno de Terapia Familiar. s/n., julio, 20, pp.43-49, Chile.
- León, A., Rodríguez, C., Ferrel, F. R. y Ceballos, G. A., (2009). *Asertividad y autoestima en estudiantes de primer semestre de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad pública de la ciudad de Santa Marta. Psicología desde el Caribe*, No. 24, agosto-diciembre, pp. 91-105. Colombia: Universidad del Norte Barranquilla. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=21312270005>
- Lopera, A. F., (2014). *El conflicto social, un concepto necesario en la educación para la paz*. Revista Ra Ximhai, Vol. 10, No. 2, enero-junio, pp. 153-180. México: Universidad Autónoma Indígena de México. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=46131266007>
- López, M. S., Rivera, S., García, M., y Vargas, B. I., (2010). *¿Qué genera conflicto en el noviazgo?: Diferencias por sexo y por edad*. UNAM, en Rivera, S., Díaz, R., Reyes, I., Sánchez, R., y Cruz, L. M., (2010). *La Psicología social en México*. Vol. 13, pp. 245-250. México: AMEPSO.
- Losada, A. V., (2015). *Familia y Psicología*. Argentina: Dunken.
- Márquez, J. F., y Rivera, S., (2010). *Apego, Cultura y Satisfacción en la Relación de Pareja: qué pesa más ¿Nuestros Vínculos Afectivos o Nuestros Vínculos Culturales?* UNAM, en Rivera, S., Díaz, R., Reyes, I., Sánchez, R., y Cruz, L. M., (2010). *La Psicología social en México*. Vol. 13, pp. 81-87. México: AMEPSO.
- Martínez, J. M., (2010). *Amores que duran y duran y duran: Claves para superar las creencias destructivas que separan a las parejas*. México: Pax México.
- McNeil, E., (1992). *La naturaleza del conflicto humano*. México: Fondo de cultura económica.

- Meza, M. E., (2010). *Estereotipos de Violencia en el Conflicto de Pareja. Construcciones y práctica en una comunidad mexicana*. Tesis de Doctor en Psicología Social. Universidad Autónoma de Barcelona.
- Mezones, L., (2012) *El manejo de conflictos*. Artículo de internet, Reflexiones educativas. Recuperado de: <http://mezones.blogspot.mx/2012/02/el-manejo-de-conflictos.html>
- Molina, D., Cardona, Á. D., y Ángel, M. B., (2009). *La muerte del amor idealizado. Una lectura de la construcción de pareja a la luz de los relatos: La mujer esqueleto y El cadáver de la novia*. Revista Virtual Universidad Católica del Norte, No. 28, pp. 1-21. Colombia: F. Universitaria Católica del Norte. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=194214468011>
- Molina, N., (2010) *Freud. El psicoanalista de Dios*. Artículo de Internet: Ateísmo para cristianos. Recuperado de: <http://ateismoparacristianos.blogspot.mx/2010/08/freud-el-psicoanalista-de-dios.html>
- Monroy, C., y Ojeda, A., (2009). *Concepciones sociales, políticas y criminológicas en torno a la migración ilegal*. Quivera. Vol. 11, No. 2, junio-diciembre, pp. 167-190. México: Universidad Autónoma del Estado de México Toluca. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=40113786011> > ISSN 1405-8626
- Montalvo, J., Espinosa, M. R., y Pérez, A., (2013). *Análisis del ciclo vital de la estructura familiar y sus principales problemas en algunas familias mexicanas*. Alternativas en Psicología. Revista Semestral. Tercera Época. Año XVII. Número 28. Febrero-Julio, pp. 73-91, México: UNAM.
- Montes, C., Rodríguez, D., y Serrano, G., (2014). *Estrategias de manejo de conflicto en clave emocional*. Anales de Psicología. Vol. 30, No. 1, enero, pp. 238-246. España: Universidad de Murcia. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16729452025>
- Mora, M. R., Gómez, M. C., y Rivera, M. E., (2013). *La satisfacción marital y los recursos psicológicos en las parejas con y sin hijos pequeños en pro del bienestar familiar*. Revista de Psicología, Vol. 10, No. 22, pp. 79-96 mayo-agosto, México: Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo.
- Moral, J., y López, F., (2012). *Modelo recursivo de reacción violenta en parejas, válido para ambos sexos*. Boletín de Psicología, No. 105, Julio 2012, pp.61-74 México.
- Morales, E., (2008). *El amor como concepto filosófico y práctica de vida, entrevista con Edgar Morales*. Revista Digital Universitaria 10 de octubre, Vol. 9, Número 11. México: UNAM. Recuperado de: <http://www.revista.unam.mx/vol.9/num11/art92/int92.htm>
- Moreno, A., (2011). *La persistencia de las garras de la cultura y la consistencia de la etnopsicología*. Revista Mexicana de Investigación en Psicología, UACJ México. Recuperado de: www.medigraphic.com/pdfs/revmexinvpsi/mip-2011/mip112g.pdf
- Nares, M., (2009). *Influencia de la dinámica familiar en la presencia de conductas de riesgo en adolescentes del instituto Manuel C. Silva en Villa de Colima*. Tesis de maestría en psicología aplicada. UNIVERSIDAD DE COLIMA.
- O'Hanlon, B., y Hudson, P., (1997). *Amor es amar cada día*. España: Paidós.

- Panadés, C., (2007). *Claves de comunicación en las crisis de pareja*. Artículo extracto de la Conferencia, Febrero en el marco de las "III Jornadas Científicas: La salud Mental i la dona", en Palma de Mallorca, España.
- Pastor, E., e Iglesias, E., (2011). *La mediación intrajudicial como método de resolución de conflictos en el seno familiar*. *Entramado*, vol. 7, No. 1, enero-junio, pp. 72-87. Colombia: Universidad Libre Cali. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=265420116005>
- Pérez, A. I., (2010). *Herramientas para la solución de conflictos*. Artículo internet. Recuperado de: <http://www.portumatrimonio.org/todapareja/v/herramientas-para-la-solucion-de-conflictos/>
- Ramos, A. M., (2014). *Efectos de la desestructuración familiar en el rendimiento académico de los estudiantes de 9 a 12 años que asisten al centro Psicopedagógico e Instituto de Lectura Veloz, Estudio y Memoria Ilvem Internacional sede Ambato*. Tesis Psicólogo Clínico, Ecuador: Universidad Técnica de Ambato.
- Rivera, S., Flores, M. M., Eúan, T., y Castañeda, P. B., (2010). *El Apego y la Asertividad en la Niñez*. UNAM y UAY, en Rivera, S., Díaz, R., Reyes, I., Sánchez, R., y Cruz, L. M., (2010). *La Psicología social en México*. Vol. 13, pp. 309-315. México: AMEPSO.
- Rizo, M., (2011). *Reseña de "Teoría de la comunicación humana" de Paul Watzlawick*. *Razón y Palabra*, Vol. 16, No. 75, febrero-abril, México: Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey Estado de México. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=199518706028> ISSN 1605-4806
- Rizo, W., (2013) *Amar en tiempos de relaciones desechables*. Artículo de internet. La Prensa, 27 mayo. Recuperado de: <https://m.facebook.com/notes/walter-riso/amar-en-tiempos-de-relaciones-desechables/551481121561989/>
- Rodríguez, C., y Caño, A., (2012). *Autoestima en la adolescencia: análisis y estrategias de intervención*. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, Vol. 12 No. 3, pp. 389-403. España: Universidad de Almería. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=56024657005>
- Rodríguez, T. (2012). *El amor en las ciencias sociales: cuatro visiones teóricas*. *Culturales*, Vol. 8, No. 15, enero-junio, pp. 155-180. México: Universidad Autónoma de Baja California. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=69424430007>
- Rojas, J. L., y Flores, A. I., (2013). *El noviazgo y otros vínculos afectivos de la juventud mexicana en una sociedad con características postmodernas*. *Uaricha*, Vol. 10, No. 23, septiembre-diciembre, pp. 120, 139. México-España: Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo.
- Romo, J. M., (2008). *Estudiantes universitarios y sus relaciones de pareja. De sus experiencias y proyectos de vida*. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*. Vol. 13, No. 38, julio-septiembre, pp. 801-823 México: Consejo Mexicano de Investigación Educativa, A. C. Recuperado de: <http://148.215.2.11/articulo.Oa?id=1400>

- Rosales, D. A., (2013). *Si tú puedes yo puedo más*. Artículos de la Universidad Gestalt, Noviembre. México: MundoGestalt.Com Recuperado de: <http://mundogestalt.com/si-tu-puedes-yo-puedo-mas/>
- Ross, M. H., (1995). *La cultura del conflicto: Las diferencias interculturales en la práctica de la violencia*. Barcelona-Buenos Aires-México: Paidós.
- Sager, C. J., (2010). *Contrato matrimonial y terapia de pareja*. Buenos Aires: Amorrortu. Primera edición Amorrortu (1976), segunda edición Amorrortu (2010).
- Sánchez, P. R., (2014). *Teoría de sistemas*. Perú: Universidad Peruana de los Andes. Recuperado de: <http://es.slideshare.net/juelvaca/teoria-de-sistemas-39214303>
- Sellés, J. F., (2013). *El amor: ¿Pasión, Sentimiento, Estado? Revisión de relevantes tesis del s. XX*. ENDOXA. Series Filosóficas, No. 32, pp.107-131. UNED, Madrid. España: Universidad de Navarra.
- Schnitman, D. F., (2010). *Perspectiva generativa en la gestión de conflictos sociales. Tema: Atención psicosocial del sufrimiento en el conflicto armado: lecciones aprendidas*. Revista de Estudios Sociales. Agosto, No. 36, pp. 51-63. Colombia: Universidad de los Andes. Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.7440/res36.2010.05>
- Soler, E., (2014). *Diccionario chino-español*. Electrónico. China: Chino-China.com Shanghái. Recuperado de: <http://www.chino-china.com/diccionario>
- Soria, R., (2007), *Simetría y doble vínculo en relaciones de pareja*. Revista electrónica de Psicología Iztacala, junio, Vol. 10, No. 2, pp. 1-10, México: UNAM. Recuperado de: www.iztacala.umam.mx/carreras/psicologia/psiclin
- Tenorio, N., (2010). *¿Qué tan modernos somos? El amor y las relaciones de pareja en el México contemporáneo*. Revista Ciencias. Vol. 99, julio-septiembre pp. 38-49 México: UNAM. Recuperado de: <http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=64416133004>
- Torres, W., (2007). *El conflicto en la pareja. Una aproximación Psicosociocultural*. Tesis de Doctor en Psicología Social. UNAM.
- Torres, W., Romero, J., Stange, I., y Ramos, V. H., (2010). *Violencia, cercanía y poder en el noviazgo: Una perspectiva psicosociocultural*. BUAP y IUP, en Rivera, S., Díaz, R., Reyes, I., Sánchez, R., y Cruz, L. M., (2010). *La Psicología social en México*. Volumen 13, pp. 361-368. México: AMEPSO.
- Tijerina, H., (2013). *La violencia intrafamiliar como integradora de un tipo penal y como causal de divorcio, génesis, evolución y prevención*. Tesis de Doctor en Derecho. UNL.
- Valdez, J. L., González, B., Maya, M. U., Aguilar, Y. P., González, N. I., y Torres, M. A., (2013). *Las Causas que Llevan a la Infidelidad: Un Análisis por Sexo*. ACTA DE INVESTIGACIÓN PSICOLÓGICA, Vol. 3, No. 3, pp.1271–1279. México: Universidad Autónoma del Estado de México.
- Valdez, J. L., González, N. I., Arce, J., y López, M. d. C. (2007). *La Elección Real e Ideal de Pareja: Un Estudio con Parejas Establecidas*. Revista Interamericana de Psicología. Vol. 41, No. 3, pp. 305-311. México: Universidad Autónoma del Estado de México. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28441305>

- Vega, A., (2010). *La responsabilidad de la televisión mexicana en la erradicación de la violencia de género contra las mujeres y las niñas: Apuntes de una investigación diagnóstica*. Comunicación y Sociedad. No. 13, enero-junio, pp. 43-68. México: Universidad de Guadalajara Zapopan. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=34612253003>
- Verde, A. M., Rivera, S., Díaz, R., y Montero, N., (2011). *El decálogo de 107 valores para un buen funcionamiento familiar*. Revista Mexicana de Psicología, número especial, pp.1791-1792. México: UNAM.
- Verdú, A. D., (2014). *El amor en la sociedad de consumo*. Revista electrónica Gazeta antropología. México: Antropóloga social y cultural. Recuperado de: www.gazeta-antropologia.es/?p=4475 de ADV Delgado - 2014
- Villegas, M., y Mallor, P., (2012). *La dimensión estructural y evolutiva en las relaciones de pareja*. Acción Psicológica, diciembre, Vol. 9, No. 2, pp. 97-109. España: Universidad Nacional de Educación a Distancia Madrid. Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.5944/ap.9.2.4107>
- Zavarce, P., (2011). *Bienestar Psicológico y Fortalezas del Carácter en Adultos con Estilo de Apego Seguro e Inseguro*. Tesis Magister Scientiarum en Psicología. Venezuela: Universidad Central de Caracas. Recuperado de <http://saber.ucv.ve/jspui/bitstream/123456789/3646/1/T026800003868-0-33ZavarcePura-000.pdf>
- Zazueta, E. I., y Sandoval, S. A., (2013). *Concepciones de género y conflictos de pareja. Un estudio con parejas pobres heterosexuales en dos zonas urbanas de Sonora*. Culturales, Vol. I, No. 2, pp. 91-118. México: Universidad Autónoma de Baja California. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=69429400003>
- Zumaya, M., (1994). *La formación y ciclo de la pareja humana*. Antología de la sexualidad humana. Tomo II pp. 119-145. México: CONAPO.