

**REPOSITORIO ACADÉMICO DIGITAL INSTITUCIONAL**

***La pareja funcional un punto de vista humanista***

**Autor: Margarita Anayatzin Tapia Paniagua**

**Tesis presentada para obtener el título de:  
Maestría en Psicoterapia Humanista**

**Nombre de los asesores:  
José Fernando Gómez del Campo Estrada  
María de Lourdes Vargas Garduño**

Este documento está disponible para su consulta en el Repositorio Académico Digital Institucional de la Universidad Vasco de Quiroga, cuyo objetivo es integrar, organizar, almacenar, preservar y difundir en formato digital la producción intelectual resultante de la actividad académica, científica e investigadora de los diferentes campus de la universidad, para beneficio de la comunidad universitaria.

Esta iniciativa está a cargo del Centro de Información y Documentación "Dr. Silvio Zavala" que lleva adelante las tareas de gestión y coordinación para la concreción de los objetivos planteados.

Esta Tesis se publica bajo licencia Creative Commons de tipo "Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada", se permite su consulta siempre y cuando se mantenga el reconocimiento de sus autores, no se haga uso comercial de las obras derivadas.





UNIVERSIDAD  
VASCO DE QUIROGA

# FACULTAD DE PSICOLOGÍA

LA PAREJA FUNCIONAL  
UN PUNTO DE VISTA HUMANISTA

TESIS

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
MAESTRÍA EN PSICOTERAPIA HUMANISTA

PRESENTA :

MARGARITA ANAYATZIN TAPIA PANIAGUA

DR. JOSÉ FERNANDO GÓMEZ DEL CAMPO ESTRADA  
MTRA. MARÍA DE LOURDES VARGAS GARDUÑO



VALA

TM316

R.V.O.E. MAES9407001

CLAVE 16PSU017N

MORELIA, MICHOACÁN, MARZO DEL 2004



**UVAQ**  
**UNIVERSIDAD**  
**VASCO DE QUIROGA**

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

LA PAREJA FUNCIONAL  
UN PUNTO DE VISTA HUMANISTA

TESIS

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
MAESTRÍA EN PSICOTERAPIA HUMANISTA

PRESENTA:

MARGARITA ANAYATZIN TAPIA PANIAGUA

ASESORES

DR. JOSÉ FERNANDO GÓMEZ DEL CAMPO ESTRADA  
MTRA. MARÍA DE LOURDES VARGAS GARDUÑO

R.V.O.E. MAES9407001

CLAVE 16PSU017N

MORELIA, MICHOACÁN, MARZO 2004

A ti Aarón

Por tu amor y tu desamor...  
porque has estado conmigo librando batallas,  
porque has enfrentado las partes más oscuras de mi sombra,  
porque has despertado las más luminosas...

Porque has soportado como roca los embates de mis olas,  
porque has estado y porque no has estado,  
porque me has enseñado y porque has aprendido,  
porque has crecido,  
porque hemos crecido juntos.

Porque eres mi raíz, mi casa,  
mi asidero, mi camino adjunto,

mi COMPAÑERO...

A ti Isamara

por que eres mi sol,  
mi renuevo, mi esperanza,  
la oportunidad de ver crecer  
y desarrollar un nuevo sendero.

A ustedes papás

Porque ser la primera pareja funcional que conocí,

porque son para mí un ejemplo de perseverancia y de amor.

Porque con sus cuidados, aciertos y desaciertos han contribuido a que sea la mujer, la esposa, la madre y la profesionalista que soy.

Gracias mil. Los amo.

A ustedes hermanos Mario, Memo, Jano, Tessy y Nacho  
por todo lo que hemos compartido a lo largo de la vida,  
por todo ese cariño que he recibido.  
y también a Mago, Lupita, Laura, Ricardo y Marthita  
a quienes vivo y quiero como hermanos.

A ustedes amigos, porque cada uno  
pone algo esencial, especial y mágico  
que enriquece mi vida.

A ti Deyi porque te he sentido cerca  
desde siempre, por ser mi amiga,  
mi cómplice, mi hermana.

## AGRADECIMIENTOS.

Muy especiales gracias al Dr. José Gómez del Campo,  
por su paciencia, su enseñanza y su calidez humana.  
Pero sobre todo por honrarme con  
su amistad y su cariño.

Mis mas cumplidas gracias a ti Lulú  
por tu enseñanza, por tu apoyo  
por tu confianza, por tu tiempo.  
Por alentarme a seguir,  
porque siempre creíste en este trabajo.  
Por mostrarme con tu ejemplo que la lealtad  
y la generosidad del corazón existen.

A ti Cristina  
Por las disertaciones y las ideas  
que me ayudaron a aclarar el trabajo  
y por tu valiosa ayuda en las correcciones.

A Inés, a Gonzalo y a Omar por su apoyo.

A mi grupo experimental  
por todo lo que me enseñaron,  
por su claridad y libertad al expresarse,  
por su paciencia y colaboración incondicionales,  
porque sin su valiosa ayuda esta tesis simplemente no existiría.

# INDICE

	Pág.
<b>I INTRODUCCIÓN.</b>	6
- Justificación.	6
- Problema y investigación.	9
- Marco teórico.	9
- Trabajo de campo.	10
- Importancia del estudio	11
- Limitaciones del estudio	12
<b>II METODOLOGÍA.</b>	13
- Objetivo general	13
- Objetivos específicos	13
- Tipo de estudio	14
- Método empleado	15
- Entrevista a profundidad	17
- Grupo focal	18
- Sujetos	18
- Instrumentos	19
- Procedimientos	20
- Codificación y análisis de los datos.	22
<b>III MARCO TEÓRICO.</b>	
- Hacia una definición de pareja.	24
- El género y la pareja.	40
- Elección de la pareja.	62
- Etapas de la pareja.	74
- El amor en la pareja.	90
- La funcionalidad en la pareja.	110
<b>IV TRABAJO DE CAMPO</b>	
- Metodología	129
- Escenario	130
- Resultados	130
<b>V CONCLUSIONES</b>	144
- Conclusiones finales	156
<b>ANEXOS</b>	148
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	194

# INTRODUCCIÓN

## Justificación

A lo largo de 18 años, por motivo de mi propio crecimiento, he estado observando parejas, su dinámica y las formas en las cuales funcionan. Me he dado cuenta que mis compañeras de género están cada vez más a disgusto con un modelo de pareja *típica*, en donde el varón crece y se desarrolla profesionalmente y la mujer se queda en casa, cuidando los hijos, haciendo las tareas del hogar, renunciando a sus proyectos e incluso a ser ella misma, detrás de la imagen del esposo, creyéndose eso de que, *detrás de un gran hombre hay una gran mujer* y sintiéndose valiosa tras bambalinas; lo cual es muy aceptable y válido pues la pareja funciona, ¡es cierto!, pero ¿a qué precio? ¿perdiendo la identidad y la libertad? ¿anulándose?

Con los cambios sociales que se han dado en las formas de ser mujer y ser varón cada vez más parejas buscan una unión *ligera* donde se involucran poco uno con el otro, pero ponen altas expectativas en la relación sin una idea clara de lo que es crecer juntos, con la consecuencia de que, desgraciadamente, el vínculo termina muchas veces antes de empezar a construir una estructura sólida que dé permanencia a la pareja.



Cada día miles de personas buscan un compañero con el cual experimentar un sentimiento especial de afecto y cada año de estas parejas que se unen por amor, un alto porcentaje se separa dolorosamente, lo que podemos constatar al revisar las estadísticas que nos proporciona el Instituto Nacional de Estadística Geografía e Informática (INEGI, 2002) donde observamos que el número de divorcios ha ido en aumento a medida que pasan los años, como lo señalan las siguientes tablas proporcionadas por la misma fuente:

Año	número de matrimonios	número de divorcios
2000	43,545	1,555
2001	333,359	2,099

(Por 100 matrimonios) Indicador	1971	1980	1990	2000	2001
Relación divorcios / matrimonios	3.2	4.4	7.2	7.4	8.6

Esta es la razón de buscar parejas que actualmente estén unidas; que no tengan una relación *típica*; que aparentemente sean *sanas*; que se consideren a sí mismas como parejas que funcionan adecuadamente; que estén basadas en la satisfacción mutua; que hayan superando obstáculos, que hayan tenido que dejar atrás ideas o fórmulas inservibles; que hayan encontrado nuevas; que se vivan como pareja y no como competencia. Me propuse abordar a las parejas que respondían a dicho perfil desde la perspectiva humanista y explorar juntos su experiencia, revisar temas y propuestas de algunos autores con respecto del crecimiento en pareja y hacer un análisis profundo del *cómo* han hecho para tener una pareja que funciona.

En la búsqueda de sujetos de experimentación para esta tesis, llamaron mi atención ciertas parejas que conozco desde hace diez años y que se refieren a su relación cada vez en mejores términos, aunque han pasado por momentos críticos sumamente difíciles. Estas parejas contrastan con otro gran número que se queja y se duele de estar unidos, parejas *típicas* para quienes al parecer la satisfacción marital se da en mayor medida cuando se tiene de siete a trece años viviendo juntos, entre los 28 y 32 años de edad y en la etapa de hijos pequeños (Talavera, 2003), es decir en las primeras etapas de la relación. En cambio las parejas a las que hago referencia, se sienten más satisfechas a medida que avanza el tiempo de vivir juntos.

Otra característica observada, es que no tienen una forma de vida tradicional, donde el varón es el proveedor, lejano afectivamente y con aparente autoridad absoluta y la mujer es ama de casa, sumisa y sin aparente autoridad. Sino que cada uno vive conforme le dicta su conciencia y paradójicamente esto los mantiene unidos en un ambiente de armonía y paz en sus hogares, que es percibido por amigos y familiares e incluso desconocidos que les visitan. Por estas razones, las clasifiqué como *parejas atípicas* y vino mi interés por explorar con ellas el *cómo* han logrado mantener una unión con estas características.

Lo que más me interesa para en el presente trabajo es la confirmación de que estas uniones existen para ofrecer a la población una alternativa de un modelo de funcionalidad.

### Problema de investigación.

¿Cuáles son los elementos que hacen que una pareja sea un camino de crecimiento conjunto, que enriquezca a cada uno de sus miembros y conforme la base de una familia funcional?

Para desarrollar mi investigación he estructurado el trabajo en dos partes: marco teórico y trabajo de campo.

### Marco teórico

El marco teórico, cuya utilidad será ampliar el horizonte del estudio y proporcionar ideas de cómo concebir la investigación desde diversos puntos de vista y proveer un marco de referencia para interpretar los resultados del estudio (Hernández, Fernández y Baptista, 2003), comprende seis apartados, a saber:

El primer apartado trata de definir qué es una pareja, lo cual considero esencial tratándose este trabajo de la funcionalidad en *la pareja*. En él se definen las características de una pareja enfocándola desde una perspectiva humanista.

El segundo apartado habla del género y la pareja, donde se tocan los cambios socio - históricos que ha vivido nuestro país y cómo éstos han influido en la pareja que se vive en la actualidad.

El tercer apartado trata sobre la elección de pareja, revisado desde varios enfoques de la psicología, intentando comprender y clarificar cómo se elige una pareja; cuestionando de que manera esta elección influye en la durabilidad y funcionalidad futuras.

El cuarto apartado se enfoca a las etapas que vive la pareja, con la intención de revisar la vida en pareja como un proceso cambiante con distintas dificultades que se deben sortear para crecer conjuntamente.

El quinto apartado abarca el amor en la pareja, desde la idea de diversos autores con la intención de tener un concepto práctico que sea útil y aplicable a la vida cotidiana.

El sexto apartado, constituye el cierre del marco teórico, donde se explora la funcionalidad en la pareja a partir de la revisión de diversos modelos que sirva de base teórica para la exploración que se intenta hacer en esta investigación.

### **Trabajo de campo**

La segunda parte corresponde a la investigación de campo, que se realizó abordando el tema desde la investigación cualitativa a partir del *método fenomenológico*, haciendo un estudio de caso, para el que se emplearon las técnicas de *grupo focal* y *entrevista en profundidad del tipo historia de vida* cuyos detalles se describirán ampliamente en la parte correspondiente a la metodología.

### Importancia del estudio

La importancia de este estudio es la de responder a la necesidad de plantear una alternativa posible de solución al problema del numero creciente de parejas que se divorcian en nuestro país. En el año de 1971 el índice de divorcios era de 3.2% pero treinta años después aumentó a 7.1 %, además de las parejas que se separan pero no se divorcian y de las que permanecen unidas por lealtad u obligación pero que son altamente disfuncionales. De ahí la necesidad de buscar un patrón de convivencia en la pareja que sea satisfactorio y por ende, duradero. Esto redundará en la formación de una familia nutricia donde a los hijos (si los hay) se les atenderá de una manera más sana lo que proveerá ciudadanos mejor adaptados, menos conflictivos y más productivos.

En lo referente al campo de la investigación, este estudio es importante porque puede ampliar la visión que se tiene acerca de las parejas, ya que ofrece un punto de vista desde la psicología humanista, con la idea básica de observar el problema desde las potencialidades y con la esperanza puesta en un concepto de naturaleza humana tendiente al crecimiento y desarrollo del ser integral. Esto hace una diferencia con muchos otros estudios donde la atención está en la búsqueda de la patología.

También considero importante el que este estudio este hecho con parejas mexicanas, ya que la mayor parte de la literatura nos muestra patrones de relación de otras culturas y resulta interesante comparar si existen o no diferencias por este hecho.

### Limitaciones del estudio

Las limitaciones de validez del estudio fueron:

- El estudio no puede generalizarse debido al reducido tamaño de la muestra y a sus características sui géneris.
- Los sujetos no fueron seleccionados en forma aleatoria y por lo tanto representan una muestra sesgada.
- El estudio está restringido a un grupo de edad específico, 40 a 50 años, y a un nivel social e intelectual determinado (escolaridad mínima de licenciatura).
- Siendo un trabajo hecho bajo la técnica de *grupo focal* los resultados indican la reacción grupal acerca de los temas. No son medidas de reacciones individuales.

### Definición de términos

En el presente trabajo se prestó atención a definir cada uno de los términos empleados en cada uno de los apartados donde fueron usados con la intención de evitar las definiciones rígidas y limitadas del diccionario.

Por tal razón no se anotan en esta parte como un glosario.

## METODOLOGÍA

El presente apartado describe el proceso de la investigación, por lo tanto indicaré los objetivos que constituyen el vínculo principal con el problema de investigación, explicaré y justificaré el tipo de estudio que elegí para abordar dicho problema, expondré el método, la técnica principal empleada, los sujetos, instrumentos y los procedimientos seguidos.

### Objetivo general

Describir cuáles son los elementos que hacen que para algunas parejas, la vida en matrimonio sea un camino de crecimiento conjunto, que los haya enriquecido y que constituya la base de una familia funcional.

### Objetivos específicos

1. Recopilar y sistematizar opiniones obtenidas de experiencias de la vida de los sujetos seleccionados para la presente investigación, buscando las constantes que los han hecho permanecer unidos y con satisfacción en la pareja.

2. Analizar las expectativas iniciales de la vida en común y cómo han ido cambiando en el transcurso de los años a fin de detectar elementos favorables a la durabilidad funcional.
3. Describir la manera cómo estas parejas han experimentado las crisis que han enfrentado juntos y de qué manera las han resuelto, con el fin de encontrar herramientas alternativas en la resolución de conflictos conyugales.

### **Tipo de estudio**

El presente trabajo se aborda desde la investigación cualitativa a partir del método fenomenológico, haciendo un estudio de caso, con las *técnicas de grupo focal y de entrevista en profundidad*, usando el tipo de *historia de vida*.

### ***Investigación cualitativa.***

Entiendo que la investigación cualitativa se basa en un esquema inductivo, y por lo común no busca generar preguntas de investigación de antemano, ni probar hipótesis preconcebidas, sino que estas surgen durante el desarrollo del estudio. Es individual, no mide numéricamente los fenómenos estudiados ni tampoco tiene como finalidad generalizar los resultados de la investigación; no lleva a cabo análisis estadístico; su método de análisis es interpretativo y contextual. (Hernández, Fernández y Baptista, 2003, p. 24)



Elegí esta manera de investigación por considerarla congruente con el enfoque humanista ya que los autores de esta corriente psicológica a diferencia de otras escuelas han dado mayor importancia a la persona, reconociendo que un individuo es más que un ratón, y que sus circunstancias de vida son más complejas que las de un laboratorio de experimentación; por lo tanto es irreducible a patrones universales que expliquen sus comportamientos.

Este concepto del ser humano, -que yo comparto-, condujo a ciertos autores humanistas como Rogers, Maslow y Allport -entre otros- a realizar investigaciones específicas orientadas a la metodología del conocimiento, cuestionando la orientación positivista dominante en la investigación psicológica. (González Rey 2000)

### Método fenomenológico

El método fenomenológico lo elegí porque la teoría humanista tiene fundamentos en las corrientes filosóficas de la fenomenología y el existencialismo (Giordani, 1988), entendiendo a la fenomenología como la refiere Hegel, "...un camino vivencial que recorre la conciencia hasta llegar al saber absoluto o ciencia". (Diccionario de filosofía, 2000)

El método fenomenológico lo entiendo como lo describe Husserl, "... un método que permite, describir el sentido de las cosas viviéndolas como fenómenos (noemáticos) de conciencia." (Diccionario de Filosofía, 2000). Husserl lo concibe como una tarea de clarificación que sirve para poder llegar a *las cosas mismas* partiendo de la propia

subjetividad en cuanto a que se experimentan primero como *hechos de conciencia*, de los cuales su característica fundamental es la *intencionalidad*, esto significa que subyacente a los actos psíquicos que representan a los objetos existe *una intención*; la manera en como los concibe cada quien. El método fenomenológico no se trata de una descripción empírica o meramente psicológica, sino *trascendental*, constitutiva del conocimiento desde *lo sentido*, de lo *experimentado*, porque se funda en los rasgos esenciales de lo que aparece a la conciencia.

Se lleva a cabo básicamente a través de la llamada *reducción fenomenológica* que consiste en *poner entre paréntesis*, los conceptos de las cosas y de las creencias de las cosas, cuestionando si es real la realidad, para hacer esto se requiere la suspensión de juicio llamada *epojé*. El resultado de hacer esto es que nos quedamos con el llamado *residuo fenomenológico*, que no es otra cosa sino las vivencias o fenómenos de la conciencia. La reducción fenomenológica lleva a la *reducción eidética* que pone entre paréntesis los hechos contingentes y revela al espíritu su esencia (eidos) necesaria. (Verneaux, 1984). La reducción eidética es la descripción de las esencias.

Desde la fenomenología se considera que cada uno de nosotros va *desvelando* – quitando velos- descubriendo *las intencionalidades subyacentes o sentidos*, que configuramos en nuestra forma de percibir y representar el mundo, y que surgen desde nuestras vivencias o experiencias, que significamos en forma de esencias, de tal manera que nuestros análisis, son análisis de esencias. Por lo tanto la fenomenología es una ciencia que quiere llegar exclusivamente a *conocimientos esenciales* y no a fijar en absoluto hechos. (Husserl, 1979)

El método fenomenológico en investigación de igual manera que en psicoterapia humanista lo que busca es encontrar los significados de las esencias, entender los hechos desde donde se producen, desde la experiencia de las personas que viven estos hechos.

### **Entrevista en profundidad**

Una de las técnicas básica utilizadas fue la entrevista en profundidad, una técnica de investigación cualitativa que consiste en: "...reiterados encuentros cara a cara entre el entrevistador y los informantes, dirigidos hacia la comprensión de las perspectivas que tienen los informantes respecto de sus vidas, experiencias o situaciones, tal como las expresan con sus propias palabras." (Taylor y Bogdan, 1996, p.101)

Las entrevistas en profundidad siguen el modelo de una conversación ente iguales, y no de un intercambio formal de preguntas y respuestas, es una entrevista flexible y dinámica, no directiva y no estandarizada, abierta y el propio investigador es un instrumento de la investigación. (Taylor y Bogdan, 1996)

Para este estudio se utilizó prioritariamente la entrevista a profundidad del tipo *historia de vida*, que consiste en que "el investigador trata de aprehender las experiencias destacadas de la vida de una persona y las definiciones que esa persona aplica a tales experiencias." (Taylor y Bogdan, 1996, p.102)

### Grupo focal

Las entrevistas en profundidad se llevaron a cabo en grupo, lo cual técnicamente se denomina *grupo focal*; “un tipo especial de entrevista grupal estructurada para recolectar opiniones detalladas y conocimientos acerca de un tema particular proporcionados por los participantes seleccionados” (Balcázar, González, Gurrola, Mercado y Moysén, 2002: 63).

La sesión de grupo focal es característicamente una discusión informal, pero también estructurada, en la cual un pequeño grupo (usualmente 6 a 12 personas) de entrevistados, bajo la guía del moderador, hablan acerca de temas de especial importancia para el investigador. (Balcázar, González, Gurrola, Mercado y Moysén, 2002:63).

Elegí trabajar con la técnica de grupos focales porque es una técnica cualitativa que me permitió realizar entrevistas en profundidad en grupo.

### Sujetos:

Los sujetos en total fueron diez personas que conforman cinco parejas y que comparten las siguientes características:

- Mujeres con una edad que oscilaba entre 40 y 45 años.
- Varones con una edad que oscilaba entre 40 y 50 años.
- Ambos con una carrera universitaria terminada.
- Ambos profesionalmente activos.
- Con un nivel sociocultural medio
- Con una apariencia clínica de salud individual y de pareja.
- Con 15 a 20 años de experiencia de vida conyugal con su actual pareja.
- Matrimonios con hijos.
- Que se consideraran a sí mismos viviendo en una pareja que funciona.
- Que vivieran con roles distintos a las parejas típicas previamente descritas.

PJ	SX.	ED.	ESC.	RELIGION	LA FAMILIA DE ORIGEN
A	M	48	Licenciatura	Católico	Familia funcional con una relación parental complementaria con el padre en posición superior. Padre poco afectivo, madre estricta
A	F	42	Licenciatura	Católica	Familia funcional con una relación parental complementaria con el padre en posición superior. Padre poco afectivo, madre noble, sumisa.
B	M	45	Licenciatura	Católico	Familia disfuncional, con una relación parental complementaria con la madre en posición superior. Padre noble, dócil, madre autoritaria, manipuladora.
B	F	42	Maestría	Católica	Familia disfuncional, con una relación parental complementaria con el padre en posición superior. Padre autoritario, poco afectivo, con actitudes de devaluación hacia la madre la cual es sumisa en extremo.
C	M	42	Postgrado	Creyente-	Familia disfuncional, con una relación parental con múltiples escaladas simétricas. Padre afectivamente ausente, madre agresiva.
C	F	40	Maestría	Creyente	Familia funcional con una relación parental complementaria con el padre en posición superior. En ocasiones se invierte la complementariedad. Padre cariñoso y brillante, madre opacada.
D	M	44	Postgrado	Creyente	Familia funcional, con una relación parental complementaria con el padre en posición superior. Padre cariñoso, madre sumisa.
D	F	44	Postgrado	Creyente	Familia funcional, con una relación parental complementaria con el padre en posición superior. padre brillante, cariñoso, madre sumisa.
E	M	46	Maestría	Católico	Familia disfuncional, padre físicamente ausente. Madre afectivamente lejana
E	F	42	Maestría	Católica	Familia funcional, con una relación parental paralela. Ambos padres cariñosos.

### Instrumentos

Para la recolección de datos se utilizaron los siguientes instrumentos:

1. Se realizó una *ficha de identificación*, donde se incluyeron sus datos generales tales como, edad, sexo, estado civil, escolaridad, religión, número de hijos, domicilio y tiempo de relación.

2. Se realizaron sesiones de *grupo focal* con las parejas seleccionadas.
3. Se sometió a los sujetos a *entrevistas en profundidad* del tipo *historia de vida*.
4. Se aplicó un *cuestionario* sobre las constantes de enriquecimiento y permanencia según Rogers, con el fin de explorar cada uno de los puntos, propuestos por el autor.

### Procedimientos

#### *Selección previa a la entrevista*

La forma en que fueron reclutados los sujetos fue la siguiente: Con la imagen de las parejas descritas en la introducción y con las características enumeradas en la parte referente al muestreo, pedí a las parejas que conocía con estas características que tomaran parte en la investigación explicando en que consistía esta y cual era su finalidad, a lo cual accedieron de buen modo, e incluso se dieron a la tarea de reclutar otras parejas con características semejantes.

Me interesaba que tuvieran entre diez y quince años de casados, buscando que estuvieran finalizando la etapa de asentamiento del matrimonio y entrando a la de reafirmación como pareja, porque si así fuera, era muy probable que hubieran resuelto de manera satisfactoria las etapas previas y entonces poseerían experiencia que resultaría útil para explorar y descubrir.

Otra característica que me interesaba era que se denominaran a sí mismos como parejas funcionales, que se vivieran mutuamente satisfechos de su unión y que clínicamente

se les pudiera percibir como personas mentalmente sanas, (basándonos en los parámetros de salud descritos por Maslow y Rogers).

### *Planeación del seguimiento*

Se planearon cuidadosamente las sesiones de *grupo focal*, llevando una agenda de seguimiento con fechas y temas, con un *facilitador* ( la autora de esta tesis) que se encargo de establecer un clima libre de amenaza, que permitiera la autoexploración utilizando las condiciones suficientes y necesarias planteadas por Rogers. (empatía, aceptación incondicional, congruencia y autenticidad). Y proponer temas a explorar propiciando la participación de todos.

Se grabaron en audio cassette todas las entrevistas que posteriormente fueron transcritas para su análisis

Se llevó una bitácora y se elaboró un reporte, donde se incluyeron los datos de cada participante, fecha y duración, información del desarrollo, actitud y comportamiento de los participantes, resultados de la sesión y observaciones de la facilitadora.

### Codificación y análisis de los datos

Posteriormente se realizó un análisis de los datos de acuerdo a lo especificado por Hernández Sampieri (2003) que consistió en:

- a) Dar orden a los datos.
- b) Organizar el material recopilado de las entrevistas por sesiones, temas y observaciones.
- c) Comprender en profundidad el contexto que rodeaba a los datos.
- d) Describir una manera resumida las experiencias de las personas estudiadas bajo su óptica, en su lenguaje y con sus expresiones.
- e) Interpretar y evaluar el contenido de las entrevistas.
- f) Explicar contextos, situaciones y hechos.
- g) Generar preguntas de investigación.
- h) Relacionar los resultados con la teoría revisada.
- i) Regresar al trabajo de campo mediante entrevistas telefónicas individuales para aclaración de algunos datos y recopilación otros.

Los datos se codificaron de la siguiente manera:

- Se transcribieron todas las entrevistas y se ordenaron cronológicamente. (unidades de análisis)
- Se codificaron las unidades en las siguientes categorías:

**Elección de pareja.** Es el cómo o desde dónde cada uno de los sujetos tomó la decisión de unirse con su cónyuge.

**Crisis.** Periodo transicional que representa tanto el peligro de una mayor vulnerabilidad hacia la ruptura de la pareja, como también una oportunidad para el desarrollo y crecimiento de la pareja (Gómez del Campo, 1997)

**Resolución.** Se refiere a la forma en que cada uno de los sujetos enfrentó y resolvió cada una de las crisis por las que pasó.

**Ganancias.** Son los logros obtenidos por la pareja al hacer conscientes las actitudes y las acciones que hicieron que su vida se volviera más satisfactoria para ambos, tanto a nivel individual como de pareja.



- Después de describir las categorías y los temas se enmarcó el contexto en el cual ocurrieron.
- Finalmente se realizó la interpretación de los datos en base a la teoría revisada y descritas en el marco teórico.
- Se generaron hipótesis y se obtuvieron conclusiones.

Una vez descritos todos los aspectos metodológicos, que permiten comprender el proceso de la investigación misma. Pasamos al desarrollo de los fundamentos teóricos que serán contrastados con la realidad para finalmente deducir consecuencias.

## MARCO TEÓRICO

### HACIA UNA DEFINICIÓN DE PAREJA

Una palabra clave en el presente trabajo es *pareja*, por lo que trataré de definir el concepto revisando lo que varios autores escriben acerca del tema y dando mis propios puntos de vista al respecto.

Iniciaré por lo más simple. El diccionario (Larousse 1993) define la palabra pareja como: "Conjunto de dos personas o cosas...". Leerla hace que aparezca en la conciencia aquella frase de un poema de Benedetti (1998) que dice "Si te quiero es porque sos, mi amor, mi cómplice y todo y en la calle codo a codo somos mucho más que dos." Seguramente por tratarse de un diccionario que da definiciones amplias y generalizadas, ésta sea vaga y para el propósito del presente trabajo, incompleta. Surge entonces la pregunta obligada ¿qué es una pareja humana? Y tal vez habrá que definirla desde la pareja institucionalizada llamada *matrimonio* por ser ésta la pareja modelo o clásica, que no tanto por ser la única.

## El matrimonio

El matrimonio es una institución muy antigua que ha evolucionado conforme a la historia de la humanidad. En tiempos pasados los matrimonios se establecían desde la economía, la política, la religión o la conveniencia social, La elecciones de pareja las hacían los padres o las casamenteras, no es sino hasta el siglo XVIII que aparece la posibilidad de unirse por amor, es decir por elección libre entre ambos integrantes de la pareja.

A continuación se exponen diversas concepciones de parejas a partir de la noción de “matrimonio”.

## Definiciones de pareja

En un intento por comprender más acerca de la unión entre un hombre y una mujer y con la intención básica de encontrar una definición de pareja que pueda ser utilizada en el contexto histórico que vivimos revisaremos una serie de conceptos que intentan definir lo que diversos autores consideran una pareja.

- *Jung* (1933) ...la relación de dos personas es como la unión de dos sustancias químicas: si reaccionan, ambas se transforman.
- *Berne* (1972) ...el matrimonio ideal, significa una unión libre, con la aprobación paterna, entre dos personas felices, cuyas relaciones y guiones pueden ser complementarios y en última instancia constructivos.

- *Careaga* (1974) ...es básicamente la relación social formada por un hombre y una mujer, cuyas funciones primordiales son: la relación sexual socialmente aprobada, la procreación y la socialización de la especie, la solidaridad y la protección, el sostenimiento económico y la transmisión cultural. El matrimonio empieza a aparecer como una institución obsoleta que en lugar de crear estabilidad, origina graves crisis de personalidad y neurosis en los cónyuges
- *Klagsbrun* (citado por Talavera, 2003, p.42) ...el matrimonio feliz, duradero y satisfactorio, es aquel donde existe habilidad para cambiar y tolerar el cambio, confianza, equilibrio de dependencias y una historia compartida apreciada por los dos; compromiso y compartir uno con el otro
- *Framo* (citado por Talavera, 2003, p.43) ...el matrimonio es un sistema dentro de otros sistemas, mantenido en equilibrio por circunstancias tan universales como la manera en que fluye y refluye la dependencia, las luchas por el poder, quién está arriba y quién abajo, quién persigue y quién pone distancia, quién pelea y quién se retrae, quién se acerca al otro sexualmente, qué tareas hace cada uno en el hogar, cómo se maneja a los hijos, quién trata con los parientes, quién es la persona disponible de día y quién de noche, quién se ocupa de cuidar a quién, y quién determina los valores acerca de cómo debe ser vivida una vida que valga la pena.
- *Stinnet, Walters y Kaye* (1984) Existe un gran potencial de alegría en el matrimonio cuando dos personas son compatibles, emocionalmente maduras, consideradas y dedicadas al bienestar y felicidad del otro.
- *Diaz-Loving* (Citado por Siliceo y Uribe, 1996, p.84) ...es un contrato con cláusulas eclesiásticas que incluye exclusividad, concepciones de tiempo, el rol a desempeñar e incluso las relaciones sexuales, considerándolas más que una fuente de placer un mal necesario.
- *Solorio* (1989) El matrimonio se forma en base al tipo de poder que los cónyuges establecen, siendo éste simétrico, cuando se tienen los mismos derechos y obligaciones; complementario o tradicional, cuando un miembro de la pareja manda y el otro se somete y obedece, y paralelo cuando las transacciones simétricas o complementarias se van alternando, se intercambia el poder conforme a contextos y situaciones diferentes.
- *Rage* (1990) ...la calidad del matrimonio depende en gran parte del grado de satisfacción y complementariedad que se le pueda dar a las expectativas de cada miembro de la pareja, las cuales están basadas en su historia dentro de la familia de origen.

- *Obligado* (2001) ... el encuentro de dos personas que han decidido compartir sus vidas en una alianza de amor incondicional, descubriéndose y aceptándose, acompañándose en las buenas y en las malas, luchando juntos en los problemas diarios, perdonándose y dando siempre una nueva oportunidad de cambio, en un proyecto común del cual dependerá gran parte de la felicidad de la pareja y de los hijos de la misma, un camino de dos con individualidades distintas; aprendiendo a integrarse y respetando las características personales de cada uno, así como su historia personal, cultural, familiar, etc., vivir la vida sabiendo que se tiene a alguien al lado a quien se ama, aun ante los cambios y el crecimiento, el cual siempre estará ahí para ayudar, para tener un buen matrimonio es necesario que se dé el reencuentro con la pareja, sintiendo alegría y paz aún en el corazón.

### Análisis de las definiciones

Al analizar estas definiciones podemos observar que algunas pueden sonar utópicas, o tal vez descritas de una manera que equivale a un modelo a seguir y otras que queriendo ser *realistas* suenan aterradoras, como suenan aterradoras las cosas que dicen las personas acerca del matrimonio a manera de chiste pero que en el fondo denotan amargura, frustración y hasta enojo, baste como ejemplo un texto que circula por la **Web**:

El matrimonio es un acto religioso mediante el cual crean un Cristo más y una virgen menos.

- Un intercambio de malos humores durante el día y malos olores durante la noche.
- Única sentencia a cadena perpetua que se cancela por mal comportamiento.
- Situación en la que ninguna mujer obtiene lo que esperaba, y ningún hombre espera lo que obtiene.
- Matemáticamente: suma de afecto, resta de libertades, multiplicación de responsabilidades, y división de bienes.
- La principal causa de divorcio.
- Un proceso químico por medio del cual una media naranja se convierte en un medio limón.
- La forma más rápida de ponerse gordo.
- La única guerra, en la que se duerme con el enemigo.

- Lo que resulta cuando en la *guerra de los sexos* decides tomar una prisionera.  
(anónimo de circulación popular en el Internet, 2003.)

Parecerá exagerado que le llame aterrador, pero si es verdad que el lenguaje designa, entonces pensar y hablar de la unión de un hombre y una mujer en estos términos definirá la relación y sí desde donde definimos actuamos, no me queda sino afirmar que es aterrador.

No podemos dejar de ver la parte oscura de la unión de pareja y reconocer que aún existen matrimonios hechos por formas sociales tradicionales o conveniencia social que no pueden seguir funcionando, como tampoco el matrimonio tradicional de parejas que se conocen superficialmente y que al cabo de algunos años se dan cuenta que son totalmente diferentes y que no tienen nada en común, o los que se realizan por soledad, por aburrimiento de la familia de la cual se proviene y que, después de varios años, simplemente no se puede soportar. O está el típico matrimonio que tiene relaciones de odio, de agresividad y violencia, pero que se soporta porque a sus integrantes les da pánico enfrentarse a la necesidad de organizar una nueva vida.

Dice Careaga (1974) que:

La solidez del matrimonio deriva muchas veces más del miedo que del amor. Hoy se casan las personas para encontrar seguridad y pese a los contrastes, las personas no se divorcian por temor a la inseguridad. Cuanto más inestable, inquieto e imprevisible se hace el mundo en el que las personas se ven obligadas a vivir, más intenso se hace el deseo de echar el ancla y encontrar el refugio en el brazo de una persona fiel, posiblemente amada.

Esto es más frecuente en las grandes ciudades donde las condiciones externas son tan difíciles que la gente busca un puerto seguro, de tal forma que

se van creando una serie de relaciones ficticias, ya que no están basadas en la comunicación o en el amor real, sino en la agresión y en la intolerancia, pero que se tienen que mantener por miedo al mundo exterior.

Encuentro pesimista lo que dice este autor, pareciéndome muy válido que alguien intente encontrar un sitio donde no se vea agredido, donde exista un clima libre de amenaza, una fortaleza, sin ataduras pero con suficiente fuerza que acoja sin ahogar. Desgraciadamente, como opina el mismo autor, suele ocurrir que esta fortaleza se parezca más “una prisión que a un nido” (Careaga 1974, p.70) y que se prefiera eso tener que enfrentar formar una nueva vida, sin embargo me atrevo a pensar – según las ideas de Maslow- que aún esas uniones pueden nacer de la búsqueda del bienestar o la salud y que a pesar de todo lo malo que implica, para esas personas es preferible tener eso, que el miedo o la inseguridad porque probablemente sea lo mejor que pueden hacer en ese momento.

Esto nos habla de un nivel precario en el desarrollo humano de estas personas, pero según la idea de Rogers de que no hay nadie que no tenga el potencial de crecer y desarrollarse, podemos pensar que aún estas uniones tienen la posibilidad de hacerse funcionales si ambos cónyuges deciden crecer.

Ahora, si enfocamos el lado luminoso de las situaciones – sin negar o dejar de ver el lado oscuro encontramos que, si bien es cierto que existen parejas o familias disfuncionales también es cierto que existen parejas que han logrado una forma de interrelación distinta, con un grado de crecimiento mayor, a las que llamaremos funcionales, que son las parejas hacia donde dirigimos la atención en el presente trabajo y de las cuales intento buscar una

definición formulada desde la unión de palabras que considero claves, extraídas de todo lo hasta ahora escrito en este apartado.

La primera palabra que usaré, extraída de los conceptos revisados es *transformarse*.

### *Transformarse*

Esta palabra ofrece un camino doble constituido por un lado por la oportunidad de crecer y de cambiarse en un ser cada vez más puro, más sano, más integrado y por otro la posibilidad de volverse un ser menos integrado, más disperso, más dolido, menos sano, más confuso y más destruido.

Estar juntos en una pareja nos expone cara a cara con nuestras áreas crecidas y no crecidas, nos exige un reacomodo de las estructuras internas para poder estar con el otro y por consiguiente nos da la oportunidad de transformarnos.

En el andar cotidiano cada uno de los que conforman la pareja se encuentra con sus propias intolerancias, incongruencias, inhabilidades, emociones no conocidas y otra serie de cosas que hablan de áreas de la persona que se han quedado *detenidas* en el desarrollo. Reconocerlas como propias es sumamente difícil porque generalmente no son *gratas* y suele ser más fácil culpar al compañero(a) por tales cosas. Bucay (2002, p.21) señala que:

Cuando las personas se encuentran con dificultades en la relación tienden a culpar a la pareja, ven muy claro el cambio que requiere el otro para que la



relación funcione pero les es muy difícil ver lo que ellos hacen para generar los problemas.

O bien, suelen culparse por no haber encontrado al compañero ideal concibiendo la idea de que con otro(a) las cosas hubieran resultado mejor y quedan insatisfechos soñando con el ideal sin hacer nada por mejorar la unión que tienen con el compañero actual y sintiéndose cada vez más frustrados e insatisfechos. Fromm (1970, p. 12) señala que “la gente cree que amar es sencillo y que lo difícil es encontrar un objeto apropiado para amar.” Es frecuente que con esta idea las personas rompan su unión, sólo para encontrarse más tarde con que forman parejas similares donde la situación tarde que temprano se repite.

Esta situación repetitiva puede ocurrir por un sinnúmero de razones pero tal vez tenga que ver con lo que menciona Jourad (1991, p. 345):

...las personas creen que si hallan al compañero adecuado, encontrarán también la respuesta correcta para la confusión de su existencia, y una vez encontrada esta pareja hay que impedir que cambie. Esto es como tratar de detener la marea, entonces el cambio sucede de manera subterránea y cuando se hace evidente se experimenta como una catástrofe, en vez de darle la bienvenida. Esto genera ruptura y nueva búsqueda de otra persona que no cambie para así no enfrentarse a la necesidad de cambiar

También puede suceder que en el creer que debe ser *todo* para el otro, la persona se olvide de sí misma, se pierda, se anule, sufra y se duela siempre culpando al otro de sus propias indecisiones, de su cobardía, de su imposibilidad de dejar de ser la víctima y cumpla con aquel refrán popular que dice “El matrimonio es un molino en el que dos piedras se muelen mutuamente hasta que una de ellas desaparece”

Pero existe la alternativa de que transformarse en una pareja signifique que cada cual se encuentre con esas áreas no crecidas de su persona y que el estar en pareja se las haga conocer y se decida a verlas, aceptarlas e integrarlas de una manera diferente, de modo que esto la convierta en una persona cada vez menos dependiente del otro sin prescindir totalmente de su compañía porque ésta le permite verse como en un espejo y mirar aquellas cosas que detesta y aquellas también de las cuales se siente satisfecho.

De una manera parecida señalan Berger y Kellner (1979, p.70)

... el matrimonio tiene la función de proveer un sistema de soporte socio-psicológico, es un acto en el que dos personas se unen y se redefinen a sí mismas y al mundo.

### Redefinirse

Redefinirse es volver a crear una definición personal que evidentemente lleva implícita una transformación, Ann Linthorst (1992) señala que:

la persona piensa que ella es el concepto que tiene de sí misma y que la vida es el concepto que tiene de ella. Cada uno de nosotros se define a sí mismo desde su autoconcepto.

Para entender esto más a fondo me remitiré a lo que el Dr. Lafarga menciona acerca del crecimiento diciendo que un recién nacido tiene que diferenciarse del cuerpo de su madre y que esto se da al reconocer las partes propias y al separarlas del medio exterior y que al "...experimentar sus necesidades y sus sentimientos como propios queda diferenciado entre el yo y el no yo" (Lafarga 1992, p.14) es entonces cuando aparece la percepción del **yo mismo** y éste se vuelve el centro de referencia del campo perceptual,

estructura psíquica a través de la cual “matizas, filtras, escuchas y evalúas los eventos, para organizarlos de acuerdo a tu propia experiencia” (Lafarga 1992, p.14).

La imagen de sí mismo es aprendida y suele estar asociada con sentimientos de aceptación y estima o de rechazo, según se haya vivido en las primeras etapas de crecimiento. Los sentimientos que se asociaron a la aparición de la imagen del **sí mismo** se vinculan con esta imagen como **improntas** y difícilmente se cambian. Pero pueden ser modificadas por otras experiencias de aprendizaje.

A medida que la experiencia se va ampliando, el aprendizaje y la conducta del organismo humano van siendo producto no sólo de la satisfacción de las necesidades biológicas de crecimiento y de los factores ambientales que satisfacen y niegan estas necesidades, sino de la preservación y enriquecimiento de la propia imagen, del **self**. (Lafarga, 1992, p. 17)

El estar en pareja puede ser precisamente una experiencia de aprendizaje donde el **self** se cambie y se redefina. Dice Lafarga que:

Los sentimientos positivos asociados con la imagen de sí mismo tienden a diferenciar y enriquecer esa misma imagen y ésta a su vez diferenciada y enriquecida, genera sentimientos más intensos de estima y afecto. Así mismo los sentimientos negativos asociados a dicha imagen la empobrecen y distorsionan y una imagen distorsionada produce sentimientos de disgusto y rechazo. (Lafarga, 1992, p. 18)

Aun cuando seamos adultos, vivir con una pareja que no amenaza puede generar experiencias donde nos vivenciamos congruentes con nuestro autoconcepto y por tanto experimentamos sentimientos positivos con un enriquecimiento de la imagen de nosotros mismos.

Marcamos con fuego en la memoria los pocos contactos que hemos tenido en los años opacos de rutina y de pecado, con almas que hicieron más sabias a

nuestra alma; que dijeron lo que pensábamos; que nos enseñaron lo que sabíamos, que nos dieron la oportunidad de ser lo que interiormente éramos. (Emerson 1938, p. 56).

Es importante señalar que en la relación de pareja, la definición que se tiene de sí mismo puede interferir en contra propia, aun cuando se tenga un compañero que le ame. Sullivan (citado por Wachtel, 1996, p.63) dice que si una persona que ha pensado en sí misma como odiosa u odiada, empieza a sentir amor o sentirse amada por otro, puede experimentar una ansiedad considerable, que obedece a que todos los mecanismos que había construido para protegerse de la decepción o del peligro se ponen en riesgo y esto hace que tenga una conducta que, a pesar de sí, mismo aleje al amado.

### *Estar de acuerdo*

Es indiscutible que definir roles, asignar tareas en una pareja es indispensable para mantener el equilibrio y que establecerlos puede llevarse una gran cantidad de energía y de tiempo; definir en una pareja quién determina tal o cual cosa es importante y no veo otra salida sino un acuerdo mutuo donde uno de los dos sea quien propone dichos valores pero es decisión de ambos adoptarlos, llegar a un acuerdo en todos los puntos referidos aun cuando el acuerdo sea “acordar estar en desacuerdo”(Watzlawick, 1997, p.82).

*Vivir una vida que valga la pena*

No sé, si por la cultura, por la intolerancia, por la comodidad o porque existe un antecedente previo de heridas psicológicas y dolor, quisiéramos vivir un amor como el de la canción de Bosé:

Amor inmenso y sin herida  
sin historia y a medida  
amor que no haga más preguntas  
preparado a no entender

amor que mire bien de frente  
suficientemente fuerte  
amor que no busque salida  
y no me cueste la vida...

(Ferrario, M. Grilli, Pablito Music, 1999)

Un amor que valga la pena pero que no cueste la vida, es lo deseable de vivir en pareja, que todo lo que ocurra en ésta sirva para algo, que tenga sentido, como postula Bucay que **valga penar por ella**, pero que no cueste dejar de vivir, lograr una unión que: “vale el sufrimiento que genera porque lo que produce es sumamente valioso. Porque cuando lo atravesamos, ya no somos los mismos hemos crecido, somos más conscientes, nos sentimos más plenos.” (Bucay y Salinas, 2002, p. 28)

Lograr trascender la pena y el sufrimiento para sentirnos más satisfechos e integrados es una de las cosas que permiten la duración de una vida en pareja, que dan un soporte válido a la perpetuación de esta institución llamada matrimonio y que hoy día se encuentra tan deteriorada.

### *Alianza de amor incondicional*

Al tratar de definir la palabra amor y su sentido podemos entrar en una serie de confusiones de tipo teórico que llegan a generar problemas de tipo pragmático perdiendo el sentido que dicha palabra tiene, en este apartado tomaremos como concepción básica que el amor ayuda a crecer y que puede ver en el otro cosas que los demás no ven, como si se anticipara a favorecer el crecimiento.

En un intento de ponerlo en hechos prácticos me atreveré a basar el término de **amor incondicional** en el de **aceptación incondicional**, entendiéndolo a ésta, no como un sustituto sino como una manera de manifestar el amor, de llevarlo a la acción, de hacerlo objetivo y tangible para quienes están en un proceso de crecimiento mutuo.

Ana María González (1987) dice que el término aceptación:

...significa recepción cálida y libre de cada uno de los elementos que constituyen la experiencia del otro; acoger a la persona como es realmente en ese preciso momento de su proceso, lo cual implica la aceptación de sus sentimientos positivos y negativos, de sus formas de ser congruentes o incongruentes; un interés real por el otro, contemplándolo como un ser único, diferente, con sus propios sentimientos, experiencias, pensamientos, deseos y necesidades; recibir o acoger al individuo no en forma posesiva o con el fin de satisfacer las propias necesidades, sino por el simple hecho de ser él mismo; valorar a la persona con todas sus características, limitaciones, realidades y cambios. Aceptar quiere decir apreciar, valorar, acoger, recibir, considerar al individuo sin condiciones, sin evaluaciones, sin prejuicios ni contaminaciones.

Al leer esta definición puede surgirnos el temor de encontrarnos ante una situación bastante utópica y muy lejos de la realidad, sin embargo, si vemos la aceptación incondicional como parte de un proceso podemos tener todas estas características antes mencionadas como un modelo bastante claro y práctico de hacia dónde dirigirnos. Además

si esto ocurre en un consultorio de psicoterapia o en un grupo de encuentro, ¿porqué no puede ocurrir en un hogar?, no veo razón, salvo la ignorancia de este concepto. ¿Será entonces que la aceptación como el amor es un arte como lo plantea Fromm?, y que siendo una característica de la persona ¿ésta pueda ser educable en el amar? Al respecto Rogers habla del crecimiento precisamente como un proceso que no termina hasta que el individuo muere.

Para conocer en qué parte se está, me parece interesante revisar la siguiente escala que Truax realizó para evaluar la aceptación incondicional y que me parece muy útil para determinar de una manera más objetiva cuál es el grado o nivel de aceptación que se tiene.

1. Las personas que conforman la pareja tienen un papel activo y asumen la responsabilidad del otro; no lo aceptan, le ofrecen consejos, le dicen lo que es bueno o malo para él, aprueban y desaprueban lo que éste hace, dice o es. Cada miembro de la pareja quiere convertirse en el centro único de valoración. El otro no cuenta en absoluto.
2. Las personas que conforman la pareja ponen muy poco interés en el otro, le responden mecánicamente con frialdad o desatención ignorando sus sentimientos. Las respuestas positivas de aceptación, son casi inexistentes.
3. Las personas que conforman la pareja muestran aceptación positiva incondicional por el otro, pero con ciertos matices de posesividad. Uno de ellos o ambos se sienten responsables por el otro y le comunican su interés al aconsejarle lo que es conveniente para él: "Lo que quiero es que trabajes mejor", "Me gustaría que fueras un marido cariñoso", "Esto no es bueno para ti", etcétera.
4. Las personas que conforman la pareja expresan y sienten un verdadero interés por el otro y su bienestar. Le comunican su aceptación positiva y no evaluativa prácticamente en todas las áreas de funcionamiento. Sin embargo, aún quedan áreas muy personales y privadas en las que existen ciertas condiciones de valor por parte de alguno. Cada uno es aceptado y querido como es aunque se envían mensajes tales como: "Puedes ser como deseas, pero yo quisiera que fueras un poco más ...".

5. Las personas que conforman la pareja sienten y comunican una aceptación positiva incondicional sin restricciones. Existe un respeto absoluto por el otro, a quien se contempla como una persona digna, valiosa, con derecho a ser un individuo libre. Cada uno puede ser él mismo sin temor a ser rechazado, castigado o no valorado por el otro, quien confía en él y en su potencial humano. Este nivel representa una aceptación genuina de la persona con sus sentimientos, pensamientos y actitudes

Para lograr llegar a un grado máximo de aceptación por otro, evidentemente es necesario tener un conocimiento amplio de sí mismo, haber trabajado con la propia aceptación y tener lo menos posible de negaciones y distorsiones que permitan tener un autoconcepto claro y en crecimiento.

Al hablar de aceptación positiva entre la pareja surgen varias preguntas: ¿cómo aceptar las conductas destructivas del otro ya sean hacia sí mismo o hacia los demás?

La respuesta es que se acepta totalmente a la persona, independientemente de sus sentimientos, emociones, afectos, actitudes, pensamientos y comportamientos. El otro no es sus sentimientos, pensamientos o conductas, éstos son partes de él, pero no él mismo. Si tomamos en cuenta que “toda actitud, conducta o comportamiento puede ser retroalimentado y confrontado sin que ello signifique rechazo o no aceptación de la persona.” (González Ana, 1987, p.90) rechazaremos la conducta de ese momento con la esperanza de que dentro de sí existe una pulsión a la salud, al bienestar y al crecimiento. Pero dejando que cada uno se haga responsable de sus propias conductas y asuma sus consecuencias, pues el estar en pareja como cualquier otro proceso de crecimiento “...desafía a cada persona a aceptar la responsabilidad por su propia vida y a confiar en sus recursos internos disponibles.” (Larios, 2003)



### **Historia compartida /compromiso/ voluntad.**

Para hablar de responsabilidad se hace necesario puntualizar que, para lograr una pareja duradera, es imprescindible el compromiso y la voluntad de estar, con la idea de crear una historia compartida que sea igual de valiosa para ambos cónyuges.

Con todos los elementos citados puedo ya crear una definición de pareja funcional.

### **Definición de pareja funcional.**

Una pareja funcional es aquélla donde ambos cónyuges se ayudan para transformarse el uno al otro, redefiniéndose, aceptando los cambios que pueda llevar implícitos el crecimiento, con una alianza de amor incondicional, con un proyecto común que los vuelva compatibles, considerados y dedicados uno al otro sin perder la autonomía, en busca de su propio crecimiento y desarrollo personal, haciendo más ligero y fácil el caminar juntos conformando una relación de pareja estable, nutricia y duradera, viviendo la vida de pareja como un proceso que se crea paso a paso y que sólo termina cuando la unión termina.

## EL GÉNERO Y LA PAREJA

Con la intención de explicitar las diversas formas en que se ha llevado a cabo la relación de pareja a lo largo de la historia, y en particular en el contexto mexicano, me ha parecido relevante revisar cinco etapas en la historia de México, mismas que elijo porque los movimientos que en éstas ocurren, repercuten de manera profunda en la forma de ser y actuar de los pobladores del país.

De cada una de esas etapas reviso cómo se han dado las condiciones sociales para las mujeres y es muy probable que por esta razón el apartado resulte más cargado hacia el lado femenino, lo cual justifico de dos maneras; primero soy mujer; segundo, la evolución de la pareja, -sobre todo en el último siglo- dependió enormemente de los cambios ejercidos por las mujeres. No obstante intentaré resaltar que estos cambios se han logrado gracias a que algunos varones también han crecido.

Revisar la historia quizá, sirva para crear una panorámica que explique la memoria sociocultural que influye en cómo se forman, cómo se comportan y cómo funcionan las parejas mexicanas en la actualidad.

Esta idea me surge de una frase de Kelly (2001) que menciona: "...que no sólo deben recrearse las mujeres de la historia, sino que las mujeres deben recrear la historia". Me resultó interesante pensar y proponer que cada una de las mujeres pueda recrear su

propia historia dándose a la tarea de diferenciar entre las costumbres y enseñanzas heredadas, las cosas que les son útiles y que rescatan de las mujeres de su historia: las abuelas, madres, tías, hermanas. Conviene rescatar sus valores pero actualizados para que sean congruentes con el modo de vida actual, reconociendo su contribución al cambio social que favoreció un ambiente menos adverso para las mujeres actuales, porque de alguna manera las mujeres y los hombres que las antecedieron hicieron cosas que contribuyeron a formar a las de hoy.

A partir de estas ideas tal vez se deba enfocar la visión a las cosas vanguardistas y funcionales que tenían estas mujeres para sacarlas del fondo y hacerlas figura, para que ahora, sean reconsideradas y no devaluadas desde las mujeres mismas y se deje atrás eso de ser enemigas, dejar atrás esa rivalidad absurda de suegras y nueras, madres e hijas, etc.

Revisar la historia nos permite darnos cuenta de que tal vez ésta *enemistad femenina* venga desde nuestros ancestros. Salas (1995, p.19) refiere que los antiguos mexicanos veneraban a *Toci* la madre más antigua del Valle de México, a quien representaban armada con un escudo en una mano y una escoba en la otra quizá como símbolo del predominio de la mujer, la madre como jefa doméstica y la hija como jefa guerrera. La forma más común de *Toci* era *Yaocihuatl* que significa *mujer guerrera*. Una mujer que barre y pelea, una madre jefa contra una hija guerrera, una mujer enemiga de sí misma, o enemiga de las otras mujeres... Y así como encontramos a las *Toci*, al hacer un recuento de la historia, encontraremos a muchas más figuras que se vuelven arquetipos y que marcan el andar y el ser mujer en este país, en este momento.

## Reseña histórica.

### **Época prehispánica:**

Iniciaré esta reseña histórica desde la época prehispánica por considerar que es una base histórica de la cual partir porque se tiene información de la forma de vida cotidiana de aquel tiempo, además que aprovecharé este espacio para hablar de una mujer que aparece en la conquista y que considero de suma importancia porque es la representante de la unión de dos culturas que dan lugar al nacimiento del pueblo mexicano. Me refiero a la Malinche, de quien hablaré más adelante.

Para iniciar, relataré las costumbres e ideas referentes al ser mujer en el Anáhuac. Así, tenemos que en la época prehispánica a las mujeres aztecas se les tenía al cuidado del hogar y de la educación de los hijos, aunque compartían con el hombre algunas actividades artísticas y artesanales. Tenían a su cargo el trueque y la fabricación de las telas de algodón y mantas adornadas con plumas, ayudaban a la elaboración de pinturas y códices. Algunas otras eran comadronas o curanderas.

Las mujeres, entonces como ahora, tenían roles asignados de acuerdo a su estatus social y evidentemente a su género. Estos roles se establecían con una serie de rituales y costumbres que influían en la creación de su identidad femenina, por ejemplo: al nacer una niña, la comadrona le decía: “las mujeres deberán ser como ceniza que cubre el fuego del hogar, no andarán fuera de casa” (Tuñón, 1991) y señala Alberú de Villalba (1998) que en señal de eso enterraba el ombligo bajo las cenizas y después que la curandera lavaba y

vestía a la recién nacida se organizaba una pequeña ceremonia con los familiares cercanos, ponían en medio del patio de la casa un canasto, un huso, una lanzadera y dos o tres ollitas de barro como símbolo de futuras obligaciones dentro del hogar .

La Enciclopedia de México (1977, vol.3, p.66,) dice que entre los aztecas regían leyes contra el incesto y se practicaba la exogamia; prevalecía la poligamia, pero sólo los hijos de la primera mujer se consideraban legítimos y tenían derecho a la herencia, el abandono del hogar por uno u otro cónyuge recibía la sanción social, pero se permitían las concubinas y se autorizaba el divorcio cuándo la mujer era estéril o descuidaba sus labores domésticas, o cuando un hombre no la mantenía, la maltrataba o rehuía participar en la educación de sus hijos.

Las alianzas militares de los aztecas con base en los matrimonios de los reyes con las hijas de otros señores subyugados contribuía a incrementar el patrimonio y el poder. El matrimonio se concertaba con cuidado y solemnidad y la virginidad en la mujer era requisito indispensable en la mayoría de los pueblos indígenas. En la cultura maya las hijas no heredaban, si recibían algo era por la piedad de los hermanos, si no había varones descendientes entonces los hermanos varones del padre heredaban, si una mujer quedaba viuda con hijos pequeños los bienes pasaban a manos de un tutor que les proveía de lo necesario.

Como podemos darnos cuenta en las diversas culturas prehispánicas las mujeres en general eran tratadas como seres incapaces de cuidarse solos por lo que requerían de un varón, ya fuera el padre, el esposo, el hermano o un tutor y como en muchas otras épocas su

rol principal era atender el hogar y los hijos. No eran consideradas seres independientes o autónomos y mucho menos con capacidad para elegir a su compañero.

Al parecer entonces la funcionalidad de una pareja era establecida en base a que los roles de género estaban claros, cada uno sabía lo que se esperaba de él o ella y la familia de entonces entraría bien en la definición que de ésta hace Talavera:

*...un organismo que provee a sus miembros de los recursos necesarios para su interrelación, define sus roles en base al género y transmite tanto los valores como las tradiciones de una a otra generación.* (Talavera 2003, p.13)

Las mujeres también podían ser tratadas como objetos sin voluntad y por lo tanto podían ser regaladas como lo fueron a Cortés y a sus capitanes varias mujeres cempoaltecas y tlaxcaltecas, y entre ellas *la Malinche*, cuya historia es importante de relatar en el presente trabajo ya que representa el símbolo del mestizaje, de la unión de dos razas y porque en esta historia se observa la injusticia de la interpretación de los actos de una mujer.

### ***Malintzin, un ejemplo.***

Escribo a continuación una pequeña reseña biográfica con el fin de aclarar lo que digo. Malinche, nació en Olutla, provincia de Coatzacoalcos, entre los años de 1503 ó 1504. Al nacer se le asocia bajo un signo ominoso - por eso el nombre de Malinalli que significa torcer -. Fue hija única del cacique Tenepal y por ende heredera del cacicazgo. Su padre murió muy joven, su madre se volvió a casar y procreó un hijo varón.

La conveniencia de que su nuevo hijo heredara la fortuna, hace que el padrastro se coluda con la madre para hacer pasar por muerta a la heredera aprovechando la defunción de una niña -hija de una esclava- y venden a Malinalli a unos mercaderes aztecas quienes a su vez la revenden en Tabasco.

Cuando Cortés derrotó al cacique de este lugar, Malinalli fue entregada junto con diecinueve mujeres más. Fue bautizada con el nombre de Marina y se volvió una muy buena aliada de Cortés porque hablaba varias lenguas y lo acompañaba en las batallas, probablemente siguiendo la tradición de las Mociuaquetzque, quienes acompañaban a sus consortes guerreros sin temor, para aconsejarlos e incitarlos a la batalla. Como Marina hablaba en nombre de Cortés los mexicas le llamaban Malintzin, -terminación tzin de gente noble o grandiosa- y a Cortés *el capitán de Marina o Malinche*.

Pero debido a que la conquista fue una gran catástrofe para el pueblo mexicano, a Marina se le condena por haber estado al lado de Cortés a ser la más grande traidora de la historia.

Dice Octavio Paz que Malintzin:  
...se ha convertido en la representación de todas las indias violadas o seducidas por los españoles. Y del mismo modo que un niño no perdona a su madre que lo abandone para ir en busca de su padre, el pueblo mexicano no perdona su traición a la Malinche (Paz, 1959, p.58).

Es de llamar la atención como en la historia de Malinalli encontramos los arquetipos de la *madre enemiga* -la Toci Yaocihuatl- y la mujer guerrera que lucha por su supervivencia, aceptando su situación o adaptándose a las circunstancias así como un juicio

severísimo en su contra cuando es el pueblo quien la regala al conquistador y él mismo quien la condena como en aquellas redondillas de Sor Juana:

Parecer quiere el denuedo  
de vuestro parecer loco  
al niño que pone el coco  
y luego le tiene miedo

(De la Cruz, J. I., en Silva, Poesías escogidas de Sor Juana, 1985, p.51).

Si se reconsidera la historia de Mallinali con *epojé*, -sin un juicio previo-, valorando las circunstancias de su contexto se puede usar para reconsiderar la propia historia y sus circunstancias, con una mayor capacidad para ver y entender los contextos siendo menos arbitrarios y más abiertos y por ende más aceptantes consigo mismos y con los otros.

Hasta aquí, la reflexión de la primera época revisada, daré lugar a la siguiente: la época colonial.

### ***Época colonial***

Durante la época colonial ocurrió que la mayoría de los españoles llegaron a nuestro territorio sin mujeres y esto provocó que se unieran con las indígenas, lo que derivó en cambios en las costumbres y en las leyes en cuanto a las parejas. Por ejemplo, los españoles gozando de una posición de superioridad tomaban a más de una mujer por concubina pero las autoridades civiles y eclesiásticas no estaban de acuerdo con la poligamia y sólo se reconocía a la primera mujer con quien se hubiera consumado la unión, pero los hombres con tal de quedarse con la favorita decían no recordar cuál fue la primera y entonces la



decisión pasaba a los ancianos del pueblo. Este matrimonio se consagraba y a las demás mujeres se les daba dinero para que atendieran sus necesidades y las de sus hijos. El abandono de hogar se remediaba con un mandato del virrey que obligaba al desertor a volver al lado de su mujer y darle sostén económico necesario.

El amor romántico intervenía muy poco en la génesis de una pareja, se les tomaban en cuenta preferencias o antipatías pero generalmente los padres eran los que arreglan las uniones y los nuevos cónyuges se sometían.

Por supuesto que también en esta etapa, la autonomía de las mujeres era prácticamente nula, quien se hacía cargo de decidir con quien se casaba, si era candidata a ser esposa, etc., eran los hombres de su familia o de su comunidad.

Como observamos, en esta época igual que en las pasadas, el poder de decisión era masculino, con tendencia a la protección y cuidado de la mujer, pero con una idea de fragilidad y de inferioridad femeninas.

Para ilustrar esta época, no encontré una biografía de mujer casada o en pareja que hubiera trascendido la historia. En la bibliografía revisada noté que quizá la mujer más relevante en esta época es Sor Juana Inés de la Cruz, quien ciertamente es todo un personaje que se atreve a luchar por sus propios ideales, a enfrentar al clero y a la sociedad y es condenada por pensar de manera distinta. Pareciera que para el propósito de esta tesis, su biografía resulta inútil por no haber estado casada ni haber vivido en pareja, pues como bien sabemos, era monja. Sin embargo la contribución que Sor Juana (además de su legado

literario, claro está), deja para las mujeres de hoy es la de *ser fiel a sí misma*; la de poder elegir la vida que quería llevar, la de luchar por ser quien era y quien quería ser, a pesar de todo.

### ***La independencia***

Toca ahora el turno a una época de mucho movimiento social, de ideas, de cambios, de revuelta y de sangre que obviamente repercute en todos los ámbitos nacionales y no podía dejar de impactar en el área que revisamos. En este periodo histórico surgen mujeres que actúan de manera distinta al resto, que se unen a la lucha insurgente e incluso desafían el poder y la autoridad de sus padres o tutores y que no obstante eso logran el respeto del pueblo y una unión fuerte y cálida con sus esposos, entre muchas de ellas se encuentran Leona Vicario y Gertrudis Bocanegra.

Para poner un ejemplo de lo que afirmo relataré algunos sucesos de la biografía de Doña Leona Vicario y de Don Andrés Quintana Roo. Ella era hija de españoles nacida en la ciudad de México, huérfana desde pequeña, heredera de una fortuna y al cargo de un tío. Siendo una joven casadera se entera del movimiento independentista con el cual simpatiza, al mismo tiempo que conoce a Don Andrés Quintana Roo y se une a las fuerzas insurgentes comprando armas y haciéndolas llegar a los rebeldes. Fue tomada prisionera y encerrada en un convento del cual es rescatada por los insurgentes con quienes huye y se suma al ejército de Morelos en Oaxaca. Ahí se encuentra con Don Andrés Quintana Roo y se casa con él. Se involucra en la lucha, ayuda a los enfermos, lleva los libros y hace toda suerte de cosas útiles para el movimiento rebelde.

Cuando las cosas empezaron a ponerse difíciles para los insurgentes. Manuel de la Concha que había sido cajero del padre de Leona, les ofrece el indulto varias veces y Leona lo rechaza siempre; sin embargo el 3 de enero de 1818 da a luz a su primera hija en una cueva, estando refugiados en una cabaña en la sierra pasando penurias y siendo cada vez más difícil huir con su pequeña hija, los Quintana Roo, son cercados por las fuerzas realistas. Al darse cuenta de esto Andrés, firma una petición de indulto con una fecha anterior, con el fin de tener un documento previo a la captura y hacerlo válido, piensa que serán mas benignos con una mujer sola y una recién nacida que con todos juntos, así que las abandona en la cabaña y las aprehenden a ambas.

Don Andrés escribe una carta al comandante Torres pidiendo el indulto diciendo que podría “ser útil a España y pedía que a su esposa se le concediera la libertad, el buen trato y seguridad, se le restituyeran todos los bienes y sus derechos de ciudadana.” (Castellanos, 1997, p. 165) Este hecho me habla de que Don Andrés Quintana Roo es un hombre capaz de traicionar la causa en la que cree a cambio de salvar a su mujer y a su hija, que antepone el amor por ellas incluso sobre sus ideales políticos.

Con la historia de Doña Leona lo que quiero destacar es el ejemplo de una mujer (como muchas otras) que se atreve a enfrentarse a ser distinta, a seguir sus ideales, pero que no descuida su *ser mujer*, que vive siendo lo que quiere ser de una manera integral, esposa, madre y luchadora social.

Y es justo también hacer notar el papel de Don Andrés Quintana Roo, quien la acepta distinta al resto, atrevida, querida por los insurgentes, con fama, con respeto y

admiración por parte de una nación, ya que los actos de Doña Leona y su lucha fueron reconocidos no sólo por su marido, pues fue una heroína varias veces honrada en vida y su funeral en 1842, vistió de luto a la nación.

Al revisar esta biografía observo que este hombre debió haber sido alguien muy seguro de sí para no sentirse apabullado ni amenazado por ella, además de haberla amado a tal grado que fue capaz de traicionar sus ideales como señalé previamente.

Los honores que se le rindieron a Doña Leona y a otras mujeres de la época, sugieren que los insurgentes eran conscientes de los esfuerzos de las mujeres en la guerra y de su importancia en la creación de la nueva nación pero desgraciadamente no fueron suficientes para provocar cambios profundos en las condiciones económicas y sociales de las mujeres mexicanas (Salas, 1995). No así en las dos épocas que a continuación relato, la revolución y la posrevolución. -sobre todo en esta última- donde los cambios en el ser y vivirse mujer son impresionantes.

### *La revolución mexicana.*

La revolución, como bien sabemos fue una guerra cruenta y fratricida que surgió del descontento del pueblo por estar sometidos a un poder limitado a unos cuantos y ejercido con crueldad. Esto supera y desborda la tolerancia, el miedo, el conformismo y da lugar a la lucha que ya todos conocemos.

Lo que quiero subrayar en esta época, es que gracias a esta revuelta, se da un fenómeno de independencia femenina: la aparición de las soldaderas, quienes se unen al movimiento por necesidad económica, de sobrevivencia, o simplemente por gusto.

Trabajar para un soldado permitió a las mujeres de clase baja tener un ingreso, y no estar limitadas por las prácticas matrimoniales, poder viajar, dejar a voluntad a los soldados a quienes servían y en ocasiones ganar dinero extra por trabajos adicionales tales como lavar ropa, vender comida o prostituirse.

...después de la conquista española en 1519, tanto las tropas domésticas como las extranjeras usaban mujeres como sirvientas. Los soldados utilizaban su paga (soldada) para emplear mujeres como sirvientas asalariadas (soldaderas), en general las soldaderas son consideradas incorrectamente como esposas o parientes de los soldados, las cuales no recibían retribución (Salas, 1995, p.14).

En esta época surgen cambios inclusive legales, así en 1914 Venustiano Carranza modificó la constitución, permitiendo el divorcio por mutuo acuerdo y esta medida fue calificada como una realización de las tendencias de la revolución. Un año después se expidió la *ley de relaciones familiares* que postuló bases de igualdad y reciprocidad en los esposos, se estableció el régimen de separación de bienes, tomando en cuenta que las mujeres habían sido víctimas de explotaciones que el Estado debía impedir; más aún cuando ya existía el divorcio y podían ser presa de aventureros que las arruinaran. (Enciclopedia de México, tomo VII, 1977). En 1928 se expidió el nuevo código civil quedando abolidas todas las disposiciones discriminatorias para la mujer y consagrados y perfeccionados los derechos que la revolución le había concedido. Se protegió a la concubina y a sus hijos. Se defendió a las madres solteras y se obligó al padre a no desentenderse de los hijos de la unión, aun cuando ésta hubiese sido fugaz.

También se dictaron algunas prerrogativas para la mujer, tales como: la mujer estaba dispensada de vivir con su esposo si éste habitaba en un lugar insalubre o inadecuado a su posición social; se reiteró que quien mantenía el hogar era el marido pero que la mujer podía ayudar en este sentido, aunque se advirtió que el trabajo fuera de casa para una casada no debía alejarla de su primer deber: el cuidado directo de los hijos y del hogar. La patria potestad se entendía como algo a lo que ambos cónyuges tenían derecho y obligación, aun cuando la madre por razones naturales se sacrificara por el hijo más que el mismo padre y ordinariamente le tenía más cariño.

Pero como siempre, en toda la historia ocurren incongruencias tales como los que señala el testimonio de Josefina Bórquez – narrado por Poniatowska (1994) que dice que el mismo Venustiano Carranza, impulsor y favorecedor de los cambios a la constitución, es quien roba la pensión vitalicia a las viudas de la revolución y las deja en condiciones de miseria muy deplorables:

...Atascado el Palacio de viudas arreglando que las pensionaran. Pasábamos una por una, cuando entre para dentro, me dice: Si estuvieras vieja, te pensionaba el Gobierno, pero como estás muy joven no puedo dar orden de que te sigan pensionando. Cualquiera día te vuelves a casar y el muerto no puede mantener al otro marido que tengas (Josefina Bórquez en Poniatowska 1994, p.50).

Las mujeres de la revolución fueron valientes, aguerridas y solidarias, tanto las que lucharon en el campo de batalla de uno u otro frente, como las que se quedaron en casa muchas veces solas al cuidado del patrimonio y de los hijos. Todas son sufridas y a pesar de ser valientes en la lucha, con el marido – o pareja- son sumisas. El arquetipo femenino más exaltado de ese tiempo es el de la mujer que marcha detrás y debajo del hombre, ellos a caballo, ellas a pie, cargando utensilios de cocina, víveres y niños.

No obstante ese arquetipo -que hoy nos suena anacrónico, injusto y hasta cruel- puede ser rescatado de forma positiva en la manera *postmoderna* de ser mujer, pensando que aún ahora, en el siglo XXI, algunas mujeres mexicanas siguen siendo aguerridas y aferradas a sus hombres, luchando hasta las últimas consecuencias por una unión más equitativa, más profunda y sólida, ¡más funcional! No pierden la esperanza de que las cosas cambiarán, que los varones un día se bajarán del caballo para caminar a su lado.

Hablo de la perseverancia constante y continua por mejorar la unión que tienen las mujeres mexicanas, una esperanza en el crecimiento mutuo – aún cuando no sea del todo consciente- una lucha diaria contra el tedio, contra las manías, en la búsqueda de tolerancia, de reconciliación, de comunicación efectiva y de persistir unidas a sus hombres.

Es importante no confundir esta perseverancia con una sumisión dolorosa, con una esperanza patológica por un cambio que no llega nunca, como en el caso de mujeres unidas con un marido que las abusa y violenta, que es alcohólico o toxicómano o que simplemente no se otorga la oportunidad de abrir su corazón a la experiencia afectiva. Porque entonces estaríamos hablando de una co-dependencia.

Volviendo a la revolución; debido quizá a la guerra, la característica más exaltada en un varón en aquella época, era la de un hombre valiente, agresivo, mujeriego, bebedor de tequila, fuerte, compatible con la imagen de Villa, Zapata o Fierro pero no con la de un hombre tierno, pasivo, caritativo, generoso. Esa, si acaso, estaba reservada para los sacerdotes. Ser un varón con estas últimas características era peyorativo, inclusive para las

propias mujeres, por ser asociado con la debilidad, que en una guerra significa o se asocia con la derrota.

Y parece ser que aún hoy en mujeres que trabajan, se desarrollan y han llegado a tener una identidad de autosuficiencia y autonomía, parece persistir la parte primitiva de esperar que *su hombre* sea fuerte y protector, aunque también se espera que sea cálido y consecuente.

Actualmente algunos hombres – desafortunadamente aún en minoría- precisamente por ser fuertes y valientes se *bajaron del caballo* y cambiaron sus roles y ahora caminan al lado de sus mujeres, comparten la crianza, cargan al hijo, lo educan, lo besan, disfrutan el crecimiento profesional y académico de sus consortes; no les amenaza que tengan amigos varones, que salgan a trabajar y que tengan una vida social independiente de la suya, porque confían en que ambos están en la misma lucha y en el mismo camino.

### ***La posrevolución***

Los cambios hechos por las mujeres revolucionarias sólo fueron el preámbulo de una nueva clase de mujeres que sobresalen en la historia de México, un grupo vanguardista, de escritoras, pintoras, fotógrafas, modelos, luchadoras sociales que se atreven a romper de manera rotunda con las estructuras y con las expectativas de género que se tenían en su época.



Lupe Marin, Nahui Ollin, Maria Izquierdo, Lola Alvarez Bravo, Concha Michel, Antonieta Rivas Mercado, Tina Modotti, Frida Kalho, Guadalupe Amor, Rosario Castellanos y muchas más, son mujeres que trascienden porque se atrevieron a vivir de una manera bien distinta a la marcada, por tal razón son juzgadas duramente y se les cuestiona su manera de vivir, su moral y su pérdida de valores.

Se les enjuicia y se determina que hicieron mal, porque todas *terminaron mal*, lo que significa, que terminaron *solas*, sin un hombre a su lado, que murieron en la miseria, e incluso una terminó sus días en la psicosis. Al parecer vivieron vidas tristes y fracasadas...

¿Cuál entonces es el valor de estas mujeres?

Pues precisamente ese, ¡que se atrevieron!; que buscaron nuevas formas de relación, entre un hombre y una mujer, que osaron pintar y exponer, escribir y publicar ideas de mujeres en un intento de decir *también tenemos voz*; fotografiar y ganar fama, vivir del dinero que podían ganar con sus trabajos, abandonar a un hombre que no las hacía felices, y con determinación enfrentarse a vivir solas la condena de la sociedad y a pesar de eso a triunfar, a sentirse satisfechas con ellas...

Lo que me da gran satisfacción es haberme sabido bastar a mí misma, cosa que no se estilaba en mi época. Para mí es motivo de orgullo saber que vivo de mi trabajo, que nunca comercí con nadie ni con nada, que lo poco que tengo es porque me lo gané. (Lola Álvarez Bravo, citada por Poniatowska, 1993, p. 49)

Son las mujeres que abren la posibilidad del ingreso a las universidades, que luchan por el derecho al voto, que crean, que triunfan en terrenos masculinos, que cambian el curso de la historia, después de estas *mujeres* "no queda más remedio que aceptar que la única

mujer condenable es la que no hace nada y llora lagrimitas de lagartija oculta en un rincón de su casa entre la escoba y el recogedor” (Poniatowska, 1993, p.122)

El legado de estas mujeres a las mujeres actuales es el de plantear y permitirse alternativas de vida distintas a las clásicas o tradicionales, la posibilidad de generar nuevos roles femeninos, aún cuando su vida misma no parezca ejemplar o un modelo a seguir, su forma de vivir nos señala que existen otras opciones.

En esta época es cuando se empieza a notar una separación de caminos, las mujeres escogen uno nuevo y los varones siguen el de siempre. No crecen a la par que sus compañeras, no se atreven a ser distintos, lo cual hace un desequilibrio notable. No apoyan y sostienen el crecimiento de sus compañeras, si bien apoyan a sus amigas y las alientan, no hacen lo mismo con sus parejas, más parece que se sintieron amenazados y prefirieron abandonarlas a su suerte. Marcela Serrano relata en uno de sus libros una fábula que describe en sentido metafórico este crecimiento, dispar, discontinuo y doloroso.

Poco a poco se fueron plantando los campos con nuevas semillas; los viejos robles, dueños de los potreros, enraizados en ellos desde siempre, no quisieron compartirlos y no movieron sus ramas para dejar al sol pasar.

La semilla fue creciendo igual, ayudada por el agua y la luz porque estas – agua y luz- se filtraban sin disolverse por las ramas.

Pequeñas, lentas, esperaron las semillas a que sus frutos tomaran cuerpo. La tierra se mostraba amplia; esparcirse por ella era lo que habían soñado y al atardecer cansadas ya, ser acunadas por los árboles.

No ocurrió.

Algunas semillas, convertidas en fruto, crecieron tan altas que al no encontrar ramas donde treparse, lo hicieron sobre sí mismas, recogéndose, obligadas a ser estepa y no hiedra. A los robles fibrosos y rígidos, les faltó generosidad para albergarlas.

Sólo las miraron un poco atemorizados, anonadados: sí, crecían solas; salvajes, fuertes, aglomeradas, verdes en el día, rojas por la noche.

Nadie las acunó.

Los robles no quisieron, ¡que dejen de elevarse, nos tapan el sol! pero ellas crecieron y se descontraron; había sol para todos y los robles no quisieron verlo.

El roble mayor, milenario y eterno, quedó en su sitio, pétreo, preguntándose qué había perdido, contemplando confuso a la semilla, que no quería espigarse sola sino a su lado.

El roble quedó solo.

La semilla quedó triste.

(Serrano, 2001, pp.230-231)

Pareciera que los hombres de esa época como los robles de la fábula temieron ser oscurecidos por sus compañeras, quienes sólo intentaban crecer a la par que ellos...

### ***La época actual***

Como hemos revisado es evidente que los cambios históricos y sociales que ha sufrido nuestro país han repercutido en la manera de formar y sostener una pareja. Por ejemplo cada vez hay mas rebeldía con los casos donde la mujer *se resigna a cargar su cruz* y acepta ser humillada, golpeada o vejada de múltiples maneras sosteniendo el matrimonio al costo de ser anulada, donde se cumple la promesa de *hasta que la muerte nos separe* pero no de una manera dichosa, sino como una condena, con la *ilusión* de que la muerte se lleve primero al marido para quedar viuda y decir como uno de los personajes de una novela de Mastreta:

La viudez es el estado ideal de la mujer. Se pone al difunto en un altar, se honra su memoria cada vez que sea necesario y se dedica uno a hacer todo lo que no pudo hacer con él en vida. .. No hay mejor condición que la de viuda.

(Mastreta, 1993, p.221).

Tratando de evitar estas uniones existen ahora mujeres que crecen y se desarrollan pero que tienden a quedarse solas, a no unirse en pareja, a formar familias donde no hay un padre, argumentando que por lo menos esta posición es un poco más digna.

Por otro lado están las mujeres que trabajan y se desarrollan profesionalmente, que han luchado por ser ellas mismas, pero que tienen que *pagar el precio* haciendo una doble jornada trabajando fuera y dentro la casa, muchas veces perdiendo el derecho de ser vulnerables, sin posibilidad de fallar y cargando con un sentimiento de culpa por estar fuera de casa y dejar de atender a los pequeños y al marido, con el anhelo de que un día el trabajo y la responsabilidad de una familia sean más equitativos, como lo plasma Gutiérrez en uno de sus poemas:

...tiene que haber un sitio con puertas abiertas  
para salir de esta niebla que huele a nada.  
Dejar de confundir la palabra mujer  
con la de remordimiento que se parece a ella...  
(Gutiérrez, 1998, p.34)

Pero afortunadamente existen también uniones de mujeres con hombres sanos, vanguardistas que buscan una manera distinta de relacionarse, con disposición al cambio, a la adaptación de este mundo postmoderno. Ambos buscan unirse para tener un compañero de vida, alguien con quien caminar, con respeto, con amor, con quien compartir penas y alegrías, experiencias, conocimientos, alguien con quien procrear hijos de manera compartida y responsable, alguien que no los anule, ni los cargue.

Las mujeres de este tipo de uniones buscan un equilibrio entre ser una *mujer nueva* y no perderse de los beneficios y satisfacciones que otorga el simple hecho de ser mujer. Lo

que de ninguna manera resulta fácil, entre otras cosas, porque las mujeres que quieren vivir distinto no han sido educadas para este nuevo destino. Pero para los hombres tampoco es sencillo, los educan como jefes, guiadores, y a un tiempo, sin obligaciones, consentidos por las madres y hermanas, haciéndoles creer que por el simple hecho de ser hombres tienen derecho a ser atendidos *a cuerpo de rey*, y que su única obligación es dar dinero, lo cual los pone en una situación muy pobre, porque los limita en habilidades y muchas veces los aísla del *clan* familiar, donde se hace una alianza fuerte madre/hijos dejando fuera en muchas situaciones al padre.

Todo esto ha generado una serie de movimientos dolorosos para ambos miembros de la pareja, una lucha sin cuartel por no dejarse someter, por obtener el poder, con un enojo de siglos contra la opresión sufrida y con un enojo actual por la falta de equidad que aún se sufre porque a pesar de todo lo conseguido falta justamente *la igualdad*, como lo refiere Mastreta:

...¿por qué detrás de todo gran nombre hay una gran mujer y detrás de una gran mujer casi siempre hay un vacío provocado por el horror de los hombres a que los vean menos? ¿por qué una mujer de 45 años empieza a envejecer y un hombre de la misma edad está en la plenitud de su vida? ¿por qué las mujeres que ni se pintan ni usan zapatos de tacón son consideradas como viejas fodongas cuando todos los hombres andan de zapatos bajos y de cara lavada sintiéndose muy guapos? ¿por qué se consideran cualidades masculinas la fuerza y la razón y cualidades femeninas la belleza y la intuición? ¿Por qué si un hombre puede embarazar a tres distintas mujeres por semana y una mujer sólo puede embarazarse una vez cada diez meses, los anticonceptivos están orientados en su mayoría a las mujeres? ¿Por qué las profesionistas mujeres tienen que actuar como hombres para tener éxito? ¿Por qué la libertad sexual que hemos conquistado las mujeres tiene que manejarse como la libertad sexual que disfrutaban los hombres? (Mastreta 1994, p.104).

Todas estas preguntas sin una respuesta satisfactoria producen un enojo *general* que muchas veces es llevado a la relación de pareja intentando *cobrar* al esposo una deuda que no debe, con un consecuente desasosiego para ambos.

Parece que la pareja está en una etapa de transición enfrentando la dificultad de romper con un modelo tradicional con el que creció -pero que ya no es útil-, dejar atrás una estructura de tantos años es difícil, dejar las enseñanzas y costumbres heredadas de madres a hijas y soltar el poder oculto que las mujeres han tenido fincado en la manipulación y dejar la tiranía, la soberbia y la falta de compromiso por parte de los hombres producto también de esas enseñanzas no es nada fácil de cambiar.

Hay que señalar que en este proceso de transición existe un momento donde la mujer pierde sus proporciones y se vuelve *hembrista*, dejando a un lado al varón queriéndolo poner en una posición de sumisión y de anulación. Esto es absurdo, ilógico y duro de afrontar, pero era necesario como un *efecto péndulo* porque se necesitaba mucha fuerza, mucho impulso para poder lograr algo. Afortunadamente ese empuje tiende a equilibrarse, las mujeres de hoy no tienen que luchar con tanta fuerza y al parecer el *péndulo* está tendiendo a regresar al punto medio, donde quizá se logre una unión de pareja, sin anulación, sumisión y sobre todo sin tanto dolor para ambas partes.

En esta evolución se han perdido ciertos valores y tradiciones, pero el precio ha valido la pena: la nueva generación de mujeres tienen el derecho de ser *ellas mismas* y no una mala copia del varón, y estos que al igual que las mujeres han sufrido -por cosas distintas ciertamente- también salieron ganando puesto que ahora pueden manifestar su

ternura y su vulnerabilidad, puede involucrarse en el cuidado y amor de sus hijos, etc. e incluso surge en ellos el deseo de buscar una nueva masculinidad que complemente el crecimiento de sus compañeras y les ponga en una situación mas favorable.

Para finalizar esta parte, recapitularé en que gracias a que a habido mujeres vanguardistas, que se enfrentan a recomponer, a recrear, a cambiar los roles, a mirar la vida con otros ojos, a pelear por ser integrales, a tener esperanza en el cambio, a pagar los costos por altos que sean y también gracias a varones que han asumido jugar un papel de compañeros, a buscar sus propias formas de ser y estar en la pareja sin cumplir expectativas machistas creadas por otros, es que ahora tenemos la opción de vivir de una manera más libre aunque no menos complicada la forma de ser en pareja .

Eguiluz (2000) dice que:

...las parejas se casan por motivos que ni ellos mismos conocen, escapando de eventos que perciben como una amenaza. Esto puede ser la falta de libertad, el miedo a la soledad, o el temor a no ser querido, entre otros.

Sobre esto mismo, Napier (1971) señala que las personas seleccionan a su compañero sobre la base de sus temores más profundos y eligen a la persona que puede

## LA ELECCIÓN DE PAREJA

Hemos hablado ya de lo que es una pareja y sobre las formas de amor en ésta; es de igual manera importante conocer cómo es que dos personas se enamoran, qué los hizo sentirse atraídos el uno por el otro, por qué se busca a otro, qué motivos mueven a buscar una pareja, desde dónde se elige, cómo se elige, e incluso, llegar al fondo de la cuestión: ¿la pareja se elige?

En este apartado revisaremos y autores que han escrito sobre este tema, hincapié en la teoría psicoanalítica porque da una explicación profunda y detallada del tipo de elecciones y después tomo otros enfoques que amplían el panorama sobre el tema, por ejemplo: Fromm señala que buscamos unirme para no sentir la angustia generada por la *separatividad*, que a su vez produce la necesidad de la *completud*, de sentirse completo en la unión con otro, de no resentir el vacío interior que se genera del estar separados. Esto es, desde una necesidad que espera ser satisfecha, y que la mayoría de las veces no está clara. Eguiluz (2000) dice que:

...las parejas se casan por motivos que ni ellos mismos conocen, escapando de eventos que perciben como una amenaza. Esto puede ser la falta de libertad, el miedo a la soledad, o el temor a no ser querido, entre otros.

Sobre esto mismo, Napier (1971) señala que las personas seleccionan a su compañero sobre la base de sus temores más profundos y eligen a la persona que puede



controlar esos temores. Jourard (1975) habla de que las personas se casan con lo que se piensa que la otra persona es. Es decir con ilusiones o fantasías.

Si reflexionamos sobre lo que dicen estos autores parece ser que la elección de pareja además de surgir de una necesidad, ¿surge de una confusión?, ¿de un autoengaño? ¿Será por eso que tantas parejas fracasan?

Es evidente que en este problema se encuentran involucrados múltiples factores, otro de ellos es lo que menciona Girard (1974), diciendo que la elección de un compañero está limitada por el ambiente donde se desenvuelve la persona -ahí es donde geográficamente se encuentra al compañero- y por todas las expectativas culturales, sociales y familiares que han sido depositadas y condicionadas en el interior de cada persona. Desde el atractivo físico que un objeto provoca en un sujeto tiene que ver con múltiples factores, entre ellos la cultura que influye sobre el individuo a través de los sistemas de comunicación de masas y la cultura intrínseca de una familia que determina cuál es el tipo específico de belleza que se espera de los futuros cónyuges de los hijos. Y así "...aunque los casamientos no están ya arreglados en la sociedad contemporánea, siguen sufriendo toda clase de presiones exteriores" (Girard, 1974).

Rogers (1972) explica que esto sucede porque en muchos casos las personas deciden hacer caso a lo que les dicen otros, por no poner su confianza en sus propios sentimientos, en sus reacciones viscerales íntimas, en su sabiduría interior, con la ilusión absurda de encontrar una solución fuera de sí mismos.

La teoría psicoanalítica postula que en la elección se involucran principios psíquicos inconscientes que se traducen en la existencia de necesidades, tendencias, presiones y expectativas para toda la vida. Es importante revisarles porque como señala Lemaire (1995) "En general la falla de la pareja tiene su origen en su primera elección" aunque él mismo reconoce que esto suena muy determinante porque es posible que la pareja madure en algún momento, gracias a una crisis u otra circunstancia que la obligue a tomar medidas de crecimiento como por ejemplo: un proceso terapéutico.

A este respecto Freud establece que hay dos caminos para la elección del objeto que se ama:

- a) **Por apuntalamiento:** donde se busca en la pareja a la mujer nutricia o al padre protector.
- b) **Por narcisismo:** donde se busca en la pareja lo que uno es, lo que uno fue, lo que uno quisiera ser, a la persona que fue una parte de uno mismo, a la cualidad que se querría tener.

A mi parecer, estos dos caminos señalados por Freud resumen o engloban prácticamente casi a todos los tipos de elección de pareja y por tanto haré una revisión sobre esto.

### **Elecciones de pareja por apuntalamiento o referidas a imágenes parentales.**

Este tipo de elección de pareja es muy frecuente, se hace con base en la imagen paterna o materna, de forma positiva cuando se busca repetir el mismo patrón de conducta, buscando una persona muy parecida al padre o a la madre, o bien de forma negativa cuando se busca al opuesto a la imagen parental.

Freud refiere que este tipo de elección del objeto se da sobre la base de *pulsiones* pregenitales (aquellas dirigidas al objeto y que aún no han sido sometidas al orden de lo genital) donde hay un paralelismo entre la elección del compañero y la relación del sujeto con sus imágenes parentales. Así, se logran los siguientes tipos de elección:

- a) Elección referida directa positiva o negativa de la imagen del padre del sexo opuesto.
- b) Elección referida al padre del mismo sexo
- c) Elección basada en la organización defensiva

### **Elección referida directa positiva o negativa de la imagen del padre del sexo opuesto.**

En este tipo de elección se busca sustituir la imagen de una figura parental. Se le denomina positiva cuando se busca una imagen muy similar al padre o la madre y se infiere que los deseos incestuosos estuvieron debidamente reprimidos hacia el progenitor de sexo opuesto.

Se considera negativa cuando el sujeto busca utilizar a un futuro compañero para protegerse de sus deseos edipianos reprimidos pero no superados. Entonces busca a un compañero totalmente diferente del progenitor con quien tiene el conflicto.

### **Elección referida al padre del mismo sexo**

Este tipo de elección se da cuando se buscan en el cónyuge las funciones que debió satisfacer el progenitor del mismo sexo. Por ejemplo, una mujer que busca de su cónyuge la satisfacción de las funciones nutricias, o un hombre que busca en una mujer características de su padre, esperando y buscando nostálgicamente en su mujer lo que en vano esperó de su padre y de manera inconsciente le pide a ella que desempeñe las funciones de protección, de interdicción que él no está en condiciones de asumir por sí mismo.

### **Elección basada en la organización defensiva**

En este tipo de elección se utiliza la relación con el cónyuge como un medio de protegerse contra las diversas expresiones de sus pulsiones parciales, entendiendo las pulsiones parciales como aquellas de origen pregenital que tienden a someterse a lo genital (adulto), pero que cuando se ve afectado el desarrollo afectivo de un niño puede ocurrir que los aspectos pregenitales no sean totalmente controlados, ni tampoco integrados al conjunto de pulsiones bajo la primacía de lo genital y esto limita el campo de la elección de pareja porque seguramente escogerá desde la patología.

En esta tercera forma las personas eligen un compañero que les ayude a ponerse a salvo de situaciones a las que no son capaces de hacer frente o que los dejan sin defensa. Alguien con características tales que no estimulen la pulsión reprimida -por ser demasiado excitante- y en cambio liberen los mecanismos de defensa destinados a cerrarle el paso a las pulsiones parciales y principalmente a las que no están integradas en el conjunto pasional.

Es bien sabido que desde la postura psicoanalítica la posibilidad de hacer una vida adulta sana se establece en los primeros años de vida. Sobre esto Kernberg (citado por Flaherti, 1991) señala que en los cinco primeros años se logra la capacidad de establecer vínculos profundos con personas significativas porque las relaciones objetales han sido debidamente internalizadas; esto es cuando el objeto de vida que estaba puesto en la madre finalmente se integró al sí mismo y esto permite un concepto integrado de sí mismo y de los demás y que la resolución del conflicto edípico determina la capacidad de enamorarse posteriormente o de cómo hacerlo para establecer vínculos amorosos íntimos y gratificantes es necesario dejar atrás los objetos de la infancia inconscientes que mejor se ajustan a la relaciones objetales internas inconscientes.

De un modo o de otro es indudable que la familia de origen se encuentra involucrada de manera importante tanto en la elección como en la manera de vivir de la nueva pareja, aunque el enfoque humanista no lo considera *determinante* como refiere Novatti (referido por Talavera, 2003) “*la vivencia en cuanto a la calidad de la relación que se tuvo en la familia de origen es determinante.*”

**Otros enfoques:**

Verena Kast (2000), propone una teoría basada en la elección sugiriendo que en una pareja que se elige surgen fantasías amorosas desarrolladas a partir de imágenes arquetípicas similares *al sagrado matrimonio*. Estas imágenes se viven con relación a la historia de vida de cada individuo y al momento histórico que se está pasando. Según el tipo de pareja sagrada que experimenten los involucrados, se puede esperar también una relación especial que lleva implícitas ciertas posibilidades y ciertas dificultades.

Dice Kast que cuando estamos enamorados, idealizamos a la pareja, pero también idealizamos aquellas facetas de nosotros mismos que agradan a nuestra pareja. Esto genera fantasías amorosas que cultivamos y disfrutamos, las cuales constituyen la base de toda relación aún cuando no seamos conscientes de ellas, y responden a nuestros más profundos anhelos, despiertan en cada miembro de la pareja una singular combinación de feminidad y masculinidad arquetípicas y con ello la sensación de sentirse completo y de estar vivo.

Cuando una persona atrae a otra es porque seguramente esa persona ama alguna cualidad de la otra; esta cualidad es estimulada y realiza transformaciones en el que ama. Asimismo el que ama ve en el otro una serie de cualidades que quizás nadie más ve. Como dijera Marañón (1980) "El amor es clarividente" porque sólo el que ama puede ver en el amado aquello que es imposible notar a simple vista, pero además le permite mirar en sí mismo cualidades propias que tampoco conocía o que se negaba a reconocer.

No es sino el secreto del amor lo que de repente proporciona a una persona la imaginación y el valor de ver algo en otra que ésta misma quizá anhela pero

todavía no conoce y que jamás podría permitirse si no le hubiese llegado a través del amor del exterior. (Kast, 2000, p.28)

También se puede ver en el amado algunos aspectos del que ama que van más allá de lo que ha llegado a ser, de aquello que se había propuesto y esto sirve para unir un ideal consolidado de uno mismo que necesita precisamente de la fantasía de un amante para internarlo en la vida cotidiana. Pero también suele ocurrir que se ve en el otro una serie de cualidades que no existen sino que son producto de la idealización, de ponerle todo aquello que le gustaría que poseyera y en ese caso seguirá la desilusión y aparecerá la decepción.

Es sólo a través del proceso de maduración en el amor que se puede perdonar al compañero por no cumplir estas expectativas porque es necesario reconocer que todas esas cualidades (que no están) fueron puestas por la fantasía del que ama.

...si amamos realmente, también perdonaremos al compañero el que no sea capaz de desarrollar sus mejores cualidades de acuerdo con nuestras expectativas. (Kast, 2000, p.29)

La persona amada no es simplemente un espejo a través del cual se ven las mejores cualidades que se poseen como pareja, también se da al compañero la sensación de poder hacerlas realidad y de encontrar un camino para llegar a sí mismo, cuando esto ocurre se es capaz de experimentar el sentimiento de *ser uno* y este desencadena tal emoción -ya sea en una fantasía, en un sueño o una situación de pareja real- que se siente pleno, identificado consigo mismo. Por lógica entonces se busca una pareja que pueda desencadenar este sentimiento de completud tantas veces como sea posible pues nada puede transmitir un estado físico y anímico más positivo.

Otras Sin embargo, la función de la pareja no es la de conservar ese sentimiento de completud porque cuando se logra esta sensación aparecen a un tiempo el miedo a perder el sentimiento de unidad y la sensación a veces no muy clara de que la unidad sólo es una parte de la realidad y que la separación, es otra parte.

Las personas no pueden vivir amalgamadas porque después de un tiempo esto se vuelve asfixiante, enajenante y sumamente doloroso. De tal suerte que la segunda parte de la completud sería la *necesidad de la separación*; seguir unidos siendo cada uno quien es, vivenciando una complementariedad jubilosa, reconociendo lo que este compañero o compañera podría ser para cada uno, lo que se ve en el otro, el propio concepto de lo que él o ella aman en la persona, las cualidades o los defectos que inspira.

También es importante tener en cuenta que las personas cambian y por ende sus relaciones, los ideales amorosos y las imágenes interiores se transforman y he aquí que es como dijera Rojas (1997) toda una obra de *artesanía psicológica* el poder mantener en armonía las fantasías de ambos.

Debemos tomar en cuenta que como seres vivos en proceso de crecimiento tenemos épocas en las cuales lo prioritario es la propia relación y otras en las que existe una tendencia imperante hacia el desarrollo de la propia individualidad y, al llevarlo a cabo, ambos amantes se experimentan por separado, pero justamente de ese sentirse separados puede surgir un nuevo anhelo amoroso.



### Otras formas de elección

Abuerne (1995) habla de que la pareja se escoge por *complementariedad*, buscando características o necesidades diferentes de las propias con el fin de complementarse y de compensar con el otro las características que no se poseen, buscando lo que *uno quisiera ser*, o bien por *compatibilidad* cuando se buscan en la pareja características de personalidad semejantes, así como tradiciones, costumbres, valores, etcétera, buscando en el otro *lo que soy*.

Lacan propone que a veces elegimos una pareja que incrementa la valoración del *sí mismo* al unirse a una persona que es deseada por muchos. Esto se origina en una necesidad de ser el preferido de los padres y sobre todo en el ser amado de la madre porque tanto para hombres como para mujeres la madre es la única persona con la que alguna vez se fue *uno solo* y que la búsqueda permanente del ser humano es “la de alguien que pueda dar lo que alguna vez se obtuvo de la madre: ser uno con el otro.” (Lacan, en Bucay, 2002, p.236)

Weistein (2000) hace un listado de los motivos que llevan a alguien a elegir pareja argumentando que es bueno meditar acerca de cuáles son nuestras prioridades y cuál es la combinación de necesidades que expresan cuánto y cómo queremos ser amados. Quizás así sepamos mejor qué deseamos cuando buscamos pareja.

- Los que tienen un poderoso deseo de estar enamorados, pero a la vez sienten mucho miedo de que el amor les traiga sufrimiento, por lo que necesitan un contacto cotidiano con el otro y recibir una confirmación continua de que son amados.
- Los que se abruman con despliegues emocionales excesivos y valoran el compromiso estable y la determinación a superar los problemas.

- Los que esperan del amor una forma más acabada y especial de amistad, alguien con quien compartir el tiempo libre y los intereses.

- Los que buscan compatibilidad en lo religioso, político y social, así como en los más íntimos detalles de la cotidianidad.

- Los que requieren de una gran expresividad en lo afectivo y en lo físico.

- Los que se ahogan con tanta cercanía.

- Los que consideran que encontrar y vivir la relación amorosa es la actividad más importante de sus vidas.

- Los que creen que la relación amorosa es una entre varias, sin que por eso su afecto por la pareja sea menor.

- Los que buscan en el amor experiencias intensas cargadas de pasión y emoción, aunque esto implique menos contacto cotidiano o compromiso.

- Los que consideran el placer sexual como indispensable.

- Los que privilegian la cercanía emocional, la complicidad y la comunicación.

- Los que buscan en el amor la compañía para los momentos de soledad, y otros, un compañero con el cual compartir las amistades y la vida social. (Weistein, 2000, pp.30-31)

Existen muchas más teorías al respecto, sin embargo estimo suficiente con lo revisado. Haciendo una síntesis sobre lo escrito en este apartado podemos inferir que la elección de la pareja se hace:

- Por la necesidad de aliviar la angustia de la separatividad.
- Por necesidad de encontrar un cónyuge con el cual subsanar un proceso en el que el desarrollo que se quedó inconcluso (apuntalamiento).
- Por la necesidad de encontrar en un cónyuge partes de sí mismo que se tienen, que se perdieron o que se quisieran tener (narcisismo).

- Por la necesidad de complementariedad.
- Por la necesidad de escapar de una amenaza.
- Por determinación del medio ambiente.
- Por no confiar en sí mismo.

Estas formas de elegir un compañero bastante bien fundamentadas en la teoría tienen algo en común. Se encuentran basadas en *necesidades deficitarias*, entendiendo éstas según la teoría de Maslow como necesidades que se presentan por carencia o déficit, y que muy probablemente tengan que ver con el momento de vida en el que elegimos un compañero.

Basándome en la tendencia humanista de enfocarnos hacia la salud, considero necesario que la pareja se elija *deficitariamente* como parte de un proceso de crecimiento en el cual intenta acercarse a la autorrealización, y que justamente la utilidad de vivir en pareja permita que en el transcurso de la vida juntos esta necesidad deficitaria inicial se transforme en una necesidad *del ser*. Entendiendo que nos acercamos a otro por las afinidades pero nos mantenemos juntos por las diferencias porque son ellas las que nos permiten utilizar los conflictos como herramientas de nuestro crecimiento.

Una necesidad *del ser* sería estar juntos para poder enriquecerse mutuamente. caminar juntos sin interferir, sin requerir, con una aceptación incondicional y con un empatía tal que podamos llegar al amor maduro donde el encuentro con otro haya servido de oportunidad para encontrarse con uno mismo y con su trascendencia.

## ETAPAS DE LA PAREJA.

La vida de pareja es un proceso complejo que se desarrolla a lo largo de los años, atraviesa por diversas etapas que algunas veces son progresivas y otras regresivas, estáticas o dinámicas, de estabilidad o de cambio. Se hace necesario conocer estas etapas, ciclos o crisis, para entender de qué manera éstas ayudan o entorpecen el desarrollo de la persona como pareja y familia.

### ETAPA I

En cada etapa, la pareja deberá realizar ciertas *tareas*; una serie de actitudes y habilidades que se aprenden y que resultan imprescindibles para estabilizar y equilibrar cada una de estas etapas y que sirven de base a una etapa posterior, que si no se estableció de manera correcta genera problemas en la o las etapas subsecuentes.

#### 1. Selección o enamoramiento

Aún cuando cada pareja tiene aspectos particulares, todas atraviesan las mismas fases, por ejemplo las parejas que no tienen hijos pasan por las mismas etapas que los que sí tienen, excepto por las circunstancias específicas de los aspectos parentales. (Zumaya 2000).

Neimeyer (1985) establece que las *tareas* tienen como función producir un proceso de construcción, donde ambos cónyuges desarrollan una colaboración mutua con respecto a los proyectos vitales más importantes.

Este proceso de construcción mutua va dirigido a la estabilización y definición de una identidad como pareja, dada por el cómo la pareja se considera a sí misma y cómo piensa que es concebida por los demás.

Las etapas que a continuación se describen están basadas en las descritas por Zumaya (2000) y en cada una se revisarán las características, duración y tareas,

## **ETAPA I.**

### **Selección y matrimonio temprano**

Esta primera etapa se divide en dos partes que a su vez se subdividen en otras varias:

#### **1. Selección o enamoramiento**

Previa a la formación de una pareja, va desde el encuentro, hasta la decisión de unirse en matrimonio o de vivir juntos. Rodríguez (2002) refiere que esta etapa consta de cuatro partes que van de un nivel consciente a uno inconsciente, un proceso que inicia desde lo externo para llegar a lo interno.

##### **a) Nivel totalmente consciente.**

Se da con base en los intereses similares, es superficial, material y externo. Las similitudes se exageran para quedar bien con el otro.

**b) Nivel consciente sombra / persona.**

Cada uno de los miembros de la pareja se reconoce en la otra persona, esto quiere decir que se permite salir de *la sombra*, en este nivel se pueden ver en el otro aspectos negados de sí mismo que no se había atrevido a ver antes por resultar amenazantes.

**c) Nivel de verdadero enamoramiento.**

Se presenta un estado alterado de conciencia que suele durar tres meses aproximadamente, la relación se da más a nivel inconsciente. Se experimentan una serie de sentimientos que no se pueden explicar y aparecen los síntomas del enamoramiento que según Alberoni (1987) son: energía vital que se contagia, deseo, añoranza, sueños de presagio, sensibilidad a la poesía, a la ternura y al romanticismo.

**d) Nivel de relación del propio inconsciente con el consciente.**

Es la parte final del enamoramiento se da un fluir de manera natural con una sensación de totalidad donde no falta nada. Es quizá la parte más deseada por todos a causa de las sensaciones tan placenteras que se producen.

**2. Matrimonio temprano.**

Es la etapa donde se forma la pareja y quizá la más importante porque condiciona en gran medida lo que puede ocurrir durante el ciclo completo. Se dice que abarca desde la boda hasta los tres primeros años de vida juntos, sin embargo su duración varía en cada pareja.

La tarea principal en esta etapa es la adaptación a la vida en común, establecer los límites a la intimidad y al poder que se vienen dando desde el noviazgo pero que todavía no están claros debido a que no están consolidados.

La intimidad es muy frágil pues todavía no se sabe bien qué se puede y qué no se puede hacer o decir y el miedo a desencantar al otro hace que cada uno se maneje con reserva.

Los límites empiezan a establecerse y se dan en la manera cómo estaban perfilados en sus familias de origen y a través de los roles de género que cada uno tiene para sí mismo.

El poder está muy relacionado con la toma de decisiones y en esta primera etapa se establece quién va a decidir o quién va a hacerse cargo de aspectos tales como diversiones, viajes, trabajo, dinero, reglas implícitas y explícitas sobre todas estas cosas y sobre el espacio que cada uno necesita.

Los mitos, rituales y costumbres que se traen desde la familia de origen entran en juego en la familia recién formada y se implantan los de quien logra imponerlos, mientras que el otro lo permita.

El grado de dependencia con los padres influye en esta etapa pues no puede formarse una nueva familia si cada uno sigue ligado a la original. Otro aspecto que influye, es el grado de compatibilidad. En ocasiones, aunque haya existido compatibilidad inicial, puede ocurrir que cuando viven juntos se percaten que no tienen muchos aspectos en

común. En esta etapa se presenta el mayor índice de fracasos en la pareja. De diez parejas sólo seis la superan. Lo más difícil de superar son las separaciones que debe hacer cada miembro de la pareja de su familia de origen, de los amigos, del trabajo, etc., de todo lo que se deja atrás. (Delis, 1992).

**Tareas:**

- La satisfacción de necesidades generales y específicas estableciendo un patrón de adaptación satisfactorio de cercanía / distancia.
- Establecer la *Relación del rol* que Kelly, G. (citado en Zumaya 2002) define como: "un patrón de conducta que se deriva del entendimiento o comprensión que una persona tiene acerca de la forma de pensar de la persona que está asociada con él en una tarea social". En otras palabras, quién es quién en la pareja y cómo se conduce cada uno.
- Separación de la familia de origen y desarrollo de la identidad de la pareja estableciendo límites claros con relación a la familia y con la red de amistades de cada miembro.
- Desarrollo de un compromiso mutuamente satisfactorio que se establece con base en la calidad y cantidad necesaria y suficiente de afecto, comunicación y respeto.
- Aprendizaje de mecanismos de solución en caso de desacuerdo y conflicto.
- Redefinición de las expectativas de vida juntos y las expectativas individuales, ahora desde el ser pareja.
- Desarrollo de una vida sexual mutuamente satisfactoria.
- Ajuste a la posibilidad de ser padres.



## ETAPA II

### Parentabilidad y asentamiento

Se presenta cuando nace el primer hijo. Su duración es variable en cada pareja. En general se habla de un periodo que va de los tres primeros años de vida en común hasta los diez o quince. Hay parejas que inician esta etapa imbricada sobre la anterior, porque se unieron a causa de un embarazo o porque procrearon un hijo en el primer o segundo año de matrimonio, a estas parejas les resultará más difícil solucionar las tareas referentes a cada etapa, porque el trabajo se duplica.

La tarea principal de esta etapa es la modificación sustancial de roles relacionados con la decisión de tener hijos.

Cuando llega el primer hijo puede ocurrir que uno o ambos cónyuges se sientan amenazados por su llegada pues éste, sin querer, viene a modificar horarios, costumbres, patrones de sueño y maneras de relación. La forma de afrontar las situaciones para cada uno de los padres estará en relación con su nivel de desarrollo personal.

En una pareja funcional el varón ejerce el rol paterno de manera adecuada, oyendo y atendiendo a la madre para que ella atienda y cuide al niño, no hay amenaza consciente por la llegada del hijo, se apoyan mutuamente y atienden la relación con primer el hijo – y con los subsecuentes- cuidando de no perder la relación de pareja. Aceptan ayuda de familiares y amigos pero con un límite establecido y consensado por ambos, con la idea clara de que tiene mayor jerarquía su nueva familia que la de origen.

En esta etapa aparecen conflictivas que no existían tales como:

- **El manejo de poder.** Como el bebé depende más de la madre, ésta adquiere un poder que antes no tenía en el manejo de horarios, intimidad, tiempo libre, etcétera.
- **La intromisión de familiares.** Con el pretexto de ayudar o dar consejo y con la mejor intención del mundo, suele ocurrir que familiares –sobre todo de género femenino- intruyan en la nueva familia intentando imponer, o de lleno imponiendo, sus ideas acerca de la crianza del pequeño, cuidado de la madre en el posparto, alimentación, etcétera.
- **Los separadores.** Son conductas o situaciones que aparecen en un intento de equilibrar o compensar la idea de que se perdió algo que se tenía. Tales separadores pueden ser la infidelidad, el trabajo excesivo, regresar a la familia de origen, distraerse de manera compulsiva en la televisión o en la computadora, salidas frecuentes con amigos, etcétera.
- **Las triangulaciones.** Son alianzas con los hijos para utilizar a éstos como mensajeros y para hacer equipos para controlar.

Si estas conflictivas no se resuelven de manera satisfactoria para ambos aparece el desenamoramiento, las dudas acerca de si la elección fue bien hecha, el desencanto, el cansancio y el riesgo de ruptura.

El poder que se venía definiendo en esta pareja se cristaliza en tres formas básicas de relación:

**Simétrica.** Es una relación democrática en la cual ninguno manda a nadie pero cada uno trata de vencer al otro.

**Complementaria.** Es una relación en la que uno manda y el otro obedece, no hay lucha de poder, pero se produce resentimiento en el que obedece y soledad en el que manda y por lo tanto hay menos intimidad.

**Paralela.** Es una relación en que el poder es alternante en una proporción equitativa, donde se valora quién es el más hábil para cierta situación y el otro cede el poder voluntariamente en ese momento y para esa situación específica, con la conciencia de que en otra situación le tocará tener el control o la iniciativa.

La segunda crisis se presenta precisamente por la necesidad de ajustar la intimidad, pues ahora existe un nuevo integrante y puede aparecer en el padre la sensación de ser desplazado por el hijo y en la madre la idea de que no es auxiliada y valorada de manera suficiente. Es necesario realizar ajustes en actividades, comunicación y cercanía en la pareja, porque se requiere crear un espacio para el nuevo hijo. El riesgo de separación empieza a disminuir paulatinamente cuando ambos asumen que tener un hijo es una responsabilidad compartida.

**Tareas:**

- Lograr el ajuste de la pareja con los hijos recién procreados.
- Aprendizaje de los roles parentales.
- Establecimiento de una forma más eficiente de comunicación, establecer acuerdos acerca del manejo de la autoridad, el poder, los límites e intimidad con los hijos.
- Asentamiento de atracciones tanto en el interior como en el exterior del matrimonio; redefinición del significado de la relación y manejo de la disminución de la intimidad.
- Definición de la identidad de pareja ahora como familia nuclear frente a la familia extensa.
- Ingreso de la pareja a la comunidad de familias con hijos en la escuela.
- Definición y adecuación de las nuevas relaciones de poder debido a la posibilidad de alianzas con los hijos.

### ETAPA III.

#### **Reafirmación como pareja**

#### **Individuación, diferenciación y estabilización**

Esta etapa está definida por la aparición y desarrollo de varios procesos conjuntos: la adolescencia y partida de los hijos, el desarrollo individual de los miembros de la pareja y la resolución de las dudas acerca de la elección de pareja. Su duración va de los quince a los treinta años de la relación de pareja. Es difícil porque cuestiona el propio proceso de envejecimiento, aun cuando la pareja sea relativamente joven.

En las parejas funcionales se van dando cambios de roles en los padres que permiten que sus hijos sean cada vez más independientes, el padre toma un rol más importante en cuanto al establecimiento de normas, que obedece a que en la niñez el hijo aprende que el mundo es seguro a través de la mamá, pero en la adolescencia aprende que el mundo es real a través del papá. Cabe señalar entonces que en la adolescencia es más importante el papel del padre que el de la madre (Rodríguez, 2002).

Una pareja funcional acepta entradas y salidas de otras personas al núcleo familiar, tales como amigos o novios de los hijos, de una manera natural, la familia se vive como sistema permisivo y flexible, haciendo un frente común entre ambos cónyuges, poniendo firmeza y acuerdos claros en la casa con referencia a los hijos adolescentes.

Los hijos de esta edad deben tener obligaciones claras y responsabilidades en la casa de mayor trascendencia que les transmitan la idea de que sus padres confían en su capacidad de resolver y de hacerse cargo de sí mismos.

#### **Tareas:**

- Mantenimiento del vínculo de pareja frente a lo que significa la adolescencia de los hijos. La posibilidad de intereses individuales divergentes, crisis de la edad mediana y posibilidad de aburrimiento mutuos.
- Mantenimiento de una comunicación adecuada.
- Enfoque realista de la relación, replanteamiento de las expectativas y el nivel de compromiso mutuo, establecimiento de intereses afines mas allá de los parentales.
- Transformación de la familia como plataforma de despegue físico y/o emocional de los hijos.
- Terminación de las dudas acerca de la elección de la pareja con base en una profunda comunicación y reafirmación como pareja.

### **ETAPA IV**

#### ***Diferenciación y realización***

Generalmente en esta etapa los hijos empiezan a irse de casa y cada uno de los miembros de la pareja empieza a sentirse solo. Al disminuir la exigencia de ser padres van quedando espacios que dejan a la pareja de nuevo *uno frente a otro* y puede suceder que se percaten de que ya no se encuentran el uno al otro si es que no han crecido de forma uniforme, si se han separado el uno del otro en el aspecto emocional, económico o social.

Además de que muchas veces esta etapa coincide con una crisis de la edad madura en la cual la gente comienza a preguntarse qué ha logrado. Muchos deciden que les toca vivir *sólo para ellos* pues todavía tienen energía para darle un giro a su vida y aparece la inquietud por buscar la autorrealización y el desarrollo personal.

La pareja disfuncional se desestabiliza y forma nuevas alianzas o equipos: padre e hijos varones o madre e hijas, provocándose una lucha de poder entre los padres, los límites están confusos y aparece frecuentemente la infidelidad causada por la necesidad de independencia, de mantener el control o por luchas de género.

La pareja disfuncional usa mucho a los hijos como separadores, pues traen conflictos arrastrados desde etapas anteriores y cuando los hijos se van se vuelven una pareja totalmente desvitalizada y aburrida y si deciden seguir juntos es por comodidad porque nunca llegaron a relacionarse profundamente desde la esencia.

Las parejas funcionales logran una asimilación de la pérdida del sistema familiar creando nuevos intereses y actividades, facilitan en los hijos su propio crecimiento personal y la generación de su propio sistema familiar. Aun cuando la intimidad es estable, a veces es monótona y esto resulta amenazante, pero la comunicación es más profunda y hay una escucha efectiva y afectiva por lo que se puede hablar de los conflictos por dolorosos que sean y replantear nuevos roles.

Como consecuencia de lo antes citado en esta etapa se establecen los siguientes tipos de relaciones:

**Matrimonio habituado al conflicto:** Son parejas que no pueden vivir sin problemas, tienen roles muy rígidos, insisten en querer cambiar al otro, hay falta de respeto y agresión, no hay intimidad. Seguramente esto ocurre porque no han resuelto de manera satisfactoria conflictos personales y por supuesto conflictos de pareja generados en etapas previas.

**Matrimonio desvitalizado.** Son parejas que se sienten insatisfechas pero que aparentan que no pasa nada, aunque se note la apatía y la frialdad en el trato. No hay un conflicto abierto pero tampoco hay vitalidad. Se mantienen juntos por la imagen, congenian en forma pasiva, están juntos por interés, hay una buena relación al exterior pero poca intimidad.

**Relación vital.** Son parejas que tienen un buen nivel de intimidad porque hablan claro y profundo de los conflictos, lo cual implica que al mismo tiempo la relación sea dolorosa, sin embargo ambos trabajan en su propia relación dándose tiempo para formar el vínculo amoroso de gozo.

La crisis de esta etapa consiste en el enfrentamiento del crecimiento de los hijos y en la posibilidad de dar inicio a la reestructuración de la pareja a través del reencuentro y otra vez aparece un riesgo inminente de ruptura. De hecho los índices más altos de divorcio se dan precisamente en esta etapa, debido a que los varones centran su energía en ellos mismos y las mujeres tienden más a la depresión.

#### **Tareas:**

- Aceptación de la salida de los hijos.
- Permitir la salida de los hijos y el ingreso de nuevos miembros al núcleo familiar.
- Aprender a buscar proyectos personales sin deteriorar la pareja.
- Establecer una comunicación a un nivel más profundo.
- Reestructuración de roles en cuanto al manejo de espacio y tiempo de la pareja.
- Aprender a reencontrarse.

## ETAPA V

### **Vejez soledad y muerte.**

Abarca desde la partida del último hijo hasta la muerte de uno de sus miembros. Hay deterioro y pérdida de las capacidades físicas, mentales y sexuales; procesos de duelo que se derivan de la pérdida de seres queridos o de personas de su edad; hay una necesidad muy grande de apoyo y cariño.

Las parejas disfuncionales tienen gran competencia entre ellos con un gran control de uno por el otro. Usan como separadores a los hijos o a los nietos, a las enfermedades, etcétera. No viven en el presente sino añorando el pasado, hay una gran dependencia de uno por el otro, peleando por el poder, el control y la autoridad. Intervienen en la vida de los hijos, utilizan el chantaje emocional y la manipulación. El compromiso principal es con todo lo que les rodea menos con la pareja, comparten la misma casa pero ya no hay relación, los límites se rebasan y nunca se llega al matrimonio total.

Las parejas funcionales han recorrido su vida juntos, observan que disminuye su capacidad física perdiendo independencia, porque necesitan más el uno del otro, se van preparando para la muerte; tanto la propia como la del cónyuge, a pesar de esto asumen roles de pareja de una manera mucho más independiente, los conflictos se afrontan de manera casi inmediata, viven plenamente el presente, conscientes de que no les queda mucho tiempo de vida, se conforman con lo que tienen y viven de lo que hay.



Descubren que tienen mucha riqueza interna y sobre todo que la pueden compartir de manera profunda, no hay competencia, el principal compromiso es la pareja, se apoyan mutuamente sin dependencia. Llegan al llamado *Matrimonio total*; una relación donde hay facetas complementarias de interés y ayuda mutua, el poder está establecido y es utilizado por ambas partes.

### **Tareas:**

- La tarea principal en esta etapa es afrontar el envejecimiento y la vejez la soledad y la muerte.
- Redefinición de las relaciones de poder, frente a la pareja, hijos y parientes políticos.
- Apoyo mutuo para la búsqueda de significado y satisfacción, y para afrontar los procesos de duelo derivados de la edad.
- Mantener y profundizar la relación de la pareja con los demás miembros de la familia extensa y con otros contemporáneos.

Como hemos revisado en este apartado en todas las etapas de la pareja aparecen crisis en relación con alguna circunstancia específica de cada etapa. Si entendemos la crisis como un periodo de transición que representa tanto el peligro de una mayor vulnerabilidad personal como la oportunidad de desarrollarse, como lo explica Gómez del Campo (1997), entonces podemos optar por que cada una de éstas sean oportunidades para enfrentarse con las áreas no desarrolladas de los integrantes de la pareja, que le permiten buscar y encontrar recursos y habilidades para resolverlas, dándose cuenta de que se es capaz de afrontar y resolver, lo cual se traduce en subir un peldaño más en el crecimiento pues "si la persona

resuelve una crisis de manera satisfactoria, tendrá mejores posibilidades de solucionar adecuadamente las crisis futuras.” (Gómez del Campo, 1997, p. 59)

Considero necesario que los integrantes de una pareja conozcan las etapas antes citadas, la posibilidad de crisis a las que se enfrentan, las necesidades que surgen durante estas crisis y las alternativas de solución que existen, como por ejemplo, tener claro que una persona en crisis necesita ante todo ser escuchada con interés, afecto y empatía, en un clima que le facilite expresarse libremente, sentirse aceptada en su persona y en su situación.

Para que esto suceda es obvio pensar que es sólo una persona la que está en crisis y que quien brinda el apoyo está capacitado para hacerlo. Sin embargo en las etapas de la pareja suele ocurrir que sean ambos quienes estén en crisis, y que en general no estén capacitados para afrontarla y por ende el clima *que facilite la expresión*, no se presente.

Una alternativa de solución en estos casos es la búsqueda de situaciones que enseñen a la pareja a crear dicho clima para que puedan autoexplorarse en una búsqueda de estabilidad, madurez, satisfacción y crecimiento mutuo.

Estas alternativas pueden ser: buscar ayuda especializada, buscar un amigo con un nivel de crecimiento personal que haya pasado por experiencias similares y las haya resuelto, que sea empático y escuche a ambos de manera neutral, buscar la ayuda de un sacerdote, etcétera.

Otra cosa que considero importante es aceptar que las crisis son parte del proceso de consolidación de la pareja y pueden fortalecer los lazos si se superan de manera inteligente, desde el concepto de inteligencia que maneja Gardner (citado por Goleman, 1997, p. 63) según el cual, una persona es inteligente cuando tiene habilidades tales como ser capaz de motivarse y persistir frente a las decepciones; controlar el impulso y demorar la gratificación, regular el humor y evitar que los trastornos disminuyan la capacidad de pensar; mostrar empatía y abrigar esperanzas.

Es inteligente persistir frente a las decepciones múltiples y diversas que se encuentran en este camino y verificar que estas decepciones no sean debidas a altas expectativas formadas desde la fantasía, controlar los impulsos a ceder, sin antes haber agotado todos los recursos que pudieron haberlos mantenido unidos, lo cual demora la gratificación inmediata en la búsqueda de una gratificación tardía que significa satisfacción, estabilidad y paz. Esto se logra cuando se abrigan esperanzas sobre la capacidad de crecimiento propio, del otro y de ambos en conjunto.

Finalmente considero que las parejas deben estar conscientes de que si bien el matrimonio o el proceso de vivir en pareja es difícil no hay que olvidar que vivir, en general, lo es.

**EL AMOR EN LA PAREJA**

Mucho se ha escrito sobre este tema y diversas son las opiniones al respecto. Es probable que cada uno de nosotros defina el concepto desde su propio contexto histórico, social y personal. Un ejemplo de esto se encuentra en el famoso *Simposio* de Platón donde se reúnen varios comensales para hablar sobre el tema, el primero en hacer un discurso es Pánfilo quien dice que Eros es el más antiguo de todos los dioses, aparece desde el inicio de la tierra y no tiene padre ni madre, es un dios que inspira en los amantes la búsqueda del bien, el valor y la honradez. Cuando se le pregunta a una pareja que se une ¿por qué lo hacen?, generalmente la respuesta es: *porque nos amamos* y pareciera que esto es suficiente para justificar esa unión, pero quien dice que Eros es el más antiguo de todos los dioses, aparece desde el inicio de la tierra y no tiene padre ni madre, es un dios que inspira en los amantes la búsqueda del bien, el valor y la honradez. Con *amarse* será suficiente para llevar una vida llena de dicha y sortear toda una serie de dificultades que aparecerán en el transcurrir de su futura vida.

Posteriormente toca el turno a Pausanias quien hace una diferenciación de dos Eros: uno celestial y el otro popular. El amor popular solo inspira acciones bajas, es el amor del común de las gentes que dan preferencia al cuerpo sobre el alma, que solo aspiran al sexo sexualmente?, ¿te necesito afectivamente?, ¿confío en poder amarte?, seguramente como dice Nieto (1997, p.75) "significa diferentes cosas para diversas gentes en distintas circunstancias."

Considero necesario remitirme a la pregunta primaria: ¿qué es el amor? y enfrentar lo difícil que es responder tal vez por lo profundo del término o por ser una palabra de tipo abstracto, o porque es probable que su significado sea emocional, protopático y preverbal. Esto quiere decir que quizás el lenguaje es insuficiente para delimitar su sentido, y lo que se atina a hacer es describir los hechos, sensaciones o sentimientos que lo que denominamos *amor* provoca.

## El amor según Platón

Mucho se ha escrito sobre este tema y diversas son las opiniones al respecto. Es probable que cada uno de nosotros defina el concepto desde su propio contexto histórico, social y personal. Un ejemplo de esto se encuentra en el famoso *Banquete de Platón* donde se reúnen varios comensales para hablar sobre el tema, el primero en hacer un discurso es Fedro quien dice que Eros es el más antiguo de todos los dioses, aparece desde el inicio de la tierra y no tiene padre ni madre, es un dios que inspira en los amantes la búsqueda del bien, el valor y la honradez.

Posteriormente toca el turno a Pausanias quien hace una diferenciación de dos Eros; uno celeste y el otro popular. El amor popular sólo inspira acciones bajas, es el amor del común de las gentes que dan preferencia al cuerpo sobre el alma, que sólo aspiran al goce. Pero el amor Uranos "...conduce a la virtud y es el único amor bello y honesto". (Platón, 1962, p.358). Eríximaco piensa que el amor brilla tanto en las cosas humanas como en las divinas. Coincide con Pausanias en que existen dos tipos de amores; el interperante o desordenado y el amor moderado que produce orden y armonía. "...el amor es poderoso y su poder es universal cuando se consagra al bien" (Platón, 1962, p. 362)

Le sigue Aristófanes quien expone la teoría del Andrógino que era un ser compuesto por los dos sexos, producido por la luna y un día concibieron la idea de escalar el cielo, cosa que los dioses no podían permitir. Zeus decide que para disminuir sus fuerzas había que separarlos, desde entonces cada mitad hace esfuerzos para encontrar a la otra y cuando se

encuentran se abrazan y se unen con tal intensidad que mueren de hambre o de inacción, no queriendo hacer nada la una sin la otra..

“De aquí procede el amor que tenemos naturalmente los unos a los otros; él nos recuerda nuestra naturaleza primitiva y hace esfuerzos para reunir las dos mitades y restablecernos con nuestra antigua perfección.” (Platón 1962, p. 362).

Y este mito está en el sueño de muchos, pues resulta encantador pensar que en algún lugar del mundo se encuentra nuestra otra mitad, alguien que nos hará sentir completos. Para una gran cantidad de personas esto se convierte en una búsqueda continua donde, desafortunadamente, no siempre hay encuentro .

Agatón no está de acuerdo con Fedro en cuanto al origen de Eros y dice que es el más joven de los dioses porque siempre escapa de la vejez y fija su morada en los corazones y en las almas de los dioses y de los hombres, pero se aleja de los corazones duros y sólo descansa en los delicados, por lo tanto, necesariamente ha de ser de una delicadeza extrema, además de una esencia sutil y siempre en guerra con la fealdad. Dice también que sólo de libre voluntad se somete uno a Eros por lo tanto es justo, pero además es templado, porque la templanza consiste en triunfar sobre los placeres y las pasiones y no hay un placer por encima de Eros, sino que todos los placeres y las pasiones están por debajo de Eros y por eso los domina, es fuerte porque posee a Ares –agresión- y el que posee es más fuerte que el poseído y termina diciendo:

...es la gloria de los dioses y de los hombres, el mejor y más precioso maestro, y todo mortal debe seguirle y repetir en su honor los himnos de que él mismo se sirve para derramar la dulzura entre los hombres. (Platón, 1962, p.369)

Y finalmente toca el turno a Sócrates quien habla sobre una mujer llamada Diotima de Mantinea y dice que todo lo que sabe sobre el amor se lo debe a ella; por lo tanto su discurso versa sobre lo que esta mujer le ha enseñado y dice que Eros no es un dios sino una cosa intermedia entre los hombres y los dioses, entre lo mortal y lo inmortal, “un gran demoni” (Platón, 1962, p.371) porque su función es la de ser intérprete y medianero entre los dioses y los hombres. Cabe aclarar que cuando Diotima se refiere a *un demonio* está refiriéndose a un genio, a un ingenio, a una pulsión, a una tendencia o fuerza que nos permite acercarnos a lo divino.

Sócrates pregunta ¿cuál es la utilidad de Eros para los hombres?, y Diotima le responde: Eros sirve para hacer dichoso al hombre, “porque creyendo las cosas buenas, es como los seres dichosos son dichosos” (Platón, 1962, p. 373). En general el amor es el deseo de lo que es bueno y nos hace dichosos.

En su discurso, a diferencia de Aristófanes y su mito del andrógino, Diotima opina que “Amar no es buscar ni la mitad ni el todo de sí mismo, cuando ni esta mitad ni este todo son buenos” (Platón, 1962,p.373), sino que el amor consiste en querer poseer siempre lo bueno; el objeto del amor es la producción de la belleza y la búsqueda de la inmortalidad, puesto que el amor consiste en aspirar a que lo bueno nos pertenezca siempre “Es la naturaleza mortal, la que aspira a perpetuarse y hacerse inmortal en cuanto es posible.” (Platón, 1962,p.370)

Se menciona de nuevo una dicotomía del amor al decir que un humano puede hacerse inmortal a través de la fecundidad, perpetuándose a través de los hijos o bien con la

creación de sabiduría, poesía, arte y ciencia. Quizá por su condición de *demonio* y su naturaleza dual “Eros puede extraviarnos, hacernos caer en el pantano de la concupiscencia y en el pozo del libertino; también puede elevarnos y llevarnos a la contemplación más alta” (Paz, 1999, p. 46).

Diotima termina su discurso hablando de que el amor es un camino en ascenso que se inicia amando la hermosura de un cuerpo y luego a todos los cuerpos, después a la hermosura misma; más tarde, al alma virtuosa y al fin a la belleza incorpórea.

Como podemos observar, las definiciones y características que da cada uno de los oradores del banquete son diversas y, sin embargo, contienen similitudes tales como que existen dos tipos de amores, uno que tiende a la búsqueda de lo bueno y lo bello, moderador, inspirador del valor y de la honradez, libre, templado, fuerte, creador, conciliador y pacífico; el cual está relacionado con Uranos, con la divinidad y uno más que es intemperante, popular, desordenado y que da prioridad al cuerpo sobre el alma.

### Condiciones del amor

Sin embargo, Octavio Paz opina que, para Platón el amor no es una relación sino más bien es una aventura solitaria porque los objetos eróticos son cuerpo o alma, nunca son sujetos y “su función es la de ser escalas en el ascenso a la contemplación de las esencias” (Paz 1999, p. 44). Lo que escribe Platón denota que el que ama sostiene relaciones con otros, pero sigue un camino esencialmente solitario.



Refiere Paz que de lo que nos habla Platón en *El banquete* es del erotismo en su más pura y alta expresión pero no del amor, porque no aparece la condición necesaria que el otro o la otra acepte o rechace, aquello que convierte al deseo en acuerdo: el albedrío, la libertad.

En *El banquete* se plantea un amor unilateral, se habla mucho del *amante* y de lo que Eros inspira en éste pero no se toca el deseo de completud -salvo en el mito del andrógino- que es una necesidad profunda de los humanos. Seguramente porque todo el tiempo que se habla de amor lo hacen en un contexto homosexual propio del ambiente de aquel entonces, donde se permitía tener como amantes a sus jóvenes discípulos pero sólo hasta cierta edad y después, toda relación debía terminar.

“...la cultura griega juntaba sexo y matrimonio, pero reservaba el amor romántico para las relaciones entre hombres y muchachos.” (Bucay y Salinas, 2002, p. 79).

Para Paz la idea platónica del amor lo desnaturaliza y lo transforma en “*erotismo filosófico y contemplativo*” del cual la mujer estaba excluida, dice que es hasta el siglo XII, donde puede reconocerse la aparición del amor o por lo menos del concepto del amor como tal, un amor entre un hombre y una mujer, no como un delirio individual, ni como de origen religioso o elemento filosófico sino como una forma de vida.

Al igual de lo que planteó Pausanias en *El banquete*, en el siglo XII se habla de dos amores, el *cortés* que es el amor de la corte; un amor puro -urano- en contraposición con el placer carnal y la reproducción; el amor *villano* o popular.

En esta época el amor es expresado en poemas escritos para ser escuchados porque “los poetas querían darse a entender por las damas” (Paz 1999, p 77) como si de una manera

innata supieran lo que ahora, con la neurobiología, sabemos: las mujeres somos más auditivas que los hombres.

Pero para que apareciera el amor cortés fue necesaria la evolución de la condición femenina. Así tenemos que durante el feudalismo aparecen circunstancias especiales que favorecen la aparición de este tipo de amor, los matrimonios eran arreglados por los padres, basados en la conveniencia política o económica, por tanto en estas uniones no existía el amor entre la pareja, pero debido a que los esposos se iban a las guerras y tenían que dejar a alguien a cargo de sus tierras y lo que más a mano tenían era a sus mujeres, éstas se quedaron al mando de los feudos, lo que les permitió adquirir poder y libertad y por ende ejercer la capacidad de decidir. Aparecen entonces las historias de amor de *los caballeros y las damas* que inspiraron tantas novelas, que si bien tenían como tema central un amor *urariano*, eran amores trágicos, destinados a no ser consumados, a no continuar unidos.

A pesar de no ser amores duraderos, lo que interesa es que las mujeres tuvieron el poder de decidir sobre sus vidas y sus sentimientos y por lo tanto como apunta Paz “La historia del amor es inseparable de la historia de la libertad de la mujer” (Paz, 1999, p.80).

En esta época se trastocaron las imágenes del hombre y la mujer consagradas por la tradición, cambiaron las costumbres y hasta el vocabulario, “y a través del lenguaje a la visión del mundo” (Paz, 1999, p. 81); la mujer pasa a ocupar una posición superior y su amante la del vasallo, se hace una deificación de la mujer, y aun sin ser propositivo, se hace un acto de equidad por tantos siglos de haberla mantenido en la sombra.

Dice Paz que cuando aparece el amor cortés, aparece la imagen que del amor tenemos ahora; que es de naturaleza contradictoria, paradójica y misteriosa y que posee tres rasgos distintivos:

### La exclusividad

El amor es exclusivo a una sola persona y requiere de la reciprocidad, del acuerdo con el otro, de su voluntad. Sin embargo la exclusividad es ir más allá de un mero afán de posesión.

“...El verdadero amor consiste en la transformación del apetito de posesión en entrega. Por esto pide reciprocidad y así trastorna radicalmente la vieja relación entre dominio y servidumbre” (Paz, 1999, p.117).

En otras palabras, si los que se aman son capaces de entregar y recibir y lo hacen de manera voluntaria y recíproca, destinada a sólo una *otra persona*, entonces estamos hablando de la exclusividad, la cual es una exigencia ideal y sin ella no hay amor.

### La atracción

La persona enamorada escoge voluntariamente a su amado y en afán constante busca el reconocimiento de la persona querida confesando la dependencia en que se está respecto del otro, esto es paradójico porque este reconocimiento debe ser voluntario, es un acto libre. Este reconocimiento aspira a la reciprocidad, pero es independiente de ella, es una apuesta que nadie está seguro de ganar porque depende de la libertad del otro.

...la paradoja del amor único reside en el misterio de la persona que, sin saber nunca exactamente la razón, se siente invenciblemente atraída por otra persona, con exclusión de las demás ( Paz, 1999, p. 125).

Esta paradoja convierte al objeto erótico en sujeto porque es dueño de albedrío, puesto que puede aceptar o rechazar al amante, el amor entonces es un ansia de completud de la cual nace la atracción.

El amor es un hechizo y la atracción que une a los que se aman es su encantamiento, lo extraordinario y contradictorio es que el amor nace de una decisión libre.

#### La unión entre cuerpo y alma.

Dice Paz que la noción del alma es lo que constituye a la persona, y sin persona, el amor regresa al erotismo.

Si no creyéramos que poseemos un alma inmortal que es inseparable de un cuerpo mortal, no habría podido nacer el amor ni podríamos transformar al objeto deseado en sujeto deseante. Porque para que el objeto sea sujeto, éste deberá ser una *persona*; un alma encarnada en un cuerpo.

La palabra *persona* es de origen etrusco y se usaba en Roma para designar a la máscara del actor teatral, detrás de la cual se encontraba lo que le daba vida: el alma. La persona es entonces un compuesto de alma y cuerpo. El amante ama primero el cuerpo y a

través de éste ama al alma. “Cada vez que alguien dice: te amo para siempre, traslada al cuerpo los atributos del alma.” (Paz, 1999, p.130).

Al amar a una persona amamos a un ser mortal como si fuera inmortal y a lo que es temporal lo llamamos eterno, pues como seres mortales estamos expuestos al tiempo, al deterioro físico y a la muerte.

A través del amor podemos mirar de frente a la muerte porque gracias el amor robamos al tiempo que nos mata unas cuantas horas de experimentar *la intensidad de sentirnos vivos* en ese pequeño espacio de tiempo donde parece que se nos abren de nuevo las puertas del paraíso. Paz (1999) refiere que el amor entonces no da eternidad pero sí intensidad de vida y con ésta vencemos a la muerte en esa fracción de tiempo.

Finalmente para Paz lo más importante es distinguir tres niveles que a menudo suelen confundirse: sexualidad, erotismo y amor. Cito a continuación de manera textual cómo el autor concibe los tres conceptos:

... La sexualidad es animal; el erotismo es humano. Es un fenómeno que se manifiesta dentro de una sociedad y que consiste, esencialmente, en desviar o cambiar el impulso sexual reproductor y transformarlo en una representación. El amor, a su vez, también es ceremonia y representación pero es algo más: una purificación, como decían los provenzales, que transforma al sujeto y al objeto del encuentro erótico en personas únicas. El amor es la metáfora final de la sexualidad, su piedra de fundación es la libertad: el misterio de la persona. No hay amor sin erotismo, como no hay erotismo sin sexualidad. (Paz, 1999, p.106).

Paz hace una metáfora de estos tres elementos que además de hermosa me parece muy clara:

El fuego original y primordial, la sexualidad, levanta la llama roja del erotismo y ésta, a su vez, sostiene y alza otra llama, azul y trémula: la del amor (Paz, 1999, p. 7).

La llama azul, la del amor, es la más alta y tal vez por eso suene inalcanzable y algunos se conforman con vivir una sexualidad de tipo primario, sin aspirar a más, algunos otros deciden vivir además el erotismo y algunos otros - pocos quizá-, se atreven a buscar y a aprender como encender la llama azul, la que nos eleva sobre la condición primitiva y animal, la que nos hace ser humanos y nos permite soñar con trascender.

### Categorías del amor

Hemos revisado el concepto de amor de manera general y considero necesario afinar este concepto pasando de lo general a lo particular y delimitándolo en categorías a fin de quedarnos con el tipo de amor que en este trabajo interesa.

Fromm (citado por Nieto, 1997, p.78) clasifica el amor en varios tipos:

**Eros:** el amor apasionado con matices sexuales, en la búsqueda del amante perfecto, con el cual se comparten emociones, sentimientos, fantasías, caricias y ternura en interacción sexual.

**Filia:** el amor incondicional que se da en padres, o adultos hacia los hijos o personas más jóvenes.

**Ludus:** es el amor como pasatiempo de juego placentero.

**Ágape:** el amor hacia el otro, o hacia los otros, que no busca el interés egoísta de uno mismo.

**Caritas:** el amor hacia los demás de inspiración cristiana.

Si bien el tipo de amor específico que nos ocupa en este trabajo es el **amor erótico**, exclusivo de la pareja, considero también que justamente la pareja constituye la única relación donde se pueden vivir todos estos amores juntos.

Pero ¿de dónde surge la necesidad de amar? Para Fromm, el amor surge desde la necesidad de superar la separatividad, de "... abandonar la prisión de su soledad" (Fromm, 1970, p.21).

La separatividad se origina en el momento en que el hombre se hace individuo, en el momento en el que Adán y Eva comen del árbol del bien y del mal y sienten vergüenza porque se hacen conscientes de que son diferentes, son desconocidos, están separados y entonces asumen su soledad, dice Fromm que esto es porque aun no han aprendido a amar, yo pienso que tal vez esta vergüenza que más tarde se convierte en angustia surge primero del verse separados de Dios, y después de sí mismos y esto es lo que los hace percatarse de su soledad y surge la necesidad de volverse a integrar, lo cual se concede en la oportunidad de amar y de regresar a la presencia de Dios a través de y con una pareja, esto es trascender la propia vida individual, como lo señala Fromm:

"...el hombre -de todas las edades y culturas- enfrenta el problema de cómo superar la separatividad, cómo lograr la unión, cómo trascender la propia vida individual y encontrar compensación" (Fromm, 1970, p.23).

Desde un plano menos místico y más humano, Fromm explica que la separatividad aparece cuando nos vamos individualizando y la presencia de la madre deja de ser suficiente. El percibir de alguna manera tal separatividad genera una angustia primaria, y está a su vez una necesidad primordial de superarla.

Los intentos de soluciones a esta necesidad son:

**Los estados orgiásticos**, que Fromm define como: estados de exaltación transitoria donde se pierde el sentimiento de separatividad por un momento. A estos corresponden los rituales religiosos, el sexo sin amor, el uso del alcohol y de otras drogas. Todas estas son maneras de huir de la separatividad que generan la ilusión de una fusión con otro u otros, pero pasado el efecto eufórico, la angustia de la separatividad se vuelve más intensa.

“Todas las formas de unión orgiástica tienen tres características: son intensas, incluso violentas; ocurren en la personalidad total, mente y cuerpo; son transitorias y periódicas” (Fromm, 1970, p.25).

**La conformidad**, es la unión con el grupo, siguiendo sus costumbres, sus prácticas o sus creencias, creándose una ilusión de pertenencia que alivia un poco la angustia de separatividad. La conformidad crea rutina y ésta genera una calma que anestesia por momentos pero, más tarde que temprano, suele resultar insuficiente para cubrir la separatividad. En las sociedades actuales la gente está satisfecha de vestido, de alimento, de sexo, pero sólo hace contacto de manera superficial con los demás y entre estos “demás” se encuentra su pareja que en dicho caso no es un sujeto amoroso sino sólo un objeto de intercambio o de consumo.

**La actividad creadora**. La persona que crea se une a lo que crea, pero justamente ahí está la fuente de la angustia: no es una unión interpersonal.

Fromm señala que la solución plena está “en el logro de la unión interpersonal, la fusión con otra persona, en el amor” (Fromm, 1970, p.35).



## El amor maduro

Es a través del amor maduro que se puede enfrentar la separatividad y este amor significa una unión sin pérdida de la identidad, una actividad no un afecto pasivo, es un estar continuado no un súbito arranque; amar es fundamentalmente dar, no recibir.

Definiendo dar como:

“...la más alta expresión de potencia, en el acto mismo de dar experimento mi fuerza, mi riqueza, mi poder. Me experimento a mí mismo como desbordante, pródigo, vivo y por tanto soy dichoso.

Dar produce más felicidad que recibir, no porque sea una privación, sino porque, en el acto de dar está la expresión de mi vitalidad” (Fromm, 1970, p.36).

Hablar de que el amor es dar no recibir se puede prestar a confusión, pensando que se refiere a un tipo de sumisión donde el amante otorga y el amado toma haciendo con el que ama toda suerte de manipulaciones y abusos, sin embargo Fromm lo aclara diciendo:

“...ello no significa necesariamente que sacrifica su vida por la otra persona, sino que da de lo está vivo en él – da de su alegría, de su interés, de su comprensión, de su conocimiento, de su humor, de su tristeza” (Fromm, 1970, p.37).

No da con el fin de recibir, pero al dar no puede dejar de recibir, al dar hace al otro dador y ambos comparten lo creado. El amor produce amor:

“...si amamos sin producir amor, es decir si como personas que amamos no nos convertimos en personas amadas, entonces nuestro amor es impotente, es una desgracia” (Marx en Fromm 1970, p.38).

Por lo tanto el amor debe ser correspondido y para poder amar y corresponder cada uno de los miembros de la pareja deberá haber superado:

“...la dependencia, la omnipotencia narcisista, el deseo de explotar a los demás, de acumular, y ha adquirido fe en sus propios poderes humanos y coraje para confiar en su capacidad para alcanzar el logro de sus fines. En la medida en que carece de tales cualidades, tiene miedo de darse y por tanto, de amar” (Fromm, 1970, p.37).

Fromm está hablando de personas sanas, que son capaces de entregar y de recibir un amor con los siguientes elementos: cuidado, responsabilidad, respeto y conocimiento los cuales son interdependientes entre sí y no pueden existir el uno sin el otro.

El **cuidado** es la preocupación activa por la vida y el crecimiento de lo que amamos, que se une a la **responsabilidad**, la cual es un acto voluntario de estar listo y dispuesto a responder que puede transformarse en posesión y control, pero entonces interviene el respeto, que es la capacidad de ver a una persona tal cual es, tener conciencia de su individualidad única.

El **respeto** significa preocuparse porque la otra persona crezca y se desarrolle tal cual es, no como se necesita que sea, ni como un objeto para su uso.

Y por último, para poder amar a alguien se necesita el **conocimiento**, porque sólo lo que se conoce se ama. Pero no de una manera destructiva, desmembrándolo como hace un niño para conocer su juguete, sino desde el acto de la fusión que es la única forma de alcanzar el conocimiento total y que consiste en *el acto de amar*. Este es un acto que trasciende el pensamiento y las palabras:

...es una zambullida temeraria en la experiencia de la unión, de entregarse. En el acto de penetrar en la otra persona, me encuentro a mí mismo, me descubro, nos descubro a ambos, descubro al hombre (Fromm, 1970, p. 44).

Llama la atención la similitud que se encuentra entre esta descripción del acto de amar y la palabra primordial yo / tú. Buber señala que las palabras primordiales – yo-tú y yo-ello dan lugar a la existencia, porque son pronunciadas desde el ser y específicamente la palabra yo-tú que sólo puede ser pronunciada por el ser entero (Buber, 1994, p.7).

Cuando se dice *yo*, quiere decir uno de los dos, pero cuando se dice *tú*, se establece una relación por la implicación de dos que se encuentran.

#### Encuentro y amor

La palabra *yo-tú* designa una relación de esencia a esencia, de *persona a persona*, de *sujeto a sujeto* y nunca de *sujeto a objeto*.

Cuando en el párrafo citado, Fromm habla de encontrarse a sí mismo y de descubrir a ambos, me suena a un encuentro de esencias, a pronunciar la palabra primordial *yo/ tú*.

Buber describe el amor de la siguiente manera:

... el amor es la responsabilidad de un Yo por un Tú. En esto reside la igualdad entre aquellos que se aman, igualdad que no podría residir en un sentimiento cualquiera que fuese (Buber, 1994, p. 16).

La relación amorosa significa elegir y ser elegido; es un encuentro activo y pasivo a la vez. Toda vida verdadera es encuentro, y sólo cuando se da el distanciamiento, surge la relación del segundo par primordial de palabras *tú-ello*. Una relación de sujeto a objeto.

Dice Buber que erróneamente confundimos el amor con el sentimiento y si bien es cierto que éste le acompaña, no lo constituye. A los sentimientos se les *tiene* pero el amor es un hecho que se *produce*.

Los sentimientos habitan en el hombre, pero el hombre habita en su amor. El amor es un hecho metafísico y metapsíquico que se adhiere al Yo de manera que el Tú sea su "contenido" u objeto; el amor está entre el Yo y el Tú ( Buber, 1994, p. 38).

### Enamoramiento versus amor.

Fromm señala que si no diferenciamos que el amor es un hecho y no un sentimiento se puede confundir fácilmente con la experiencia de *enamorarse*, que surge cuando entre dos extraños aparece una repentina intimidad que produce una sensación placentera, un sentimiento afectuoso por el otro que lleva implícito el deseo sexual, pero que si todo esto no está estimulado por el amor fraterno caracterizado por la ternura y por una decisión voluntaria de permanencia no puede conducir a la unión, salvo en un sentido orgiástico y transitorio -que es lo que ocurre en múltiples ocasiones-, dejando la sensación en los amantes de que lo que está mal es el objeto amoroso y para remediarlo hay que prescindir de éste y buscar otro que sea adecuado.

De ahí que el amor es más que un sentimiento, es una decisión voluntaria de amar al otro. Un sentimiento inicia y puede desaparecer pero el amor es un acto de voluntad y un compromiso.

El enamoramiento, en cambio, es un estado emocional que surge de una necesidad que sólo puede ser satisfecha con la interacción de una persona específica y, la satisfacción de esta necesidad resulta, sumamente importante para nuestro bienestar emocional en ese momento y si de manera más o menos azarosa se da del encuentro con alguna persona que parece llenar nuestras necesidades particulares el resultado es inevitable: nos enamoramos (Zumaya, 2000).

Cuando la atracción es intensa, nos apasionamos, predominando la emoción sobre la razón con la consecuente pérdida de control sobre los sentimientos, dependemos del otro para estar bien y esto produce una sensación de angustia que a un tiempo es excitante y deliciosa.

El apasionamiento estimula al cerebro para producir endorfinas y catecolaminas y estas sustancias provocan una sensación de energía y de excitación que se traducen en cambios fisiológicos tales como manos húmedas, taquicardia, agudización de los sentidos y cambios en la expresión facial y corporal que hacen que quien está enamorado se vea mejor y se sienta eufórico.

La posibilidad de ser rechazado es la mayor causa de riesgo y peligro durante la pasión, se teme perder al amado y con él la pasión misma, esto motiva la aparición de los celos, la obsesividad, y la duda.

Como la experiencia de abandono es sumamente dolorosa, se incrementan todas las estrategias de seducción en un intento de poseer a la persona amada, con ello recuperar el control emocional y de este modo anular toda probabilidad de no ser aceptado.

Tratamos de asegurar que la persona de la que nos enamoramos corresponda a nuestros sentimientos. Nos volvemos muy agudos en la búsqueda de señales que nos digan que el otro nos corresponde, paradójicamente cualquier señal de alejamiento del amado aumenta la pasión e incrementa la conducta de seducción, tratamos de volvernos tan indispensable y adorables; que nuestro amado se encuentre tan encantado con nosotros que la posibilidad de rechazo sea impensable.

Si la pasión es correspondida y se da inicio a una mayor intimidad, la ansiedad va desvaneciéndose, se establece un estado de igualdad y equilibrio que lleva a la recuperación del control pero que también disminuye la emoción.

Es en este momento que el enamoramiento puede convertirse en amor, si es que se tiene la voluntad de construir una relación duradera, o bien aparece el rompimiento porque terminada la emoción se termina la pasión, se acaba el encanto dejando detrás una sensación de hastío, que puede ser bilateral o presentarse sólo en uno de los sujetos mientras que el otro -aun apasionado- sufre el dolor profundo del desamor y el abandono, como ocurre frecuentemente.

Esto no significa que este estado ideal esté exento de dolor, de momentos críticos y deseos de abandonar, porque eso también es parte del proceso de amar.

El enamoramiento es primitivo, egoísta, basado en un *yo-ello*, más que en un *yo-tú*, y exige ser satisfecho a toda costa, poco le importa la libertad del objeto amoroso, lo que quiere el enamorado es sentirse amado, por lo tanto todavía no se le puede considerar amor.

El enamoramiento y la pasión son importantes y es necesario vivirlas como el primer paso al amor y no dudo que en esta etapa se pronuncie la palabra primordial *yo-tú* en algún momento, aunque después se convierta en *yo-ello*. Así como considero necesario que ocurra nuevamente en la relación duradera de pareja, tal vez no con la misma intensidad, pero con la suficiente fuerza para dar frescura a la unión y un reencuentro entre los participantes.

No obstante, el estado ideal de una pareja no es el de aquellos primeros meses en que estaban enamorados, sino un estado básico de satisfacción y bienestar duradero, porque el amor busca el bien, produce orden y armonía y sirve para hacernos dichosos; un estado de constante aprendizaje, por lo tanto en movimiento. Una actividad que nos lleva a sentirnos completos; un estado cotidiano porque el amor es duradero y no un arranque; un estado creativo porque nos permite buscar – y encontrar- herramientas para ser mejores cada día; un estado de generosidad porque da y recibe y busca que cada uno de los miembros de la pareja sea él mismo, finalmente misterioso porque muchas veces no sabemos a ciencia cierta qué nos mueve a seguir.

Esto no significa que este estado ideal esté exento de dolor, de momentos críticos y deseos de abandonar, porque eso también es parte del proceso de amar.

## LA FUNCIONALIDAD EN LA PAREJA

En lo escrito a lo largo de este trabajo hemos observado que elegir una pareja, vivir el amor y crecer en el matrimonio puede propiciar una unión promotora de desarrollo o bien puede ser fuente de grandes sufrimientos personales que se expanden como una onda en el agua y repercuten en los hijos, en la familia extensa y en la sociedad.

En un intento de tener un *modelo sano* a seguir que ayude a prevenir formas de interrelaciones humanas patológicas, considero necesario revisar lo que opinan diversos autores sobre lo que se considera *funcional* en cuanto a la vida en pareja para que sirva de base teórica a la exploración que se intenta hacer en la presente tesis.

Los enfoques desde los cuales abordo el tema son: el psicoanalítico, el humanista y algunas referencias que señalan las diferencias de procesamiento cerebral de acuerdo con el género desde la neurobiología y la comunicación. El orden de presentación obedece a la cronología histórica: el psicoanálisis apareció antes que la corriente humanista y que las otras corrientes que cito. Del enfoque psicoanalítico elegí algunas ideas de la *teoría de las relaciones objetales* porque considero que es un fundamento, suficientemente validado dentro de las teorías clásicas de las relaciones de pareja que complementan y enriquecen a la teoría humanística, que es la que ocupa el centro de este apartado. Del enfoque humanista expongo las constantes de permanencia y enriquecimiento que propone Rogers para las relaciones de pareja. También algunas ideas tratadas por Bucay y, finalmente,



hablo de las diferencias neurobiológicas y culturales que hacen que los dos géneros hablemos y nos comportemos distinto, esta última teoría la cito por estar muy en uso actualmente.

### Un punto de vista de funcionalidad desde el Psicoanálisis

Jean Lemaire (1986) refiere que cada vez es más difícil definir lo *normal* en la pareja donde la frontera entre lo normal y lo patológico es particularmente fluctuante, incierto y a menudo arbitrario. Sin embargo, este autor hace un análisis interesante basado sobre todo en la teoría de las relaciones objetales que muy bien puede fundamentar la funcionalidad desde un punto de vista psicoanalítico, que me permitirá establecer una base que posteriormente ampliaré con otros modelos de funcionalidad.

Para iniciar, Lemaire se refiere a lo funcional en la pareja como un equilibrio satisfactorio que ocurre cuando en una relación amorosa el Sujeto encuentra un Objeto que pueda ser continente o contenido, esto quiere decir que ambos compañeros son capaces fundirse uno en el otro pero pueden volver a ser ellos mismos, por lo tanto no es posible definir exactamente quien representa el continente y quien el contenido, porque ambos desempeñan simultáneamente los dos papeles.

En las relaciones funcionales existe una consagración a aquel que se ama y se sueña con *estar colmado*, aún cuando en el plano racional se sabe que esto es un sueño, sin

embargo estas dos actividades -sueño y la realidad- son simétricas y corresponden a los dos extremos del estado amoroso.

Por un lado el sueño corresponde a una *fusión simbiótica Sujeto / Objeto*, donde el Sujeto se diluye convirtiéndose en un *No Yo*, pierde sus límites personales y se funde con el otro. Y por otro lado y al mismo tiempo la realidad objetiva le permite al sujeto regresar al *Yo* y mantenerse cuerdo, coherente e integrado.

Es como si en un cierto momento de la relación amorosa se uniera los dos *Yo* interesados y se crease entre ellos una especie de espacio privilegiado, favorable, que les pertenece únicamente a ellos por lo que es difícil distinguir al *No-Yo* del *Yo*; es difícil distinguir si se ama al otro o a sí mismo, esto es la llamada fusión simbiótica la cual se presenta al inicio de la pasión amorosa y en ciertos momentos de la relación conyugal y que para que ocurra se requiere que los dos compañeros sean capaces de poner en común la mayor parte de los planos de su existencia, desde los más próximos a lo somático o lo genital, hasta los más elaborados de la vida mental, social y espiritual (Lemaire, 1986).

En la fusión simbiótica se alcanza la percepción del sentimiento oceánico y de la experiencia mística que son formas de unión más aludidas por los poetas y los místicos que por los hombres cotidianos, pero que en opinión de Lemaire “...lo que describen los poetas es más profundo y verdadero que los discursos atenuados que pronuncian los prudentes en circunstancias ordinarias de la vida” (1986, p. 215).

La vivencia simbiótica tiene un alto valor erótico pero solamente resulta soportable para quien tiene un Yo debidamente cohesionado, que no teme ser disuelto de sí mismo y que puede retornar a lo indistinto, a lo indiferenciado o a la muerte y es capaz de soportar la disolución o muerte del otro.

Recurrir a esta simbiosis que es arcaica – porque es parecida a la simbiosis establecida con la madre en las primeras etapas de vida- e imprescindible en la creación del lazo amoroso, no es patológico, pero puede resultar peligroso si se presenta la incapacidad de recurrir a otros funcionamientos que ayuden a recuperar la realidad y no se reconozca en el otro una existencia independiente por mantener a toda costa la imagen idealizada.

Así como es patológico renunciar a la sola satisfacción de las necesidades narcisistas y tomar al Objeto amoroso sólo como un objeto gratificante, porque a fin de cuentas es seguir manteniendo al Objeto como objeto y no darle calidad de Sujeto. Lo sano sería tener acceso a una relación donde se oscile entre la realidad y el sueño.

### **La pareja conyugal**

Entonces desde la teoría psicoanalítica lo funcional sería establecer una *pareja de tipo conyugal*, la cual se estructura sobre bases afectivas y sobre un proyecto de larga duración, con un compañero que es útil para ayuda a dar confort a la parte narcisista de cada uno, pero que ayuda para que cada uno termine su proceso de hacerse individuo - persona-, estableciendo entre los dos un nuevo sistema.

## Utilidad de la pareja

La función amorosa en la pareja es una tendencia a la fusión mutua en una tentativa de reconstruir la primitiva díada madre e hijo, que sirve para evitar la separación de los cónyuges y que aporta beneficios eróticos. Pero vivir fusionados de manera constante es imposible e impráctico, estar diluidos el uno en el otro es posible sólo por periodos de tiempo breve pero no de manera permanente y, precisamente es el factor de duración de una *pareja conyugal* el que expone a la pareja a la ruptura y al desgaste y estos se pueden solucionar de dos maneras:

- a) Estableciendo un convenio mutuo que permita separarse de la pareja cuando la relación deja de ser satisfactoria, o cuando otra relación más placentera se presente a uno de los dos. Esto rompe la pareja duradera pero permite establecer parejas transitorias.
- b) Estableciendo una pareja de tipo conyugal –duradera- donde se prevean los conflictos, haciendo una estructura tal que las proyecciones mutuas descarguen sobre el compañero las partes más insoportables de la pulsión de muerte para permitir a cada uno conservar su objeto bueno interno y su relación con él, así cada uno se confirma a sí mismo y confirma al otro.

Esto quiere decir que cada uno utiliza al otro como soporte externo del *objeto malo* y permite a cada miembro unirse e identificarse con su *objeto bueno*, logrando entonces

aceptarse y amarse a sí mismos, porque proyectaron en el otro todo aquello que no pudo tolerar en sí mismo, mientras tenía un proceso de crecimiento.

### **Beneficios de la unión conyugal**

Entonces formar una pareja sirve como el mejor medio para proyectar los rastros de las tendencias más difíciles de asumir, las más fragmentadoras, las más mortíferas, las más capaces de asumir formas patológicas. Lemaire (1986, p. 218) dice que “constituir una pareja es una manera de desembarazarse de las huellas latentes de las tendencias depresivas de cada uno” pero que se requiere que el otro esté allí para cumplir este papel de soporte de proyecciones, alguien que ame lo suficiente y esté bastante seguro de ser amado que pueda soportar ser odiado, perseguido y a su vez odiar y perseguir...

El compañero se siente tan valioso siendo sostenido que entonces vale la pena sacrificar algo para conservar un alter ego tan precioso, cuya pérdida podría traducirse en un cataclismo interior.

Por eso el equilibrio de la relación necesita que existan protectores individuales que impidan que los efectos mortíferos de esta fusión, destruyan. Por lo tanto, debe hacerse posible un distanciamiento para proteger al otro o a sí mismo contra un exceso de afecto que resulte devorador y de un exceso de proyecciones que lo ahogue y lo destruya.

Un distanciamiento entre ambos cónyuges que dé lugar a la individualidad y a la salud, como lo refiere de una manera externa a la teoría psicológica y de forma sabia y poética Gibrán Jalil Gibrán (2002).

Ofreceos el corazón, pero que cada cual sea su fiel guardián  
 Porque únicamente la mano de la vida puede contener vuestros corazones  
 Y erguíos juntos, mas no muy próximos:  
 Las columnas del templo se plantan firmes y separadas  
 Y el encino y el ciprés no crecen uno a la sombra del otro.

Además de establecer un distanciamiento sano también es importante tener la capacidad de reconstruir, de remodelar la relación sobre bases nuevas, porque si los cónyuges sólo se conforman con soportar el desgaste, hacen posible la convivencia, pero *la pareja* muere. Únicamente quienes reestructuran sus vínculos abandonando su pasado, su estructura caduca, son capaces de sobrevivir como pareja.

Es deseable que en una relación de pareja sus respectivas fantasías amorosas se vean correspondidas e incluso enriquecidas sintiendo que se *sintoniza* con el otro, incrementando la capacidad de crear espacios conjuntos de relación donde el amor siempre pueda darse, donde siempre pueda encenderse de nuevo (Katz, Verena, 2000), donde sea posible volver a reestructurar la pareja y por algún tiempo dejar surgir de nuevo la intensidad y la pasión.

Una pareja conyugal requiere de las siguientes características:

1. **Reciprocidad:** Que el presunto objeto sea a su vez sujeto y que cada uno de los integrantes encuentre en el otro satisfacciones simétricas o complementarias

2. **Ventajas psicológicas.** Es necesario que cada uno encuentre en el otro la representación de su propio ideal del yo o por lo menos las satisfacciones derivadas de que lo ame un compañero en quien busca la debilidad o la falla (que lo complemente).

3. **Satisfacción:** Que encuentre en la pareja satisfacción de la mayor parte de los deseos conscientes y al mismo tiempo que contribuya a reforzar al yo y a su seguridad propia.

Estos tres puntos – reciprocidad, ventajas y satisfacción – me parecen imprescindibles en una relación de pareja que intenta ser duradera porque al igual de lo que opina Rogers (1972), pienso que por más intensos que sean los votos formulados por una pareja, no se pueden resistir los embates de la vida si el matrimonio no resulta satisfactorio por ambas partes porque cuando no lo es, los cónyuges se disminuyen mutuamente, o bien rompen los lazos que los unen o, a veces, ambas cosas a un tiempo.

Cabe señalar que si bien el compromiso de estar en pareja es individual, el constante y difícil trabajo de permanecer unidos en una pareja *viva* es necesariamente una faena conjunta. Esto supone que la relación sólo sobrevive en la medida en que su calidad se manifieste en cada momento. Sin perder de vista que la pareja cursa por diversas etapas y ciclos y que durante el proceso de crecer, hay momentos en que *las cosas están terribles* o por lo menos así se ven y que sólo se superan partiendo de una *base* ya establecida de soporte y de una esperanza abrigadora puesta en la idea de que *eso* también pasará, que tal

circunstancia esta aquí por y para algo, que se tiene que resolver y que pasada *la tormenta*, ambos habrán ganado.

La relación aparece, así, como un flujo en movimiento que no se concentra exclusivamente en el otro individuo, ni en uno mismo sino sobre la relación inmediata de amor y convivencia que existe entre los dos miembros y esto constituye el núcleo significativo a partir del cual se puede comenzar a crecer en una relación auténtica.

### Comunicación

#### Un punto de vista Humanista

Rogers hace un análisis acerca de las constantes que hacen la permanencia y el enriquecimiento de un matrimonio preguntándose: “¿Podríamos aislar determinados elementos, en una relación dada, indicadores de que dicha relación resultará importante para ambas partes y que tendrá buenas posibilidades de perdurar; o tal vez otro tipo de constantes, en el sentido opuesto?” (Rogers, 1972, p.215). Esa pregunta la contesta enumerando las siguientes constantes de permanencia y enriquecimiento.

Esta comunicación consiste en correr el riesgo de comunicar cualquier sentimiento persistente, positivo o negativo, con toda la profundidad que el sentimiento tiene en el

#### **Dedicación y entrega.**

Se define como una confesión similar en su interlocutor lo cual induce a tener intercambios verbales que brindan un inmenso conjunto de datos vitales

Se definen estas constantes como un trabajo que responde a la mutua satisfacción y al gozo personal, donde cada uno de los miembros de la pareja se compromete mutuamente a



trabajar en el proceso cambiante de la relación, porque éste enriquece el amor y la vida que ambos desean desarrollar.

Es una relación inmediata basada en el aquí y el ahora, porque a pesar de que la idea conjunta es que sea duradera, están conscientes que esta unión permanecerá mientras ambos encuentren satisfacción de estar en ella.

### **Comunicación de los roles**

La teoría de la comunicación humana es compleja y podríamos hablar aquí de las múltiples formas de comunicación tanto sanas como patológicas, pero centrándome en Rogers diré que en la comunicación humana se puede discernir una constante de enriquecimiento que favorece enormemente las posibilidades de permanencia, y esta es la habilidad de poder expresar sus sentimientos sin acusar al cónyuge, una comunicación donde cada uno se exprese tal cual es y se muestre tan auténtico, tan asertivo y tan responsable de sí mismo como pueda.

Esta comunicación consiste en correr el riesgo de comunicar cualquier sentimiento persistente, positivo o negativo, con toda la profundidad que el sentimiento tiene en el interior y esto provoca, casi inevitablemente, una confesión similar en su interlocutor lo cual induce a tener intercambios verbales que brindan un inmenso conjunto de datos vitales que pueden servir para mejorar la relación, cuando existe la disposición de comprender la respuesta, aun cuando ésta resulte acusadora, crítica o autorreveladora.

Este tipo de comunicación supone riesgos, porque los miembros de la pareja exponen facetas de su personalidad hasta ese momento desconocidas que dejan vulnerable al que se expone. El contenido y la profundidad de lo que se dice da lugar a una comunicación franca y directa que puede provocar una ruptura de la relación o bien que surjan grandes posibilidades de que se afirme una relación liberadora y enriquecedora.

### **La disolución de los roles**

Otra constante que se da en los matrimonios que parecen más satisfactorios, es que los roles que juegan cada uno de los cónyuges dejan de tener un patrón establecido por otros, para volverse más autónomos, pues "seguir ciegamente las expectativas de los propios padres, de una religión o cultura, equivale a condenar al desastre al proceso diferenciador de una pareja en desarrollo" (Rogers, 1972, p. 222).

En los matrimonios satisfechos los roles se eligen y se viven conforme a las propias opciones, sin dejarse moldear por los deseos, las normas, y las expectativas que los demás desean imponer.

### **Convirtiéndose en un yo separado.**

Rogers señala que el vivir en pareja no deja de lado el crecimiento personal sino que de hecho es importante que cada uno se convierta en un yo separado y de manera

paradójica cada vez que uno de los miembros progresa hacia una creciente individualización, la pareja se enriquece. Lo que equivale, a decir que cuando más te separas del otro, más grande es la posibilidad de una unión sólida.

Obviamente también representa una amenaza de ruptura, pero Rogers dice que hay evidencia de que en la mayoría de los casos al desarrollar cada uno su propio ser, favorece la unión.

Todas estas constantes de enriquecimiento llevan a vivir una unión de pareja con las siguientes características:

1. Las dificultades presentes en la relación se sacan a la luz. Se resuelven en el aquí y ahora, no se dejan para más tarde porque esto acumula resentimiento.
2. La comunicación se hace más abierta, más real y uno y otro escuchan más.
3. Se reconoce y se valora en la relación la creciente independencia de la mujer. A menudo esto es muy amenazador para el varón, porque puede sentirse como no necesario cuando ya no es el proveedor, o bien que se dé una competencia que se extienda a todos los terrenos incluido el sexual.
4. Hay un creciente reconocimiento de la importancia de los sentimientos lo mismo que de la razón; de las emociones lo mismo que la inteligencia. Las gentes se descubren mostrándose tal cual son en el momento presente.
5. Hay un esfuerzo hacia la experiencia de una mayor confianza mutua, de un crecimiento personal y de intereses compartidos. Como cada uno es más auténtico

la confianza crece y se atreven a correr más riesgos en el plan de promover su crecimiento personal.

6. Los roles y sus expectativas tienen a hacerse a un lado y a ser reemplazados por la persona quien escoge su propia manera de comportarse. El hombre puede elegir, ser fiel, ser amable, ser tierno, etc. La mujer puede elegir ser fuerte, ser independiente, mantener el hogar, etcétera.
7. Hay una evaluación más realista de las necesidades del otro que cada uno puede satisfacer. Entonces se puede elegir dar más espacio vital al compañero para que satisfaga las necesidades que la pareja no cubre, sin que esto impida que haya una búsqueda conjunta y continua de un bienestar mutuo. El experimentar libertad puede llevarlos a tener una vida más provechosa.
8. Se pueden establecer relaciones *satélite*, las cuales llevan al dolor pero también un crecimiento enriquecedor. Una relación satélite quiere decir una relación cercana extramarital con o sin sexo.

Hasta aquí la postura de Rogers que resumiré en una cita textual del mismo:

En la medida que cada uno de los miembros de la pareja se vuelve un agente realmente libre, en esa misma medida la relación tendrá permanencia sola, si las parejas están comprometidas con su pareja, si hay una buena comunicación entre los dos, si se aceptan como personas separadas y si viven juntas como personas y no como roles, esta es una nueva y madura clase de relación a la cual muchas parejas están tratando de llegar (Rogers, 1972, p.27).

Para completar lo dicho, mencionaré lo que Jorge Bucay y Silvia Salinas, proponen como puntos favorecedores de una relación funcional y duradera, a quienes escojo porque

es una teoría postulada de la corriente de la Gestalt y porque que considero muy lógica y válida su propuesta.

### **Vivir la pareja dentro de la realidad**

- Pensar la pareja desde lo posible y no desde lo ideal
- Dejar de lado la fantasía de una pareja ideal, sin conflictos, siempre enamorados.
- Tomar conciencia de que las dificultades son parte integral del camino del amor. No se puede concebir una relación íntima sin conflictos.
- Haciendo con la vida posible... lo mejor posible

### **Vivir la pareja como un camino de crecimiento**

- Ver los conflictos como un camino con barreras que superar para encontrarse con el compañero y por este medio producir un transformador encuentro consigo mismo.
- Aceptar el poder de la relación para ayudarnos a descubrir aquellas zonas donde no hemos crecido y ampliar nuestra conciencia y volvernos seres humanos más completos, más plenos.
- Un ser completo no necesita de otro para sobrevivir, sino de alguien con quien compartir.
- El sentido de la pareja no es la salvación sino el encuentro. Yo contigo, tú conmigo, yo contigo, tú contigo, nosotros con el mundo...
- El mejor espejo; el más preciso y cruel de los espejos es la relación de pareja: único vínculo donde podrían reflejarse de cerca los peores y los mejores aspectos.

### **La pareja sirve para aprender**

- Aprender a pactar en lugar de transformarse en jueces o querer cambiar al otro.
- Aprender a escuchar con empatía y aprender a hablar con asertividad
- Aprender a favorecer el encuentro, estando presente, en contacto con lo que a cada uno le ocurre.

- Aprender a recuperar la responsabilidad de la propia vida. Reconocer qué hace cada uno para favorecer las situaciones sin perder de vista que de ninguna manera es el único responsable.
- Aprender a tener paciencia, reconocer que el otro también está en proceso de crecimiento y que tiene incapacidades, áreas no crecidas, etc.

### Otros enfoques

En un enfoque un tanto distinto, a continuación me referiré a un aspecto de las relaciones de pareja del que se habla hace un poco más de una década y que ha llamado la atención a investigadores en neurobiología y al común de las gentes, al hacer *obvio lo obvio*: que hombres y mujeres somos distintos.

Considero útil revisar estos aspectos tratando de incluirlos en un modelo de funcionalidad más integral y actual.

### **Diferencias cerebrales de acuerdo al género**

En 1959, se habla por primera vez de la influencia de las hormonas en la conducta sexual en una publicación de Phoenix y Cols. (referido por Liaño, 1997, p. 28) donde referían que en un experimento con cobayas encontraron que su conducta era distinta a la típica de una hembra e incluso presentaban conductas masculinas cuando eran sometidas a la exposición de hormonas masculinas durante la gestación.

Éste fue el primero de una serie de estudios sobre la acción de las hormonas sexuales en el comportamiento, para terminar encontrando que existen diferencias no solo químicas sino estructurales entre ambos cerebros.

### **Capacidades verbales**

Las mujeres obtienen mejores rendimientos que los hombres en las pruebas de fluidez verbal y tienen más habilidad para deletrear las palabras, más velocidad en la lectura y comprenden mejor lo leído. Es bien conocido que el habla y la fluidez del lenguaje se desarrollan antes en las niñas. Los hombres tienen más habilidad para la manipulación de los signos, tienen mejores habilidades para las matemáticas en cuanto a cálculo pero no así para la aritmética.

### **Capacidades no verbales**

Los hombres comprenden y manejan mejor las relaciones viso-espaciales, pueden manejar elementos visuales de una manera independiente del contexto, lo que no ocurre con las mujeres, sin embargo éstas manejan mejor la información contextual, lo que les permite interpretar las expresiones gestuales de la cara y captar la información emocional de las mismas (Rosenthal y col. 1979).

## Simetría y asimetría

En general los hombres tienen más asimetrías cerebrales que las mujeres; eso quiere decir que hay más preferencia por realizar ciertas funciones con un hemisferio cerebral determinado al contrario de las mujeres que usan ambos hemisferios cerebrales para la misma tarea. Por ejemplo, la percepción verbal es de predominio izquierdo y la visual de predominio derecho, en la mayoría de los varones diestros y heterosexuales. Parece que esto está relacionado con la característica de las mujeres que poseen más fibras de asociación izquierda, derecha (y bis) en el cuerpo caloso (estructura cerebral que conecta al cerebro derecho con el izquierdo). Por lo tanto las áreas posteriores de ambos hemisferios cerebrales se encuentran más conectadas entre sí en el cerebro de una mujer que en el de un hombre (Hines, 1995, citado por Liaño, 2000, p. 234).

## Capacidades madurativas

Las niñas logran más rápidamente capacidades que les facilitan interaccionar con las personas que las cuidan. Pero luego tardan más que los niños en alcanzar situaciones de independencia y de separación de sus cuidadores.

Las niñas hacen maduración verbal un poco antes que los niños y presentan menos problemas de lenguaje y de aprendizaje que éstos.



Existen otras diferencias finas en cuanto a tamaño de algunas estructuras tales como los núcleos supraquiasmáticos o algunas áreas de la corteza cerebral, pero debido a que éste no es un trabajo sobre neurobiología considero suficiente con lo escrito.

Lo que sí considero importante de subrayar es que las mujeres son más verbales, y los varones más visuales; que se percibe y se procesa distinto; que los procesos de cognición son distintos y las formas de resolver los problemas también lo son, y que estas diferencias pueden generar fallas en la comunicación y en la comprensión del comportamiento del otro atribuyéndole deficiencia, maldad o indiferencia.

Para evidenciar estas diferencias en forma más práctica me remitiré a lo que describe John Gray en un libro que en 1992 se convierte en un *best seller* e inclusive se ha convertido en una escuela sobre relaciones de género. Atribuyo sin éxito a que éste es un tema novedoso y en verdad, entender estas diferencias nos ponen en capacidad de comprender un poco más y tal vez tener un poco más de tolerancia en lo que pudiéramos considerar deficiencias y que no son otra cosa que diferencias entre ambos sexos.

Anotaré a continuación algunas de estas diferencias que señala Gray (2000)

- Cuando los hombres y mujeres son capaces de respetar y aceptar sus diferencias, el amor tiene oportunidad de florecer.
- Un hombre se define por la capacidad de alcanzar resultados. Una mujer se define a través de sus sentimientos y de la calidad de sus relaciones.
- Muchas veces una mujer sólo quiere compartir lo que siente y no espera soluciones.
- Para resolver los problemas, los hombres se aíslan y las mujeres hablan.

- Los hombres se sienten estimulados y fuertes cuando se sienten necesitados. Las mujeres se sienten estimuladas y fuertes cuando se sienten apreciadas.
- Para expresar sentimientos las mujeres usan superlativos, metáforas y generalizaciones. Los hombres poco expresan lo que sienten, entonces el mayor desafío para una mujer es interpretar a un hombre que no habla.
- Cuando un miembro de la pareja rechaza al otro, probablemente sea porque sea ha cometido un error de oportunidad o de enfoque.
- Un hombre quiere mejorar cuando percibe que se le considera como una solución para un problema y no un problema en sí mismo.
- Un hombre se siente satisfecho de descubrir los detalles en la solución de un problema; una mujer se siente satisfecha al hablar de los detalles de sus problemas.

Considero que lo esencial es tener presente que ambos géneros pensamos, sentimos y vivenciamos los hechos de manera diferente y que es importante informarnos acerca de lo que se sabe acerca de las diferencias de género y resolverlas con la mayor empatía de la que seamos capaces.

Todo lo anterior lo podemos resumir en unas cuantas líneas; ***la pareja funcional requiere de dos personas dispuestas a dar y recibir, dispuestas a aprender, a crecer, a persistir y a transformarse en alguien mejor cada día, viviendo a su cónyuge, no como una posesión sino como un compañero (tal vez el más importante) de este camino que es vivir.***

## TRABAJO DE CAMPO.

### Metodología:

Debido a que la metodología fue ampliamente descrita en el capítulo dos de esta tesis, únicamente reiteraré que este trabajo se aborda desde *la investigación cualitativa* a partir del *método fenomenológico*, haciendo *un estudio de caso*, usando las *técnicas de grupo focal y entrevista en profundidad* del tipo de *historia de vida*.

### **El objetivo general es:**

Describir cuáles son los elementos que hacen que para algunas parejas, la vida en matrimonio sea un camino de crecimiento conjunto, que los ha enriquecido y que constituya la base para una familia funcional.

Para cubrir el objetivo, se realizaron los siguientes procedimientos:

Recopilar y sistematizar información obtenida de las experiencias de vida de los sujetos seleccionados para la presente investigación, buscando las constantes que promueven la permanencia y satisfacción en la pareja.

**Escenario:****Hallazgos:**

El grupo de experimentación con el cual se trabajaron las sesiones de grupo focal y entrevistas en profundidad se llevó a cabo en la ciudad de Morelia, Michoacán, en un periodo de cuatro meses.

1. Fueron diez sesiones en total, realizadas en la casa de la facilitadora, que se eligió por ser un espacio neutro, silente y tranquilo. Los sujetos acudieron sin hijos y con tiempo suficiente para estar serenos y dispuestos a la autoexploración. Todos son mexicanos, con una escolaridad mínima de licenciatura, cultos, en búsqueda constante de respuestas para su vida. Cada cosa que leen o escuchan lo llevan a un plano experiencial que les ayuda tener una vida más plena.

Me abstengo de dar más detalles sobre el escenario porque ya fueron abordados en el capítulo correspondiente a la metodología y en la descripción del proceso, por lo que en este apartado centraré mi atención en los resultados.

Me abstengo de dar más detalles sobre el escenario porque ya fueron abordados en el capítulo correspondiente a la metodología y en la descripción del proceso, por lo que en este apartado centraré mi atención en los resultados.

Me abstengo de dar más detalles sobre el escenario porque ya fueron abordados en el capítulo correspondiente a la metodología y en la descripción del proceso, por lo que en este apartado centraré mi atención en los resultados.

**Resultados**

En este apartado hago una revisión de las sesiones de entrevista, de los sucesos y opiniones que proporcionan características generales del grupo que ayudan a plantear constantes de funcionalidad, asimismo hago una comparación entre los resultados obtenidos a lo largo del proceso de investigación y la teoría revisada con el fin de obtener conclusiones.

**Hallazgos:**

A través de un detenido análisis de las entrevistas y de conversaciones telefónicas posteriores al cierre del proceso de sesiones, encontré los siguientes hallazgos:

**1. Son sujetos sanos.**

La conducta que los sujetos del grupo mantuvieron a lo largo de las entrevistas, muestra rasgos de personalidad que los sitúa en el rango de *personas autorrealizadas* o por lo menos en vías de autorrealización. Justifico esta apreciación haciendo una comparación entre algunas de las características de autorrealización que propone Maslow (citado en Jourard, S. 1991) y las conductas observadas en mis sujetos de estudio.

CARACTERÍSTICAS DE AUTORREALIZACIÓN.	CARACTERÍSTICAS OBSERVADAS EN LOS SUJETOS DURANTE EL PROCESO DE EXPLORACIÓN
Percepción más eficaz de la realidad	Cada uno de los sujetos relata que a medida que fue creciendo en la relación era capaz de ver las situaciones desde una perspectiva más real y menos ideal, lo cual disminuyó sus expectativas acerca de la unión. Permitió que sus expectativas acerca de la unión no fueran demasiado elevadas.
Alto grado de aceptación de sí mismo, de otros, de la realidad y de la naturaleza humana.	Este punto se evidencia en el relato que hacen acerca de su vida donde vemos que han tenido un proceso en el cual de manera progresiva han crecido, primero en la aceptación de sí mismos con la cual obtienen tolerancia, paciencia y aceptación del otro, de su realidad, de las deficiencias de cada uno y dejan de exigir lo que el otro no esta en capacidad de otorgar "en ese momento".

Esponaneidad, sencillez y naturalidad	Características manifestadas desde la primera sesión de entrevista a profundidad.
Relaciones íntimas con unos cuantos amigos o personas amadas	Durante las entrevista fue evidente por la manera en que se expresaban, que estas personas son capaces de tener intimidad, puesto que las entrevistas giraron en torno a temas profundos. Además tienen buenos y pocos amigos, con los que conversan y se acompañan.
Alto grado de autonomía	En los relatos observamos, sobre todo en las mujeres del grupo, un proceso de crecimiento en cuanto a la autonomía que las hizo cada vez más independientes, sobre todo emocionalmente.
Un fuerte sentido de discriminación entre el bien y el mal.	Este punto se evidencia cuando hablan de relaciones satélite. Son personas que viven de manera honesta y congruente con sus valores.
Sentido el humor sin hostilidad.	Son capaces de reírse de sí mismos y de lo que les ocurre.
Resistencia a la presión cultural	Esta característica se observa en la manera en que viven y actúan los roles respecto a su género, basándose más en un acuerdo mutuo y en base a la resolución de sus necesidades particulares más que en lo socialmente esperado.

## 2. La funcionalidad no necesariamente está regida por la familia de origen y por la manera de elección de la pareja.

La forma en que funcionan las familias de origen de los sujetos, resultaron diversas. De las familias de origen de los diez sujetos estudiados, seis se consideraron funcionales y cuatro disfuncionales.

Las relaciones sostenidas entre los padres de los sujetos eran en siete casos del tipo complementario; en seis de las cuales, el padre se encontraba en la posición superior y sólo en una era la madre quien sustentaba esta posición. De las tres relaciones parentales restantes, una vivía en relación simétrica, otra en una relación paralela y otra más en una ausencia de relación parental por causa del abandono del padre.

SUJETOS	TIPO DE ELECCIÓN	RELACION DE LOS PADRES DE LA FAMILIA DE ORIGEN
Hombre A	Narcisismo del tipo: "Lo que yo quiero ser"	Familia funcional Relación parental complementaria con el padre en posición superior.
Mujer A	Elección referida directa positiva al padre del mismo sexo. (Madre nutricia)	Familia funcional Relación parental complementaria con el padre en posición superior.
Hombre B	Elección referida directa positiva al padre del mismo sexo.	Familia disfuncional. Relación parental complementaria con la madre en posición superior.
Mujer B	Elección referida directa negativa al padre del sexo opuesto.	Familia disfuncional. Relación parental complementaria con el padre en posición superior.
Hombre C	Elección referida directa negativa de la imagen del sexo opuesto.	Familia disfuncional. Relación parental con múltiples escaladas simétricas.
Mujer C	Elección referida directa positiva de la imagen del sexo opuesto.	Familia funcional. Relación parental complementaria con el padre en posición superior. En ocasiones se invierte la complementariedad.
Hombre D	Elección referida directa positiva a la figura del sexo opuesto.	Familia funcional. Relación parental complementaria con el padre en posición superior.
Mujer D	Elección referida directa positiva a la figura del sexo opuesto.	Familia funcional. Relación parental complementaria con el padre en posición superior.
Hombre E	Elección referida directa positiva a la figura del sexo opuesto.	Familia disfuncional. Sin relación parental.
Mujer E	Narcisista del tipo: "Veo en ti lo que deseo ser."	Familia funcional. Relación parental paralela.

La evaluación acerca de la funcionalidad de cada familia y sobre el tipo de relación parental se tomó en base a las características narradas por los sujetos y en una apreciación del ambiente familiar vivido desde cada uno de ellos.

No obstante que todos provienen de familias tradicionales y la mayoría de éstas son establecidas en relaciones de tipo complementario, donde el varón es quien ocupa la posición superior. Es de llamar la atención que *todas las parejas de la muestra sostienen relaciones de tipo paralelo*. Recordando que el concepto de una *relación paralela* es la de aquella en que el poder es alternante en una proporción equitativa, donde se valora quién es el más hábil para cierta situación y el otro cede el poder voluntariamente en ese momento y para esa situación específica, con la conciencia de que en otra situación le tocará tener el control o la iniciativa.

Otra característica que llama la atención es que no todos los sujetos provienen de familias funcionales y a pesar de eso, lograron la funcionalidad, lo que me permite postular desde una postura muy humanista que "infancia no es destino"; y que la funcionalidad o disfuncionalidad no es algo que se hereda. Rogers (1972) hace una referencia al respecto en al finalizar un relato sobre su historia conyugal "...de modo que nuestra realización conjunta, en el seno de una relación satisfactoria, no ha garantizado nada a nuestros descendientes."

En cuanto al tipo de elección, ocho sujetos lo hacen por apuntalamiento, de estos cuatro lo hacen según el tipo de *elección directa positiva referida al padre del sexo opuesto*; dos por el tipo de *elección directa negativa referida al padre del sexo opuesto* y



dos *por elección directa positiva referida al padre del mismo sexo*. Y los últimos dos por narcisismo del tipo; *lo que quiero ser*. Lo que nos da el total de ocho sujetos que eligen por apuntalamiento y dos que lo hacen por narcisismo.

Independientemente de si su elección es por apuntalamiento o por narcisismo, considero que todos estos sujetos se eligieron motivados por una necesidad deficitaria -de pertenencia y amor- que con el paso de los años se está convirtiendo en una necesidad de trascendencia, pues cada vez importa menos el sentido de pertenencia – que está cubierto- y se vuelve más importante buscar dentro de cada uno la capacidad de amar de manera libre y sin apego, de vivir el amor como una posibilidad de crecimiento y de unión con un ser superior. Lo cual confirma la hipótesis postulada en el apartado referente a la *elección de pareja* del marco teórico.

### 3. Hallazgos específicos de la muestra en cuanto características de elección.

La mayoría de los sujetos varones de esta muestra, eligen mujeres fuertes con características que pueden considerarse masculinas tales como fuerza, independencia, autosuficiencia, inteligencia, y es de hacer notar que dichas características se fueron incrementando y generalizando a lo largo de la vida en todas las mujeres de la muestra, pero se pudo observar también cómo los hombres dejaron surgir su lado “femenino”, siendo sensibles, tiernos, permitiendo y deseando que ellas tomaran la autoridad y se hicieran cargo de aplicar castigos a los hijos o tomaran decisiones importantes. Esto lo interpreto

como una manera de lograr un equilibrio que permite un mejor entendimiento entre géneros.

PAREJA	CARACTERISTICAS DE LA MUJER ELEGIDA	CARACTERISTICAS DEL HOMBRE ELEGIDO
A	Con vitalidad, fuerza, esperanza, optimismo, tranquilidad, inteligencia.	Sensible, inteligente, hombre de mundo.
B	No tradicional, no sometida, inteligente, independiente, autosuficiente, distinta.	Sensible, solidario, acogedor, cálido.
C	Diferente, fuerte, aguerrida, inteligente, independiente, creativa	Fuerte, muy varonil, inteligente, lleno de vida, representaba un reto.
D	Hermosa, dulce, cariñosa, inteligente.	Abierto, inteligente, culto, guapo.
E	Hermosa, inteligente, solidaria, lo admiraba	Culto, bueno, noble, firme, inteligente.

**4. En el caso de las mujeres, hacerse responsable de sí mismas favorece las manifestaciones de afecto.**

Todas las mujeres coincidieron en que una parte importante del crecer como esposas consistió en hacerse cargo de sí mismas. Hacer cosas por y para sí mismas ayudó a que los maridos se sintieran menos agobiados y paradójicamente se comportaran más afectuosos con ellas.

**5. Es importante y necesario vivirse como individuos separados y aceptar que el otro no necesariamente tiene todas las cualidades para cubrir todas las necesidades y expectativas de cada uno.**

Este punto también coincide con lo revisado en la teoría de Rogers, y sólo queda puntualizar que:

- Es difícil aceptar los límites personales y de la pareja .

- Es amenazante permitir que el cónyuge disfrute de un espacio personal, cuando aún no se ha establecido suficiente confianza en sí mismo, en el otro y en la relación.
- Es difícil aceptar que el otro no está ahí para satisfacerte y que tampoco tiene todo lo necesario para hacerlo, pero que aceptar esta parte hace que cada uno se vuelva más tolerante, menos exigente con el otro y más satisfecho con la relación.

#### **6. Las expectativas iniciales se cambiaron por unas más reales.**

Este punto confirma la teoría de Bucay revisada en el apartado de funcionalidad del marco teórico. Las expectativas que tienen uno del otro y de la relación han disminuido, se visualizan a corto plazo y se basan en el autoconocimiento, en la aceptación de las limitaciones y habilidades del otro.

También se coincide con Bucay en el hecho de que la pareja es una oportunidad para aprender. (Ver conclusiones de sesión nueve en la descripción del proceso).

#### **7. Permanecer unidos es una faena conjunta.**

Los sujetos viven su relación basada en el aquí y el ahora y a pesar del deseo conjunto de que esta sea para siempre, están conscientes que esta unión durará mientras ambos encuentren satisfacción de estar en ella. Manteniendo la esperanza en el cambio, basados en el reconocimiento de sus logros como pareja y no en ilusiones absurdas e irreales, sin sustento.

Este punto coincide con la opinión de muchos de los autores revisados. Rogers (1980) dice que:

“...la relación sólo sobrevive en la medida en que su calidad se manifieste en cada momento... la relación aparece como un flujo en movimiento, y no ya como una estructura estática que puede aceptarse indefinidamente. No se concentra exclusivamente en el otro individuo, ni en uno mismo, sino sobre la relación inmediata de amor y convivencia que existe entre los miembros.”

Y cumple también con los beneficios de la *pareja conyugal*; reciprocidad, satisfacción y ventajas psicológicas, (postulados por Lemaire, citados en el marco teórico).

### **8. La funcionalidad se puede terminar.**

La funcionalidad no necesariamente es garantía de durabilidad, se puede perder si los procesos de confianza y comunicación se ven afectados. Se mantiene construyéndose día con día, lo que coincide con la teoría revisada en el marco teórico.

### **9. La comunicación efectiva es una habilidad que se adquiere.**

Dice Rogers que hablar de manera franca y clara puede causar dolor o confusión y es un riesgo grande para la ruptura de la unión, pero también ofrece la posibilidad de mostrarse tal cual uno es y favorecer la permanencia. Sobre este aspecto los sujetos manifestaron estar de acuerdo están de acuerdo pero puntualizaron que la comunicación

efectiva es una habilidad que se adquiere e hicieron énfasis en diversos puntos que se señalan en la siguiente tabla:

Es necesario esperar un poco a que se “enfrié”, la emoción para resolverla.
Es necesario establecer un acuerdo sobre el tiempo que durará la conversación.
Se debe buscar el momento adecuado para hablar.
Se debe dar importancia a lo que dice el otro independientemente del tema que se trate.
Al parecer, la necesidad apremiante de hablar es femenina pues los hombres pueden esperar para tener una conversación o no tenerla.
Las mujeres hablan más que los hombres y ellos requieren de un mayor ejercicio de la paciencia.
Es importante primero saber qué le ocurre a uno mismo y separarlo de lo que ocurre con el otro.
Se debe aprender a negociar, de tal manera que todos ganen o por lo menos no pierdan.
Se debe aprender que ambos géneros son diferentes y, que para entender al otro, hay que tener empatía.
Se debe aprender que a los hombres les cuesta expresar sus sentimientos.
Los varones tienen que aprender a ser más expresivos sobre lo que les ocurre, a decir más palabras cariñosas sin sentirse ridículos o juzgados.
A veces la manera de expresar el afecto es distinta. (Con atenciones y no con palabras, por ejemplo).
Se debe aprender a confiar en el otro.
Se debe aprender a escuchar sin juzgar.
Se debe aprender a hablar de tal manera que lo que se diga no sea claramente entendido por el otro, haciéndose responsable por lo que se dice y por las propias emociones.
Han tenido que aprender a sentirse apoyados y sostenidos

## **10. Los roles de género se establecen de acuerdo a las necesidades de la pareja.**

Este es un punto donde encontré un total acuerdo con lo postulado por Rogers.

Únicamente debo resaltar algunos puntos específicos de este grupo de sujetos.

- Los hombres ayudaron a sus mujeres a establecer una nueva jerarquía de las cosas dentro de su rol femenino, por ejemplo: "La limpieza de la casa no está por encima del desarrollo profesional".
- El reconocimiento por parte de los hombres de la independencia femenina hace sentir libres a las mujeres y ejerce una fuerte motivación para permanecer unidas a estos hombres.
- El afecto se puede manifestar de manera bien distinta y hay que aprender a reconocer los actos de amor del uno por el otro.
- Se debe aprender a dejarse sostener y querer, incluso para empezar a sentirse así.
- La autoridad puede ser ejercida por ambos y eso es tomado como una descarga y no como una desacreditación.
- Ambos géneros son diferentes pero complementarios.

## **11. No permiten que las relaciones satélites destruyan la relación primaria.**

A pesar de que los sujetos aceptaron haber vivido algún tipo de relación cercana con alguien más (satélite), niegan haber tenido relaciones que impliquen contacto sexual y señalan que de una manera voluntaria y conciente no permitieron que los afectos que surgieron por una tercera persona pusieran en riesgo su relación primaria (con el cónyuge) haciéndolo no tanto por deber, sino por decisión. Esto confirma lo citado por Rogers (1980) " Si decido no tener esa otra experiencia es porque escojo hacerlo y no porque te

permiso detenerme. En ese sentido, no estaré resentido contigo y no te castigaré por mi falta de valor para hacer mis decisiones y ser responsable por las consecuencias”

## 12. La relación se vive de manera enriquecedora.

Todas las parejas coinciden en que su relación conyugal la *han vivido de una manera enriquecedora*, como una gráfica de rendimiento empresarial, donde se observa una línea que va en ascenso, con algunos decrementos temporales en momentos de crisis, que vuelven a subir y a quedarse cada vez en un nivel de desarrollo y de satisfacción más alto al que se tenía. A esto contribuye el hecho de tener la voluntad y la meta de permanecer en la pareja hasta que la muerte los separe. Esta convicción está sustentada aparentemente en una serie de valores, de carácter religioso y familiar que fueron introyectados desde etapas muy tempranas de la vida. Sin embargo, *en este estudio se observa que tal sostén no se vive como un deber sino como una convicción que se sostiene por el enriquecimiento y la sensación de satisfacción simétrica encontrada a lo largo de la relación.*

Para concluir este apartado, concentro en la siguiente tabla los elementos encontrados en esta investigación, que permitieron a los sujetos crecer como pareja y que concluyo conforman la base de la funcionalidad, en estas parejas.

<p>EXPECTATIVAS</p>	<p>Cambiaron sus expectativas de vida.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ahora las expectativas son a corto plazo, basados en un conocimiento más profundo de sí mismos y reconociendo de una manera más real las limitaciones y habilidades de cada miembro de la pareja.</li> <li>- Mantienen siempre puesta la esperanza en el cambio, basados en el reconocimiento de sus logros como pareja y no en ilusiones absurdas e irreales, sin sustento.</li> </ul>
<p>COMUNICACIÓN</p>	<p>Reconocen que tuvieron que aprender a desarrollar las habilidades de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Explorarse, aceptarse y aceptar al otro.</li> <li>- Hablar abierta y llanamente.</li> <li>- Buscar un momento propicio para el diálogo.</li> </ul> <p>Ellos aprenden de ellas que:</p> <p><b><i>Las mujeres tienen una necesidad imperiosa de hablar y hay que ejercitar la paciencia</i></b></p>
<p>DIFERENCIAS EN CUANTO A GÉNERO.</p>	<p><b><i>Reconocen y confirman que:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Las mujeres son mas verbales.</li> <li>- En los diálogos, la mayor parte de las veces quien confronta es la mujer.</li> <li>- Las mujeres presentan una necesidad imperiosa de hablar que los varones no perciben como propia.</li> </ul>
<p>CAMBIO DE ROLES</p>	<p>Reconocen que:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- En este tipo de parejas los varones pueden contactar su lado femenino y las mujeres su lado masculino, sin amenaza y con aprecio.</li> </ul> <p>Ellos aprenden de ellos que:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La limpieza de la casa no es una prioridad.</li> <li>- La autoridad se puede compartir</li> <li>- Si ellas exigen menos, ellos dan más</li> <li>- Si ellas se hacen responsables de sí mismas, ellos se acercan.</li> <li>- Cambiaron el <i>deber</i> de servir por el <i>querer</i> atender; lo hacen por reciprocidad y solidaridad.</li> </ul> <p>Ambos aprenden que:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Son complementarios.</li> <li>- Son capaces de reestructurar sus roles.</li> <li>- Es necesario revalorarse como personas individuales y esto favorece la relación entre ambos.</li> <li>- Sentirse apoyado requiere aprendizaje.</li> <li>- Los varones no se sienten amenazados por la libertad de ellas, paradójicamente eso las mantiene unidas a ellos.</li> </ul>



EN CUANTO A LA FUNCIONALIDAD	<p>Aprendieron que:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Las relaciones se crean día con día y pueden terminar aún cuando parezca que todo está bien.</li> <li>- No importa si la familia de origen es funcional o no, cada nueva pareja tiene la oportunidad de fabricarla a su manera.</li> <li>- El tener intereses diferentes entre ambos miembros de la pareja, no rompen con la relación, sino la enriquece.</li> </ul>
RELACIONES SATÉLITE	<p>Reconocen que:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- No permiten de manera voluntaria que los afectos que puedan surgir por una tercera persona ponga en riesgo su relación primaria y lo hacen no tanto por deber sino por decisión.</li> </ul>

Basándome en lo revisado en el marco teórico y con los hallazgos encontrados en este estudio, a continuación describo en ocho puntos lo que considero son las constantes de funcionalidad en una pareja.

#### Constantes de funcionalidad

1. La pareja funcional se vive como proyecto en común que lleva a ambos miembros a transformarse el uno al otro, redefiniéndose, aceptando los cambios que pueda llevar implícitos el crecimiento, considerados y dedicados uno al otro sin perder la autonomía, en busca de su propio crecimiento, en un proceso que se crea paso a paso.
2. El amor en la pareja se vive como un acto de voluntad duradera y no como un arranque sentimental; un estado creativo que permite encontrar herramientas para

## CONCLUSIONES.

Para concluir este estudio me parece importante señalar que los sujetos de esta tesis son personas sanas que cumplen con lo señalado en la definición de pareja que escribí en el primer apartado del segundo capítulo.

Basándome en lo revisado en el marco teórico y con los hallazgos encontrados en este estudio, a continuación describo en ocho puntos lo que considero son las constantes de funcionalidad en una pareja.

### Constantes de funcionalidad

1. La pareja funcional se vive como **proyecto en común** que lleva a ambos miembros a transformarse el uno al otro, redefiniéndose, aceptando los cambios que pueda llevar implícitos el crecimiento, considerados y dedicados uno al otro sin perder la autonomía, en busca de su propio crecimiento, en un proceso que se crea paso a paso.
2. El amor en la pareja se vive como un **acto de voluntad duradero** y no como un arranque sentimental; un estado creativo que permite encontrar herramientas para

7. ser mejores cada día; un estado de generosidad porque da, recibe y busca que cada uno de los miembros de la pareja sea él mismo y finalmente como un estado misterioso porque muchas veces no se sabe a ciencia cierta qué los mueve a seguir.

ellos mismos.

3. La pareja funcional **otorga la posibilidad de obtener la autorrealización**, porque tratará de llevar las necesidades deficitarias a convertirse en necesidades del ser.

aceptarse y amarse a sí mismo.

4. La pareja funcional **reconoce que se pasa por varias etapas** y que cada una conlleva retos a vencer pero que una vez resueltos se conseguirá un mejor nivel de relación, controlando los impulsos a ceder y a abandonar, demorando la gratificación inmediata en la búsqueda de una satisfacción tardía que signifique estabilidad y paz, que se logra cuando se abrigan esperanzas sobre la capacidad de crecimiento propio, del otro y de ambos en conjunto.

5. La pareja funcional **se vive desde la realidad**, persistiendo frente a las decepciones múltiples y diversas, verificando que estas *decepciones no sean debidas a altas expectativas formadas desde la fantasía* y poniendo más atención a los hechos concretos.

revisión de los conceptos teóricos como el proceso de investigación con el grupo resultó confrontante para mi propia vida en pareja, ocasionando movimientos

6. La pareja funcional se reconoce formada por dos entes que piensan, perciben, sienten, experimentan y resuelven la vida de manera distinta. Es importante seguir un camino de crecimiento individual. Volviéndose cada vez más **auténticos y congruentes, lo que paradójicamente los vuelve complementarios** por convertirlos en partes imprescindibles de una estructura compleja e integral.

7. La pareja funcional **se vive en un equilibrio satisfactorio** donde el Sujeto encuentra un Objeto que pueda ser continente o contenido, esto quiere decir que ambos compañeros son capaces de fundirse uno en el otro pero pueden volver a ser ellos mismos.
8. En la pareja funcional **cada uno utiliza al otro como soporte** que permite al otro aceptarse y amarse a sí mismo.

Obtener estas conclusiones resulta útil para formular un modelo propio de funcionalidad que puede resultar de utilidad para crear nuevas técnicas terapéuticas, para ser usado como referencia teórica en un proceso de psicoterapia individual o de pareja, o para ser usado en la educación a la población que en este sentido esta ávida de conocimiento.

Quisiera cerrar este apartado con un comentario acerca de la utilidad que me proporcionó hacer este trabajo: obtuve conocimientos que ampliaron mi panorama como terapeuta y por ende la posibilidad de ampliar el panorama de mis clientes. Pero además tanto la revisión de los conceptos teóricos como el proceso de investigación con el grupo resultó confrontante para mi propia vida en pareja, ocasionando movimientos internos, claridad para reconocer áreas aún no crecidas y gozo de encontrar y valorar áreas desarrolladas.

El hacer esta tesis me otorgó también la satisfacción de utilizar mis habilidades como facilitadora de grupo y la posibilidad de asomarme a la vida de mis sujetos de

exploración, observar la habilidad que tienen para explorarse y la valentía con que se expusieron a revalorar asuntos pendientes.

Aprendí mucho con lo narrado y lo analizado, disfruté con ellos la satisfacción que encontraron al escucharse y verse retratados tan bellamente en las palabras de sus cónyuges.

Hoy al terminar la redacción del trabajo, aún escucho comentarios acerca de lo útil que resultó para todas estas personas hacer una revisión de sus vidas en pareja, y me queda un sentimiento muy grato por haber favorecido la exploración, pero sobre todo me queda la riqueza de **haber encontrado personas tan valiosas, que confirman con su testimonio que las uniones funcionales existen en la realidad y no sólo en los libros.**

## Anexo I. DESCRIPCIÓN DEL PROCESO.

### Reporte de sesión

Sesión Num. : 1      Tema: Rapport y encuadre

Fecha: 12/07/03      hora: 19:00 hrs.

## ANEXOS

### Desarrollo:

Para la primera sesión las parejas seleccionadas se citaron a una reunión, en la casa de la facilitadora (autora de la presente tesis), por considerar que era un sitio neutral, cómodo y con suficiente privacidad para poder hablar libremente. La consigna era acudir sin hijos para poder estar sin preocupaciones, con el fin de conocerse entre sí.

A pesar de haber sido convocadas diez parejas, a esta primera sesión acudieron ocho. Una de las dos parejas ausentes no acudió porque tuvo necesidad de salir fuera de la ciudad en un viaje imprevisto y la otra tampoco lo hizo a causa de tener uno de los hijos enfermo. Cabe aclarar que esas dos parejas, nunca más ingresaron al grupo. Las ocho parejas que acudieron a la primera sesión, estuvieron muy de acuerdo y dispuestas a la

## **Anexo I.**

### **DESCRIPCIÓN DEL PROCESO.**

#### **Reporte de sesión**

**Sesión Num. : 1      Tema: Rapport y encuadre**

**Fecha: 12 07 03      hora: 19:00 hrs.**

#### **Desarrollo:**

Para la primera sesión las parejas seleccionadas se citaron a una reunión, en la casa de la facilitadora (autora de la presente tesis), por considerar que era un sitio neutral, cómodo y con suficiente privacidad para poder hablar libremente. La consigna era acudir sin hijos para poder estar sin preocupaciones, con el fin de conocerse entre sí.

A pesar de haber sido convocadas diez parejas, a esta primera sesión acudieron ocho. Una de las dos parejas ausentes no acudió porque tuvo necesidad de salir fuera de la ciudad en un viaje imprevisto y la otra tampoco lo hizo a causa de tener uno de los hijos enfermo. Cabe aclarar que esas dos parejas, nunca más ingresaron al grupo. Las ocho parejas que acudieron a la primera sesión, estuvieron muy de acuerdo y dispuestas a la

exploración de su propia historia como pareja, sin embargo no se abordó en esta primera sesión ninguna referencia específica acerca de la vida conjunta de cada uno de los integrantes de este grupo inicial, porque la intención y la atención estaba puesta en la creación del *rapport* y establecimiento de *encuadre* como objetivos principales.

En cuanto al establecimiento del *rapport* hay que destacar que se logró casi de inmediato y fue algo que llamó la atención, pues a pesar de que los sujetos no se conocían entre sí se mostraron cómodos y abiertos al diálogo desde un inicio, lo que permitió hacer un esbozo de esquema que diera estructura a la exploración en las sesiones subsecuentes. Se determinó por consenso general que cada pareja escribiría su historia de vida para presentarla en la siguiente sesión, enfocándose en las cosas que los hubieran hecho crecer desde el momento en que se eligieron como pareja. Asimismo se determinó que convenía que lo hicieran por orden cronológico.

En cuanto al encuadre, se estableció de la siguiente manera:

1. Las reuniones grupales se realizarían en el mismo sitio y todo el grupo decidiría la fecha y la hora de cada una, sin establecer aún el número total de sesiones de entrevista.
2. Las sesiones tendrían una duración aproximada de dos horas pero podían extenderse a más en caso de necesidad, siempre y cuando hubiera disponibilidad de tiempo.



3. Se aceptó por consenso que las entrevistas fueran audiograbadas, que se llevara una bitácora escrita y que la autora estuviera en libertad de hacer las anotaciones que considerase pertinentes.
4. Se pidió a la facilitadora que al final del estudio diera a conocer a las parejas los hallazgos encontrados.
5. Por consenso general, se estableció que en el reporte de la investigación se guardara el anonimato de los sujetos de estudio.
6. Se expuso y quedó claro que la facilitadora absorbería los gastos logísticos generados en cada reunión y no habría pago a los sujetos de estudio.
7. El trabajo de los sujetos de estudio consistiría en explorar su historia de vida conyugal desde la propia experiencia, compartiéndola con los demás miembros del grupo, con el fin de encontrar las actitudes o características que pudieran tener en común y que hubieran sido útiles a lo largo de los años para establecer un común denominador de funcionalidad.

Esta sesión, se cerró hablando de lo cómodos que se habían sentido unos con otros y de las expectativas entusiastas sobre el proyecto, se estableció que la próxima cita se realizaría en un lapso de quince días.

#### **Observaciones:**

Los sujetos seleccionados que asistieron a esta sesión se observaron cómodos, abiertos al diálogo, responsables, llegaron puntuales a la cita y con muy buena disposición para la autoexploración y convivencia.

**Sesión Num.:2** Tema: **Exploración de la familia de origen y elección de pareja**

**Fecha:26 07 03.** Hora: **19:00**

**Desarrollo:**

La segunda sesión se llevó a cabo en el mismo lugar dos semanas después. Cabe aclarar que la facilitadora buscó a las dos parejas que habían desertado en la primera sesión para invitarlos nuevamente a integrarse al grupo, pero refirieron que se encontraban saturados de trabajo y les era sumamente difícil estar acudiendo con regularidad al grupo y decidieron no integrarse. Otra de las parejas participantes llamó el mismo día para cancelar su asistencia argumentando tener problemas de trabajo y otras dos parejas simplemente no se presentaron y nunca más volvieron a ser parte del grupo.

Debido a tales circunstancias la sesión se llevó a cabo con solamente cinco parejas de las cuales ninguna llevaba por escrito lo acordado.

La primera pareja a la que llamaremos de hoy en adelante pareja "A", esta formada por un hombre de 48 años, con grado de licenciatura, profesionalmente brillante y una mujer de 42 años, con escolaridad de licenciatura, profesionalmente activa, tienen dos hijos adolescentes y practican la religión católica.

Esta pareja fue quien tomo la palabra en la reunión y relato su historia al resto de los integrantes que de manera resumida a continuación expongo:

Quien primero tomó la palabra, fue el esposo (que en adelante llamaremos "esposo A"), refiere el primer encuentro de la siguiente manera:

*"A mi esposa, la conocí en un campamento donde coincidimos por razones de trabajo, lo primero que conocí de ella fue su voz y me enamoró de primer momento y posteriormente su tranquilidad e inteligencia, su forma de ser, de ver la vida, su cara, toda ella..."*

*Entre más la conocía, cada vez me enamoraba más."*

Nos relata más sobre esto y la facilitadora de manera intencionada y buscando encontrar desde la teoría revisada, induce la conversación hacia la revisión de las formas de relación en su familia de origen, tratando de encontrar si la elección se había hecho por narcisismo o por apuntalamiento. El esposo A refiere provenir de una familia integrada, el padre era un hombre artísticamente talentoso, responsable, no expresaba abiertamente sus sentimientos sin embargo era dulce en su trato, la madre es una mujer ama de casa, muy ordenada y un tanto seca en la expresión de sus afectos. El esposo A señala:

*"No sé si la haya elegido por buscar resolver algo con mis padres, lo que si sé es que ella tenía vida, fuerza, esperanza, optimismo y de eso yo estaba en cero, subestimado, autodevaluado, sin esperanza, muy herido."*

Dice esto porque en ese momento de su vida él se encontraba en una situación de pareja sumamente conflictiva, había procreado un hijo pero la que era su pareja entonces, era violenta y abusiva con él. Meses después se separó definitivamente de esa pareja con mucho dolor por el hecho de tener que dejar a su hijo y con grandes conflictos acerca de su valor como persona. Al estar separado se encuentra en una situación de confusión por no saber si quería quedarse solo por un largo tiempo, de manera definitiva, o bien volver a vivir una experiencia en pareja.

Después se presenta la opción de unirse con alguna de tres mujeres que estaban dispuestas a ser sus compañeras: una, quien era su amiga y compartía con él gustos y capacidades intelectuales; otra, quien era una especie de novia con las mismas similitudes que la anterior. Ambas tenían en común, que si eran elegidas sería de una manera fría y calculadora y él pensaba que muy probablemente se repitiera el esquema de la primera unión, ya que ambas poseían características similares con la exesposa, porque eran intelectuales, feministas, independientes y fuertes. Pero además ninguna de estas dos llenaba sus expectativas y el asunto le resultaba muy racionalizado y bastante difícil.

La tercera opción era la mujer que es su actual esposa, de la que conforme pasaba el tiempo se sentía cada vez más enamorado. Decide unirse con ella porque se le ofrecía una forma de relación diferente a la que había sostenido anteriormente y de la cual estaba harto. Encontrarse con ella le generaba una sensación muy grata, y le sugería la posibilidad de vivir diferente, de vivirse más humano, más espiritual. Además de que físicamente le gustaba más.

El termina su relato y su esposa, a quien llamaremos "esposa A", relata cómo se vio impulsada a elegirlo a él como compañero. En palabras textuales, referiré el encuentro:

*"Sentí que fue una elección más desde el sentimiento que desde la razón. Cuando me di cuenta, estaba enamorada. Me gustó físicamente y me llamó la atención el hecho que fuera un hombre de mundo, que supiera muchas cosas y de pronto me pareció inaccesible, inalcanzable e imposible de establecer una relación amorosa con él, debido a las circunstancias en que nos encontrábamos ambos."*

Las circunstancias a las que se refiere eran que él aún estaba casado y era ateo y ella era una mujer con un gran sentido de la fidelidad, criada en un ambiente altamente religioso y por lo tanto con miedo de ser rechazada o expulsada del núcleo familiar, si se atrevía a iniciar algo con él, sin embargo, le era imposible dejar de experimentar un sentimiento cada vez más intenso por ese hombre. En palabras textuales:

*“Me cautivó su personalidad, en el sentido que la palabra tiene; me hizo cautiva de su atención, fue un click instantáneo, no podía dejar de estar con él, lo que me decía me tenía cautiva, me enamoré cabalmente y cuando hice conciencia de la situación donde estábamos ya era tarde, ¡estaba enamorada!. Lo tomé como una aventura, como si estuviera leyendo un libro y me decía a mí misma, esto no puede ser, él no es católico. Tenía claro que con él podía vivir un romance pero nunca llegaría a más. Sin embargo él insistió mucho y eso me halagaba.”*

Cabe destacar que esta mujer, tenía gran afinidad por los amores contrariados, esto quiere decir que acudía al cine, leía novelas e historias de amores imposibles, además de fantasear con la posibilidad de vivir un amor así. Por tal razón el encuentro con este hombre la pone justamente en la posibilidad de vivir fantasía deseada, en palabras textuales: “Era como vivir dentro de una película o de una novela, donde yo era la protagonista.”

Dice Kast que las fantasías amorosas expresan los anhelos exteriorizados y sobre todo los no exteriorizados y que deben entenderse “como la expresión de las distintas formas posibles de la capacidad amorosa”. (Kast, 2000, p.188)

La facilitadora induce a la mujer “A” a hacer una reflexión sobre sus relaciones con sus padres y a la búsqueda de similitudes de su esposo con alguno de los dos y encuentra que su marido es parecido a su madre en el sentido de ser sumamente noble. Hasta la fecha

ella sigue considerando que no hay gente más noble que su madre y su marido. Y al tocar este punto también reflexiona acerca de que en las primeras etapas del matrimonio su expectativa era que él le resolviera la vida, que le dijera qué tenía que hacer, como en su momento lo hacía su madre. Inclusive en actos tan simples y cotidianos como cambiar las sábanas de la cama y a manera de anécdota refiere que el primer cambio de sábanas lo hizo a los dos meses de estar casada y con desconcierto de que él no se lo pidiera.

No se pudo abarcar más durante esta segunda sesión, ya que la exploración y reflexión a profunda acerca de la manera en que esta pareja se eligió, ocupó todo el tiempo.

Al terminar la sesión todos estuvieron de acuerdo en que fue interesante revisar de una manera tan minuciosa la forma de elección y decidieron que la próxima sesión se llevara a cabo en ocho días para seguir con la misma temática.

### **Observaciones:**

Los sujetos se comportaron de una manera amable unos con otros y mantuvieron un nivel de escucha bastante bueno, además de interesarse por lo que relataba la pareja "A", haciendo comentarios y preguntas lo que favoreció la exploración de ésta pareja. Dicha conducta en los participantes me induce a pensar que su grado de empatía es alto.

**Conclusiones:**

Tema: Familia de origen y elección de pareja.

*Fecha:* En la revisión posterior a la transcripción, la autora concluye que las maneras en que se eligieron los miembros de la pareja "A" fueron las siguientes:

- En el caso de él, se trata de una elección por narcisismo del tipo lo que yo quiero ser.
- Y en el caso de ella, por apuntalamiento del tipo elección referida al padre del mismo sexo, buscando una madre nutricia. Al mismo a un tiempo lo elige desde el narcisismo bajo la posibilidad de vivir una fantasía tan validada por ella misma de un amor contrariado que puede volverse real.

*Desarrollo:* Esta vez, ella es quien decide empezar y señala que:

*En la ter* "Lo elegí porque rompió el esquema que se venía dando con los hombres que me pretendían. Yo era una chica muy estudiosa y me iba muy bien en el terreno académico, y muchas veces los chicos de mi alrededor se acercaban con la intención de ser auxiliares de alguna u otra manera, me sentía admirado y esto me resultaba halagador pero cansado al mismo tiempo. En cambio "B" no le dio importancia a eso sino que destacó mi parte de ser mujer y eso me encantó."

En esta parte él interviene diciendo:

"Sí, es cierto, lo que yo vi en ella fue que no era una mujer tradicional que se sometiera y la posibilidad de unirme con una mujer distinta me atrajo."

Ambos estuvieron de acuerdo en lo que decían uno del otro y refirieron que incluso el porqué se elegían lo hablaron siendo novios. Posteriormente ella relata como se va a estudiar a otra ciudad y termina con la relación, sin embargo él tiene la certeza de que ella va a regresar y que podrán volver a unirse y así sucede. Cuando ella regresa, él la busca y renueva la relación en tan buenos términos que deciden casarse.

**Sesión Num.: 3**      **Tema: Familia de origen y elección de pareja.**

**Fecha: 9 08 03.**      **Hora: 19.00**

### **Desarrollo:**

En la tercera sesión se realizó la exploración de la manera en que se eligieron los miembros de la "pareja B" integrada por un hombre de 45 años y una mujer de 42, ambos profesionistas; él con nivel de licenciatura y ella con grado de maestría, ambos con una concepción espiritual muy semejante, católicos, con una hija adolescente y un hijo púber.

Esta vez, ella es quien decide empezar y señala que:

*"Lo elegí porque rompió el esquema que se venía dando con los hombres que me pretendían. Yo era una chica muy estudiosa y me iba muy bien en el terreno académico, y muchas veces los chavos de mi alrededor se acercaban con la intención de ser auxiliados de alguna u otra manera, me sentía admirada y esto me resultaba halagador pero cansado al mismo tiempo. En cambio "B" no le dio importancia a eso sino que destacó mi parte de ser mujer y eso me encantó"*

En esta parte él interviene diciendo:

*"Sí, es cierto, lo que yo vi en ella fue que no era una mujer tradicional que se sometiera y la posibilidad de unirme con una mujer distinta, a me atrajo."*

Ambos estuvieron de acuerdo en lo que decían uno del otro y refirieron que incluso el *porqué* se elegían lo hablaron siendo novios. Posteriormente ella relata como se va a estudiar a otra ciudad y termina con la relación, sin embargo él tiene la certeza de que ella va a regresar y que podrán volver a unirse y así sucede. Cuando ella regresa, él la busca y reanuda la relación en tan buenos términos que deciden casarse.



Al igual que en la sesión previa, se les pide que relaten algo sobre sus relaciones parentales, con el fin de explorar qué de estas relaciones influyó en la manera de elegirse. En el caso de ella, la historia familiar era que sus padres vivían una relación típica de varón excesivamente dominante, y la madre sumisa y convencida de que esa era la manera correcta de ser mujer. Lo cual ante los ojos de la mujer "B" resultaba incomprensible por el hecho de verla sufrir constantemente, eso quizá determina la búsqueda de un varón que fuera la antítesis de su padre.

El hombre "B" a su vez refiere que proviene de una familia formada por un padre que no expresaba sus afectos; pero que, sin embargo era muy agradable. Además señala que su padre se mostraba dócil con su madre que era impositiva.

La tercera sesión se cierra con el comentario de ambos, de sentirse contentos de escuchar en la voz del otro, la confirmación de lo que siempre han pensado y de lo claro que están del concepto que ambos tienen uno del otro.

### Observaciones:

Una vez más observé que la capacidad de escucha atenta era característica de los sujetos, así como la capacidad de hacer introspección, pues fácilmente podían entrar en sí mismos y relatar con bastante facilidad, cómo se habían sentido en aquel tiempo. También llamó mi atención la facilidad con que describían las familias de origen.

**Conclusiones:**

Tema: Familia de origen y elección de pareja

Fecha: 9-08-03

Hora: 19:00

La conclusión a la que llegué acerca de la elección de esta pareja es que ambos se eligieron por apuntalamiento:

**Desarrollo:**

- Ella buscando evitar la figura del padre en un tipo de *elección referida directa negativa de la imagen del padre del sexo opuesto*.
- Él lo hace desde una elección referida al padre del mismo sexo, buscando lo que en vano esperó de su padre, pidiendo a su mujer de manera inconsciente que asuma funciones de protección e interdicción.

Es de hacer notar que esta pareja repite el patrón de relación de los padres de él, pues es ella quien al parecer tienen una relación complementaria donde ella va a la delantera y él la sigue, sin embargo a diferencia de la relación paterna, en estos sujetos hay muchos momentos en donde esta complementariedad se invierte y él es quien guía. Probablemente esta última característica genera equilibrio y ha contribuido a que esta unión haya resultado funcional.

Toca el turno de ella, quien refiere:

*"En un primer momento me cayó mal porque me resultaba elocvente y prepotente pero después cuando lo fui conociendo me llamó la atención, por ser fuerte e inteligente, era buen líder y me resultaba muy varonil, era un hombre con una energía impresionante, lleno de vida y además lo vi como un*

**Sesión Num.: 4**      **Tema: Familia de origen y elección de pareja**  
**Fecha: 9 08 03**      **Hora: 19:00**

### **Desarrollo:**

Igual que en las dos sesiones previas, la cuarta sesión consiste en la exploración de la forma de elección, esta vez toca el turno a la pareja "C", quien está conformada por un hombre de 42 años y una mujer de 40. Ambos profesionistas actualmente activos, él con un nivel de postgrado, ella con grado de maestría, tienen una hija de 11 años, son creyentes pero sin practicar ninguna religión.

**Observaciones:**  
 Quien toma la voz primaria es él y habla de lo que lo atrajo en el primer momento;

*"Era una mujer diferente, aguerrida, fuerte, inteligente, valiente, que además me retaba y eso me gustaba. A mí la imagen de una mujer tonta, dependiente, atarantada, sin capacidad de resolver, me resultaba impensable para ser mi pareja, por eso me gustó ella, porque era distinta a quienes yo conocía. Además era creativa y aunque tenía una imagen de mujer fuerte, incluso agresiva, también podía mostrarse dulce, aceptante y muy cálida."*

Este varón proviene de una familia formada por un padre dedicado al trabajo y al parecer con la idea de que su rol principal era ser proveedor, afectivamente ausente y una madre fuerte, dura, agresiva y poco expresiva con sus afectos, que vivían una relación distante casi sin hablarse y con muchas agresiones abiertas y veladas.

Toca el turno de ella, quien refiere:

*"En un primer momento me cayó mal porque me resultaba chocante y prepotente pero después cuando lo fui conociendo me llamó la atención, por ser fuerte e inteligente, era buen líder y me resultaba muy varonil, era un hombre con una energía impresionante, lleno de vida y además lo vi como un"*

*desafío. Porque siendo un líder nato, intentó muchas veces integrarme a su grupo y dictarme como a muchos otros la forma de conducirme, a lo cual me resistí y las posibilidades de considerarme fuera de ese redil, paradójicamente me atrajo y me atrapó."*

Ella proviene de una familia integrada, con una identificación grande con el padre, quien es un hombre importante, culto y admirado por mucha gente. La madre es una mujer que aparentemente se somete al marido de una manera voluntaria, pero que en el fondo es fuerte e inteligente, sabe como pedir lo que necesita. Es una pareja que se mantiene en equilibrio en una relación de complementariedad, que a veces se vuelve paralela.

#### **Observaciones:**

La sesión se llevó a cabo de manera muy fluida, porque al parecer se estableció un patrón en las sesiones previas, que consistió en que uno de los cónyuges tomó la palabra y relató su historia y su percepción de cómo había elegido a su pareja, después la facilitadora intervino buscando obtener datos acerca de sus relaciones parentales. Terminando el tema un cónyuge automáticamente el otro tomó la palabra.

El resto de los integrantes del grupo escucharon atentamente y compartieron algunas anécdotas o comentarios con la pareja en la que se centró la sesión.

#### **Conclusiones:**

La conclusión de la elección en esta pareja es que:

Sesión Num. : 5 Tema: Elección de pareja.

Fecha: 29 08 03 - Él lo hace por narcisismo del tipo *veo en ti lo que yo soy* y en el fondo por apuntalamiento *referido al padre del sexo opuesto, con quien tiene una identificación negativa*, y tal vez con la intención subconsciente de sanar en esta unión la relación con la madre.

Desarrollo: Ella elige por narcisismo, del tipo *veo en ti lo que yo quiero ser*, porque lo siente más fuerte e independiente y eso la impulsa a desafiar sus ataduras parentales, en la búsqueda de una independencia aún no lograda, pero en el fondo por apuntalamiento del tipo *elección referida directa al padre del sexo opuesto, con quien tiene una identificación*.

Esta vez, quien refiere su historia es la pareja "D", que está compuesta por un hombre y una mujer de 44 años, ambos profesionistas, con la misma licenciatura y el mismo postgrado, que incluso trabajan juntos en una empresa propia, tienen un hijo y una hija adolescentes y no practican ninguna religión aunque creen en Dios.

Toma primero la palabra el esposo y refiere:

*"Me gustó desde que la vi, era una mujer hermosa, que además no me peló en el primer momento y me tuve que pasar algunos meses tratando de conquistarla. Eso me enojaba y me hacía buscarla más porque yo en ese momento solía con cinco mujeres al mismo tiempo, sin tener compromiso con ninguna y me llamaba la atención que ésta no me pelara. La deje para concentrarme en ella. Y ¡me resultó! Después de un tiempito se hizo mi novia. Además de lo que ya dije, pues también me gustaba porque además de bonita era una mujer dulce, cariñosa y nada lenta."*

**Sesión Num. : 5** Tema: Elección de pareja.

**Fecha: 30 08 03** hora: 20.00

**Desarrollo:**

Esta sesión se llevó a cabo tres semanas después de la previa debido a que la pareja "E" tenía un compromiso social, así lo manifestó y el resto de los miembros del grupo no tuvo ninguna objeción en posponerla. La pareja "C", pidió a su vez que se realizara más tarde porque ellos tenían cosas que hacer ese día por la tarde. El resto aceptó de buena manera e incluso propusieron que las siguientes sesiones se llevarán a cabo con ese nuevo horario.

Esta vez, quien refiere su historia es la pareja "D", que está compuesta por un hombre y una mujer de 44 años, ambos profesionistas, con la misma licenciatura y el mismo postgrado, que incluso trabajan juntos en una empresa propia, tienen un hijo y una hija adolescentes y no practican ninguna religión aunque creen en Dios.

Toma primero la palabra el esposo y refiere:

*"Me gustó desde que la vi, era una mujer hermosa, que además no me peló en el primer momento y me tuve que pasar algunos meses tratando de conquistarla. Eso me enojaba y me hacía buscarla más porque yo en ese momento salía con cinco mujeres al mismo tiempo, sin tener compromiso con ninguna y me llamaba la atención que ésta no me pelara. Las deje para concentrarme en ella. Y ¡me resultó! Después de un tiempito se hizo mi novia. Además de lo que ya dije, pues también me gustaba porque además de bonita era una mujer dulce, cariñosa y nada tonta."*

El proviene de una familia integrada de clase media alta, donde ambos padres son profesionistas, pero donde a pesar que ambos han trabajado por y para una empresa que han formado juntos, quien destaca es el varón y la esposa se conforma con ser el sostén, el soporte y el poder detrás del trono.

Posteriormente la mujer D, nos refiere:

*“Al inicio él me caía mal, porque era mujeriego y muy pagado de sí mismo, por eso no le hice caso, pero la persistencia, el buen humor, el que él cediera a mis caprichos, el que terminara las relaciones que tenía con otras mujeres, me permitió conocerlo un poco más a fondo y vi que era un hombre noble, de corazón generoso, abierto, inteligente y muy culto, además de que me gustaba muchísimo.”*

Ella proviene de una familia bien integrada, con un padre cariñoso, dueño de un rancho ganadero, con la imagen fuerte de un hombre típico del campo mexicano, con una autoridad absoluta que nadie discutía, acostumbrado a mandar, pero aunque parezca contradictorio, era un hombre con autoridad pero no autoritario. Responsable, cuidadoso de su mujer y sus hijas, protector y cariñoso. La madre, una mujer opacada que casi no hacía figura, si no era para servir a los demás, no participaba en las decisiones de la familia, pero que cumplía de manera eficiente el cuidado, la crianza y la educación de los hijos.

En esa misma sesión la pareja “E” explora su situación de elección. Esta es una pareja conformada por un hombre de 46 años y una mujer de 40. Ambos profesionistas y con grado de maestría, católicos, con dos hijos adolescentes, con un nivel socioeconómico medio alto.

Ella lo elige:

*“Porque es un hombre muy culto que me envolvía con su plática y quien siempre tenía y tiene una respuesta o un conocimiento para todo. Me sorprende y me atrae la gran cantidad de conocimientos que tiene, además es bueno y noble y tengo que confesar que me gustó mucho por ser muy firme conmigo, porque yo salía con él y con otro al mismo tiempo, “E” se dio cuenta y me puso un hasta aquí, me dijo que me daba de plazo una semana para elegir y aunque no lo crean ¡eso me gustó!*

Ella proviene de una familia bien integrada, el padre es profesionista exitoso y la madre tiene un comercio que le permite obtener dinero independiente que utiliza para ella y que comparte con la familia, ambos padres son muy unidos y ponderan mucho la comunicación familiar, insisten mucho en viajar juntos, en hablar y tomar decisiones en familia. La mujer “E” refiere que eso de pronto la enfadaba porque se sentía *apretada* (sic).

El esposo “E” refiere que la elige porque:

*“Me gustaba mucho físicamente, era inteligente y solidaria, aunque andaba con otro al mismo tiempo, pero yo sabía que era porque estaba muy jovencita, (tenía 17 años). Algo que me gustaba mucho era sentirme admirado por ella. Y además me gustaba su familia, que era muy distinta de la mía.”*

Dice esto último porque él proviene de una familia que fue abandonada por el padre cuando los hijos eran muy pequeños y nunca volvieron a saber de él, la madre nunca volvió a casarse, ni le conocieron otra pareja, se dedicó a trabajar para sacarlos adelante y los atendía muy poco. Quien hizo el papel de padre fue el abuelo materno, quien a pesar de no vivir en la misma casa, era quien establecía la autoridad, porque daba permisos, corregía etcétera. Estas circunstancias hacen que el hombre “E” se haya vivido muy solo y pero al mismo tiempo muy independiente.



La sesión termina con la decisión del grupo de que la próxima reunión sea un poco más larga, para poder explorar entre todos, qué paso después de ser elegidos.

### Observaciones:

Observo que cada vez los participantes están más interesados en explorar las historias de vida, y que son capaces de negociar y llegar a un acuerdo de una manera más bien fácil, ya que no presentaron objeción al cambio de fecha de esta sesión y también se manifestaron entusiastas y dispuestos a tener una o más sesiones que fueran más largas. (las anteriores duraron aproximadamente dos horas y media.) porque veían que estaba corriendo el tiempo y casi no avanzábamos. Lo que también me habló de su solidaridad conmigo pues les preocupaba que pudiera tener la tesis lista en el menor tiempo posible.

### Conclusiones:

Las conclusiones obtenidas del tipo de elección de estas parejas son las siguientes:

En la pareja "D" ambos eligen por apuntalamiento del tipo *elección referida a la figura del sexo opuesto con identificación positiva*.

Esta pareja tiene una relación de tipo complementaria, donde él esta en posición superior y que esto es un patrón igual al de ambos padres, pues igual que en las dos familias de origen el que destaca es el varón.

En la pareja "E", considero que:

- Ella elige por apuntalamiento del tipo *elección referida directa positiva de la imagen del padre del sexo opuesto*. Porque ve en él un hombre, firme y proveedor. Y además por *narcisismo* de tipo *lo que deseo ser*, porque ve en él la capacidad de independencia que ella aún no logra.

- Él elige por *narcisismo* del tipo *Lo que deseo ser*, porque ve en ella la potencialidad de formar una familia nutricia.

Por ejemplo, la pareja "A" refiere que ella esperaba que él dirigiera su vida y con el transcurso de los años y por haberse enfrentado a múltiples frustraciones, toma conciencia de que él era solamente su esposo y no su guía, que tenía muchas cosas en que ocuparse y "que además dirigirme la vida no era su papel" (sic), ella refiere que siente que creció, se hizo cargo de sí misma y eso aligeró la carga del esposo lo que permitió que él se acercara más y de manera más atenta con ella.

El lo confirma pero además afirma que al poder estar más cerca efectivamente se debe a que ya no se siente atardecido (sic) y también a que ha tenido un crecimiento como persona, revalorándose como varón, sintiéndose más seguro de sí mismo y de lo que hace y

**Sesión Num.: 6**      **Tema: Las crisis**

**Fecha: 13 09 03**      **20.00 horas**

**Desarrollo:**

Durante esta sesión, cada una de las parejas se da a la tarea de comentar a grosso modo cómo ha evolucionado su vida de casados y al confrontar las historias de todos, se dan cuenta de algo en lo que coinciden:

Todas las parejas han cambiado la expectativa que tenían en uno del otro al inicio del matrimonio, que estaba basada en muchas suposiciones irreales sobre lo que era el otro.

Por ejemplo; la pareja "A" refiere que ella esperaba que él dirigiera su vida y con el transcurso de los años y por haberse enfrentado a múltiples frustraciones, toma conciencia de que él era solamente su esposo y no su guía, que tenía muchas cosas en que ocuparse y "que además dirigirme la vida no era su papel" (sic), ella refiere que siente que creció, se hizo cargo de sí misma y eso aligeró la carga del esposo lo que permitió que él se acercara más y de manera más atenta con ella.

Él lo confirma pero además afirma que el poder estar mas cerca afectivamente se debe a que ya no se siente *atosigado* (sic) y también a que ha tenido un crecimiento como persona, revalorándose como varón, sintiéndose más seguro de sí mismo y de lo que hace y

esto lo ha conseguido, gracias a las experiencias que le han tocado vivir y a como ha ido enfrentándolas, *la vida me ha enseñado* (sic).

Refieren un tiempo de desempleo de dos años aproximadamente, fue un período duro, crítico y difícil. Donde ella refiere que muchas veces quiso abandonarlo, pero algo que la detenía era que no tenía a dónde irse, los papás no ofrecían apoyo, no tenía un empleo y por lo tanto carecía de dinero, pero la parte más importante era:

*“No podía romper el vínculo de él con sus hijos, me sentía incapaz de hacerle eso a él. Y ahora que lo reflexiono me doy cuenta que si me hubiera ido, muy probablemente hubiera sido desastroso para mi; porque estaba criada para ser mujer de un solo hombre y seguirlo y serle fiel hasta la muerte, reconozco que en aquel tiempo eso era un deber para mí y actualmente es una convicción.”*

Otra cosa que la detuvo fue ver todo el esfuerzo que él hacía por salir de la situación y reconoce que fue muy dura con él, refiriendo la anécdota de una vez que él realiza un trabajo eventual donde obtiene mucho más reconocimiento que dinero, eso la enoja y refiere así el episodio:

*“A pesar de que yo veía que eso era para el importante pensaba que no necesitábamos reconocimiento sino dinero y así se lo hice saber. Reconozco que me porté muy dura con él esa vez y en ese tiempo y que parte de esa dureza y obstinación fue el no querer salir a trabajar y buscar un ingreso por mi parte, porque estaba aferrada a que él fuera el proveedor, porque así debía ser.*

*Pero también pensaba que algo bueno iba a surgir en algún momento, que había que tener paciencia porque algo bueno aparecería en el futuro. Esto último fue una de las cosas que me mantuvo con él...”*

El asiente a todo lo que dice su mujer y relata a su vez lo duro que fue aquel tiempo:

*“... me resultaba muy difícil volver a casa y enfrentarla. En muchos momentos no sentí el apoyo ni el reconocimiento de los esfuerzos que hacía por llevar algún dinero a casa. Trabajé en muchas cosas eventuales, y aún así no se me reconocía. Sin embargo también valoro el que ella se haya sostenido conmigo.”*

*De ese tiempo, de mi mismo, rescato la paciencia que tuve y la persistencia de buscar un trabajo hasta que lo encontré."*

En esta misma entrevista y después de las retroalimentaciones que los miembros del grupo hacen a la pareja "A" acerca de lo difícil de ese tiempo y de conversar anécdotas sobre lo mismo, toma la palabra la mujer "B", quien relata que paradójicamente el marido que había sido elegido por ser alguien que no la necesitaba, en los primeros años de matrimonio se mostró pasivo, sin encontrar un trabajo adecuadamente reenumerado y esto empezó a desesperarla, porque no cubría las expectativas de ser un varón proveedor y fuerte, y porque además se dejaba manipular por la mamá y el resto de la familia de origen, que lo requerían frecuentemente y esto le quitaba horas de dedicación a la familia recién formada, donde además ya había aparecido el primero de los hijos. Él esposo "B" refiere:

*"Yo no comprendía cómo a una mujer tan autosuficiente le hiciera falta y echara de menos el tiempo que le dedicaba a mi familia. Y este no entender me llevó a poner distancia (de manera no consciente) entre los dos"*

Ella empieza a sentirse muy abandonada y así lo refiere:

*"Me sentía muy sola y eso propició que yo me acercara mucho con un amigo muy cercano con quien me sentía muy cómoda; acompañada, atendida y de pronto me di cuenta de que empezaba a sentirme de alguna manera atraída. Eso me prendió una alarma porque sentí miedo de que mi matrimonio se rompiera y ¡yo no quería eso!*

*Busque la manera de hacérselo saber a B, le pedí espacios para hablar, que él postergó una y otra vez, hasta que exploté y he de reconocer que estaba tan enojada y tan sentida de que no me diera espacio que de una manera manipuladora lo confronte, un día le fingí estar borracha (cuando yo ni tomo) y en un tono fuerte le hice saber lo que estaba ocurriendo.*

*Sé que no fue la mejor manera pero fue la única manera que encontré."*

Después de este episodio pasan largas horas discutiendo, determinan que quieren rescatar la relación y establecen un plan que consiste en darse espacios de tiempo para salir

juntos a comer, bailar y a reavivar la relación en todos los sentidos; afectivo, comunicativo y sexual.

Ambos valoran la sinceridad con que pudieron hablar, el miedo que tenían de que la relación se rompiera y sobre todo, la disposición con que afrontaron hacerse cargo de su responsabilidad involucrada en la situación.

La pareja estuvo estable durante diez años hasta que aparece otro movimiento importante que los sacude y tiene que ver con el dinero, consiste en que ella ha destacado profesional, académica y económicamente, en cambio él se ha quedado atrás en estos aspectos. Nuevamente ella lo confronta y le dice claramente que está harta de cargarlo. Después de muchas discusiones y varios intentos, él logra conseguir un trabajo estable, mejora un poco el ingreso económico y lo que más resaltan ambos, es que él ha crecido en la confianza propia, creyéndose cada vez más capaz de ser independiente y de realizar logros por sí mismo.

La pareja "C", siguiendo la forma de las parejas previas de relatar de su historia los puntos que los hicieron crecer como pareja, relatan que la primera vez que pasaron *una tormenta* fue a los seis años de casados, debido a que estaban estudiando el post-grado y al estar tan metidos en los estudios, él descuidó mucho la parte de atenderla. Esto se conjugó con otras circunstancias; vivían en una ciudad lejana de ambas familias de origen, ella estaba todavía inmadura, se sentía muy necesitada de afecto y lo pedía de una manera insistente que agobiaba al cónyuge y esto reforzaba el alejamiento, encerrándose entonces

en un círculo vicioso, a mayor demanda de afecto, mayor alejamiento y a mayor alejamiento mayor la necesidad de afecto. Ella lo refiere de esta manera:

*“ Fue una situación muy dura para mí, y muy larga además porque duró tres años aproximadamente, pero en ese tiempo – gracias a que tomé un proceso de psicoterapia individual- me di cuenta de que estaba pidiendo mucho de él y que yo no me hacía cargo de mí, y que eso no estaba bien. Estar sola en una ciudad que no era mía me permitió estar conmigo, en esos años me fortalecí y empecé a confiar en que yo solita podría salir adelante, me iba muy bien en el trabajo me tranquilicé pero aún así seguía sintiéndome sola y al no ver cambios en él decidí pedirle el divorcio ”*

Esto mueve algo en el interior del marido, quien refiere que la sintió más fuerte y menos demandante y le dolía la pérdida por lo cual pide una segunda oportunidad, ella accede y reinician el matrimonio estableciendo reglas y hablando claramente de lo que esperan el uno del otro.

Ella interviene diciendo:

*“A final de cuentas ni cumplimos, porque cada vez estamos diferentes, pero entonces otra vez volvemos a hablar y nos decimos lo que nos gusta y lo que no nos gusta, y... pensándolo bien, parece que cada vez hablamos menos de lo que esperamos en un futuro...”*

Posteriormente hablan de que desde ese evento tan fuerte hasta la fecha se han presentado dos o tres eventos, que versan sobre lo mismo, pero con menor intensidad, cada uno de estos eventos los resuelven hablando abiertamente de lo que les sucede. Cada vez que esto ocurre se percatan de lo diferentes que están, se reconocen mucho más aceptantes, más independientes y con mayor tolerancia y así se lo dicen uno a otro, lo cual los halaga y les sirve de reforzador positivo.

La pareja “D”, no recuerda ningún evento tan intenso que los haya llevado a pensar en la ruptura, sin embargo él refiere que:

*“Hace dos años me sentía muy cansado y aburrido de la relación y hasta había pensado en buscarme una querida, pero no pasó de ser sólo una idea aunque la oportunidad la tenía porque en la empresa estaba en contacto con muchas*

*mujeres jóvenes y bonitas, y hasta hubo quien me echara abiertamente los perros. No voy a negar que eso me gustó pero creo que eso fue suficiente para recordarme que soy un hombre con "jalón", que todavía les gusto, pues. Pero también en ese tiempo pensé que probablemente lo aburrido fuera una parte de una etapa de vivir juntos y confié en que eso pasaría, lo cual efectivamente pasó. Además algo que me detenía de irme con otra era que aún en el aburrimiento la relación con ella, para mí es sumamente importante y pensar en perderla me asustaba y no quería pues.*

La esposa se muestra sorprendida porque es la primera vez que escucha eso. La facilitadora interviene, favoreciendo el proceso de diálogo entre ambos, haciendo énfasis en la valentía que él tuvo para abrirlo en el grupo. La sesión termina con la comprensión de la esposa acerca del tedio que él sintió y además refiere que ella también se sentía igual, pero aún no entiende por qué nunca lo hablaron y agradece que aunque dos años después, él finalmente lo haya abierto.

La quinta pareja no habla de sus vivencias y deciden entre todos que en la próxima sesión les será otorgado tiempo para la narración de su experiencia. Se estableció que la siguiente sesión fuera en tres semanas porque la facilitadora tenía que salir de la ciudad.

### **Observaciones:**

Hasta aquí todas las parejas coinciden en que es interesante relatar de su historia de vida esos momentos difíciles, que si bien fueron muy duros los hicieron crecer. También se sorprenden de haber vivido cosas distintas que sin embargo los llevaron a las mismas conclusiones.



La facilitadora puso mucha atención en atender el proceso de la pareja "D" y decidió estar alerta acerca de lo que pudiera ocurrir con referencia a lo que se abrió en esta sesión.

Proponen que en la próxima sesión se trataran las cosas que han hecho que la pareja se mueva y como las han afrontado.

Se notan que han estado hablando mucho entre ellos y recordando la historia conjunta, analizando hechos y reflexionando acerca de cómo estos hechos ocurridos en su vida matrimonial los han hecho crecer como personas.

### Conclusiones:

Cuando se propone que alguien relate su desarrollo matrimonial toma la palabra el hombre.

Todas las mujeres coincidieron en que una parte importante del crecer como esposas consistió en hacerse cargo de sí mismas, hacer cosas por y para sí mismas ayudó a que los maridos se sintieran menos agobiados y paradójicamente se comportaran más afectuosos con ellas.

Entonces la mujer "E" interviene y dice:

Algo en lo que también coincidieron fue que hablan más frecuentemente acerca de lo que les ocurre y las expectativas que tienen uno del otro han disminuido y las visualizan más a corto plazo.

Se explora durante la sesión qué es ese algo que falta y ninguno de los dos contesta, no tienen claro, pero se dan cuenta que hace mucho tiempo que no hablan tan profunda y abiertamente como pensaban y que ni siquiera saben ya cómo hacerlo. El clima favorecedor de la sesión, que ha establecido el grupo permite que ambos hablen de la sensación que tienen de sentir al otro como un extraño.

**Sesión Num.: 7**      **Tema: las crisis**

**Fecha: 4 10 03**      **Hora: 20:00**

En esta sesión los sujetos hacen notar que han estado hablando mucho entre ellos y recordando la historia conjunta, analizando hechos y reflexionando acerca de cómo estos hechos ocurridos en su vida matrimonial los han hecho crecer como personas.

Cuando se propone que alguien relate su desarrollo matrimonial toma la palabra el hombre de la pareja "E", quien refiere:

*"Nosotros hemos vivido muy estables, aunque con pequeños altibajos. Desde un inicio dijimos que íbamos a hablar de lo que nos ocurriera y de cómo nos sintiéramos cada uno y así lo hemos venido haciendo y nos sentimos bien, como jalando p'al mismo lado."*

Entonces la mujer "E" interviene y dice:

*"Sin embargo al escuchar a la pareja "D" en la sesión pasada, me dí cuenta que nosotros también estamos pasando por un tiempo de aburrimiento, de rutina de... que está terminando por cansarnos. Al salir de la última sesión estuvimos platicando varias horas y los dos pensamos que algo está pasando, que no todo está como creíamos."*

Se explora durante la sesión qué es ese *algo* que falta y ninguno de los dos contesta, no tienen claro, pero se dan cuenta que hace mucho tiempo que no hablan tan profunda y abiertamente como pensaban y que ni siquiera saben ya cómo hacerlo. El clima favorecedor de la sesión, que ha establecido el grupo permite que ambos hablen de la sensación que tienen de sentir al otro como un extraño.

La sesión versa sobre esto y ella se da cuenta de lo triste y sola que se ha sentido a últimas fechas, llevando un ritmo de trabajo fuerte, llegando a casa muy cansada sin encontrarlo ahí, con mucha necesidad de ser escuchada, reconfortada, pero ni siquiera tiene ganas de pedirlo, dando por hecho que él debía haberse dado cuenta y no lo ha hecho, el se muestra sorprendido y se manifiesta enojado diciendo de una manera sarcástica:

*“ deberías de saber que no soy adivino ”*

*El grupo se mostró atento respetuoso y delicado con los integrantes de la pareja “E”.*

*Se obs.* La facilitadora interviene permitiendo la libre expresión de los sentimientos y tratando de favorecer la empatía de uno por el otro. El resto de los miembros del grupo, se mantienen callados y respetuosos mientras los miembros de la pareja “E” exploran lo que les sucede.

#### *Conclusiones:*

Después los demás miembros del grupo intervienen compartiendo experiencias acerca de la falta de comunicación efectiva que tuvieron en algún momento de sus vidas e intentan transmitir un mensaje de esperanza para esta pareja, diciendo que es importante que hablen abiertamente, que quizá viene un tiempo duro, pero que tengan confianza en que pueden alcanzar un nivel de comunicación y de interacción mejor. *en el marco teórico.*

La sesión se cierra preguntando a los miembros del grupo como se van, a lo que responden:

- Mujer “E”: *yo me voy triste, no sé que va a pasar, estoy asustada.*
- Hombre “E”: *yo estoy mejor, me alegra que lo hayamos hablado, y te quiero decir “E” que no tengas miedo, ya veras que vamos a salir de ésta, que bueno que nos dimos cuenta, ¿no crees?*
- Mujer “E”: *Sí, ya lo arreglaremos...*

**Sesión:** El resto del grupo refiere sentirse *movido*, pero bien. Se establece la fecha para la próxima sesión y se despiden.

### Desarrollo:

#### Observaciones:

El grupo se mostró atento respetuoso y delicado con los integrantes de la pareja "E". Se observa que son capaces de mostrar empatía, de dolerse con los problemas de otros, de abrigar esperanzas y de tratar de transmitirlos.

#### Conclusiones:

Con lo acontecido a la pareja "E" se me ocurre pensar que la funcionalidad no necesariamente es garantía de durabilidad. La funcionalidad se puede perder si los procesos de confianza y comunicación se ven afectados. La funcionalidad entonces se mantiene construyéndose día con día. Lo que coincide con la teoría revisada en el marco teórico.

**Sesión Num.: 8      Tema: Los riesgos de una comunicación abierta**

**Fecha: 18 10 03      Hora: 20.00**

**Desarrollo:**

Antes de iniciar la sesión ocho, la facilitadora estuvo en contacto telefónico diario con la mujer de la pareja "E", la cual entró en un estado de tristeza y de confusión dándose cuenta de muchas cosas que estaban ocurriendo en la pareja y a las cuales no había prestado atención. Un día antes de la fecha señalada, para la octava sesión, ambos cónyuges determinan no asistir más al grupo, piden disculpas y deciden tomar una terapia de pareja.

Por estas razones a esta sesión ya no acude la pareja "E" y la facilitadora explica al resto del grupo lo ocurrido. La sesión versa sobre los riesgos que tiene el tener una comunicación franca y abierta con la pareja.

La pareja "D" toma la palabra y habla de la experiencia distinta que ellos vivieron, pues si bien en una de las sesiones se dieron cuenta del tedio por el que habían pasado y la falta de comunicación verbal que habían tenido, también era cierto que habían reflexionado acerca de cómo habían establecido una comunicación a la que llamaron intuitiva; así lo refiere ella:

*"En el tiempo que el dice que se sintió aburrido yo también me sentía rara e incómoda con él; pero de manera intuitiva lo invité a buscar intereses nuevos, le decía a cada rato: busca de nuevo a tus amigos, inscríbete en algún curso, has algo. Él no me preguntaba porque le decía eso pero me hizo caso, entró a un curso de fotografía que hacía mucho quería tomar y se hizo de nuevos amigos. Además yo vi que en ese curso se sentía muy bien porque se sentía*

*“soñado” porque todos le reconocían que era muy culto, se volvió el centro de atención del grupo y yo veo que eso le gusta, lo disfruta mucho.*

*Al mismo tiempo, yo volví a salir con mis amigas del tiempo de la facultad y las oí quejarse de tantas cosas que les hacían los maridos que me di cuenta, valoré la relación tan buena con éste.”*

Comentan que en los días previos a esta sesión han estado reflexionando y hablando de eso y se dieron cuenta de que tener cada uno un espacio distinto, les había permitido respirar y refrescar la unión.

Este comentario es secundado por todas las demás parejas quienes refieren que las actividades personales que les generan satisfacciones les permiten sentirse más libres y ligeros, pero no menos comprometidos con el cónyuge.

Al final de la sesión, todos cayeron en la cuenta de que el incidente con la pareja “E” los había inquietado y los remitió a pensar que era algo que podía ocurrir con ellos, pero a un tiempo les mostraba cuánto habían crecido como pareja, porque eran capaces de explorar sus sentimientos y experiencias, dándose cuenta que se conocían ampliamente y que podían en este momento aceptar revelaciones por parte de su cónyuge, con la mejor disposición de afrontarlas; con la convicción plena de que lo que se dijera podía generar dolor o confusión, pero finalmente era muy seguro que terminara en crecimiento, tanto personal como conjunto.

**Observaciones:** Tema : Constantes de permanencia y enriquecimiento

Fecha: 25 10 03 Hora: 20.00

Debido a que estaba encontrando muchas características semejantes a las constantes de enriquecimiento y permanencia de las que habla Rogers (descritas en el capítulo concerniente a funcionalidad en el marco teórico) me interesé por correlacionarlas. Así se lo hice saber al grupo y les pedí que tuviéramos una sesión larga para hacerlo, las cuatro parejas aceptaron.

**Conclusiones:** También a cada uno se le otorgó una hoja con las ocho constantes de

El ser capaces de explorar sus sentimientos y experiencias, permite conocerse más ampliamente, este autoconocimiento seguramente deriva en una mejor aceptación de los sentimientos del otro miembro de la pareja y una mejor disposición para afrontarlos.

Hablar de manera tan franca podría causar dolor o confusión y era probable que finalmente terminara en crecimiento tanto personal como conjunto, pero también era un riesgo grande para la ruptura de la unión que había que afrontar. Esto una vez más confirma lo postulado por Rogers.

Los espacios personales de desarrollo y diversión aligeran la carga de vivir juntos.

**Sesión Num: 9**      **Tema : Constantes de permanencia y enriquecimiento**

**Fecha: 25 10 03**      **Hora: 20.00**

**Desarrollo:** Las mujeres estuvieron de acuerdo en que no siempre tuvieron claro que era lo que les ocurría y entonces no podían sacar a la luz, algo que ni siquiera sabían que era.

En esta sesión se les repartió a cada uno de los integrantes, una escala de Truax modificada para valorar aceptación incondicional, porque era un punto que yo notaba bastante desarrollado en estas parejas y me interesaba tenerlo codificado de una manera menos subjetiva. También a cada uno se le otorgó una hoja con las ocho constantes de enriquecimiento y permanencia que señala Rogers, para ser exploradas una por una durante una sesión que nos llevó casi cinco horas.

En cada uno de estos puntos, mencionaré la respuesta concensada y algunos hallazgos que llamaron mi atención y que no tenían aparentemente relación con lo explorado.

- 1. Las dificultades presentes en la relación se sacan a la luz. Se resuelven en el aquí y ahora, no se dejan para más tarde porque esto acumula resentimiento.**

Las conclusiones de este punto fueron que esto es básico porque cuando no se da el espacio para hablar las cosas se acumulan y se sacan sólo cuando ya no se pueden quedar



guardadas, entonces salen con una carga de coraje adicional y generalmente aparecen más grandes de lo que en su momento fueron.

También reflexionan acerca de que la comunicación efectiva es una habilidad que se adquiere. Todas las mujeres estuvieron de acuerdo en que no siempre tuvieron claro que era lo que les ocurría y entonces no podían sacar a la luz, algo que ni siquiera sabían que era. Tuvieron que aprender primero a conocerse a ellas mismas para después desarrollar la habilidad de exponerlo en un momento propicio.

Algo que también tuvieron que aprender es que los cónyuges “no adivinan” lo que ocurre.

Y por último todos están de acuerdo en que a veces es necesario que las cosas que molestan no se abran en el presente inmediato porque están muy cargadas de enojo y este enojo puede lastimar al otro. Entonces es menester esperar un poco a que se “enfrié”, la emoción para resolverla, aclarando que no se deje pasar mucho tiempo, solo algunas horas o días.

## **2. La comunicación se hace más abierta, más real y uno y otro escuchan más.**

Todos están de acuerdo con este punto pero refieren que para esto se necesita aprender:

- Que hay que hacer un acuerdo sobre el tiempo que durará la conversación.
- Que se debe buscar el momento adecuado para hablar.
- Que se debe dar importancia a lo que dice el otro independientemente del tema que se trate.
- Que al parecer la necesidad apremiante de hablar es femenina pues los hombres pueden esperar para tener una conversación o no tenerla.
- Que las mujeres hablan más que los hombres y que hay que ejercer la paciencia.
- Que es importante primero saber que le ocurre a uno mismo y separarlo de lo que ocurre con el otro (por ejemplo: muchas veces reclamaban un enojo que no era producido por conductas del otro, sino por situaciones externas a la relación).
- Que se debe aprender a negociar, de tal manera que todos ganen o por lo menos no pierdan.
- Que se debe aprender que ambos géneros son diferentes y, que para entender al otro hay que tener empatía.
- Que se debe aprender que a los hombres les cuesta expresar sus sentimientos.
- Que los varones tienen que aprender a ser más expresivos sobre lo que les ocurre. a decir más palabras cariñosas sin sentirse ridículos o juzgados.
- Que a veces la manera de expresar el afecto es distinta. (con atenciones y no con palabras, por ejemplo).
- Que se debe aprender a confiar en el otro.
- Que se debe aprender a escuchar sin juzgar.
- Que se debe aprender a hablar de tal manera que lo que se diga no sea malinterpretado.

**3. Hay un esfuerzo hacia la experiencia de una mayor confianza mutua, de un crecimiento personal y de intereses compartidos. Como cada uno es más auténtico, la confianza crece y se atreven a correr más riesgos en el plan de promover su crecimiento personal.**

Sobre este punto están de acuerdo y puntualizan algunos aprendizajes:

- Han tenido que aprender a sentirse apoyados y sostenidos
- Pueden compartir intereses pero también pueden entender que éstos no necesariamente tienen que ser iguales.
- El esfuerzo está puesto en llegar a un entendimiento, a una mejor comprensión, a que la confianza crezca, a ser más pareja.

- Aprendieron que las diferencias de uno y otro los hacen complementarios y no enemigos. Pongamos por ejemplo algo que refiere la mujer "A":

*"yo generalmente soy muy idealista e ingenua y a veces me cuesta trabajo poner los pies en la tierra. Con él he aprendido a anclarme en un lugar y a conseguir metas."*

4. Los roles y sus expectativas tienden a hacerse a un lado y a ser reemplazados por la persona quien escoge su propia manera de comportarse. El hombre puede elegir ser fiel, ser amable, ser tierno, etcétera. La mujer puede elegir ser fuerte, independiente, mantener el hogar, etcétera.

Este es otro punto de coincidencia para todos y lo que puntualizan que han aprendido juntos es:

- En cuanto al rol femenino: que tener la casa limpia no es prioridad, que es más importante el desarrollo profesional, pues cuando las mujeres están contentas con su hacer fuera de casa y se estresan menos con las labores del hogar, son más accesibles al dialogo y a la convivencia. Curiosamente esto es algo que los varones de este grupo han enseñado a sus mujeres.
- Las mujeres del grupo señalan que para ellas ha sido muy grato el hecho de que sus cónyuges acepten su libertad de ser y hacer, que puedan estudiar, trabajar, desarrollarse, etc. porque esto no los amenaza e inclusive son capaces de alentarlas y las apoyan. Este es un punto importante que valoran como motivación para permanecer en la pareja.
- En cuanto al rol masculino: que la autoridad puede ejercerse entre ambos y que para ellos el hecho de que su mujer ejerza autoridad con los hijos es tomado como una descarga y no como una desacreditación.
- Que pueden mostrarse sensibles y que eso los vuelve valiosos antes sus cónyuges.

5. Hay una evaluación más realista de las necesidades del otro que cada uno puede satisfacer. Entonces se puede elegir dar más espacio vital al compañero para que satisfaga las necesidades que la pareja no cubre, sin

que esto impida que haya una búsqueda conjunta y continua de un bienestar mutuo. El experimentar libertad puede llevarlos a tener una vida más provechosa.

Este punto se había comentado previamente y sólo puntualizan que:

- Es difícil aceptar los límites personales y de la pareja
- Están de acuerdo en que es amenazante permitir un espacio vital para el otro cuando aun no se ha establecido suficiente confianza en si mismo, en el otro y en la relación.
- Es difícil aceptar que el otro no esta ahí para satisfacerlo y que tampoco tiene todo lo necesario para hacerlo, pero que aceptar esta parte hace que cada uno se vuelva más tolerante, menos exigente con el otro y más satisfecho con la relación.

**6. Se pueden establecer relaciones *satélite*, las cuales llevan al dolor pero también un crecimiento enriquecedor. Una relación satélite quiere decir una relación cercana extramarital con o sin sexo.**

En este punto todos los varones coincidieron al decir que han tenido relaciones con amigas muy cercanas pero que llega un momento en que perciben que lo que sienten, puede resultar amenazante para la pareja y que no están dispuestos a correr el riesgo, lo que solucionan poniendo distancia afectiva y a veces física entre ellos y sus amigas.

Aquí volvieron a aparecer anécdotas ya antes referidas en este reporte.

Las mujeres, salvo una (mujer B) no hicieron comentarios al respecto, pero posteriormente a la sesión, en conversaciones telefónicas y personales, aclararon que en

algún momento de su vida se habían sentido atraídas o hasta enamoradas de algún hombre que no era su marido, aseguran que nunca tuvieron relaciones sexuales y ni siquiera contacto físico de tipo amoroso o erótico, que fue más una ilusión, que vivieron con una sensación muy grata, pero que en un momento determinado detuvieron poniendo distancia, porque tenían claro que la relación con el marido les era muy significativa. Lo cual coincide con lo que dicen los varones de este grupo.

### Observaciones:

a) Hablar sobre cómo se habían sentido en la última sesión y durante todo el proceso  
 Los sujetos se mostraron asertivos, francos y abiertos en sus opiniones.

b) Hablar de los descubrimientos que tuvieron, de sí mismos y de su pareja, durante este proceso de autoexploración. Con el fin de hacer consciente estos hallazgos.

c) Iniciar el cierre del proceso de exploración que habíamos abierto con el propósito de esta investigación.  
 Uno de los sujetos hace hincapié en cómo, a pesar de ser tan distintos y de dedicarse a cosas diferentes en la mayoría de las conceptos, están de acuerdo.

Como una observación especial de la bitácora señalaré que durante esta sesión, noté que la esposa "C", tenía una conducta extraña, estaba más callada que de costumbre, así se lo hice saber y pregunté intencionadamente que ocurría a lo que respondió que todo estaba bien y con esto se dio fin a la sesión.

### Conclusiones:

Las conclusiones de cada uno de los puntos fueron tratadas durante el desarrollo de la sesión, considero que anotarlas aquí sería reiterativo.

Sesión Num.:10 Tema: Ganancias del proceso

Fecha: 8 11 03 Hora: 20:00

La décima sesión la tuvimos dos semanas después de la novena y también fue una sesión larga, que duró cuatro horas. Los objetivos fueron:

- a) Hablar sobre cómo se habían sentido en la última sesión y durante todo el proceso
- b) Hablar de los descubrimientos que tuvieron, de sí mismos y de su pareja, durante este proceso de autoexploración. Con el fin de hacer conciente estos hallazgos.
- c) Iniciar el cierre del proceso de exploración que habíamos abierto con el propósito de esta investigación.

#### Desarrollo:

Al iniciar la sesión la mujer "C" tomo la palabra y compartió haberse sentido sorprendida por la diferencia en percepción que tenía su esposo en cuanto a su fortaleza. (en la sesión pasada el marido "C" había dicho que no le comentaba todo lo que le suceda porque no quería preocuparla con sus cosas porque en el fondo la veía muy frágil)

Esto dio lugar a que durante esta sesión hablaran sobre este punto. El marido aclaró el porque de lo que había dicho, puntualizando específicamente que de unos meses a la fecha era difícil hablar con ella, porque tomaba muy a pecho las cosas dichas y se hundía en una reflexión que él notaba que la lastimaba y la confundía.

Pone de ejemplo justamente lo que está pasando en ese momento y le dice:

*“¿Ves? esto es un ejemplo claro de lo que te digo, hace quince días dije que estabas frágil y eso te ha hundido en la reflexión. Eso no te hace bien.”*

Después de aclarar algunos puntos, ella termina dándole la razón, reconociendo que efectivamente de unos meses para acá, se ha venido sintiendo extraña y frágil, pero también tiene claro que esto es transitorio y es algo que vive como un proceso de transformación y le pide paciencia porque no sabe cuándo terminará, a lo que él accede de buena gana.

Posteriormente a algunos comentarios sobre el mismo punto por parte de los demás miembros del grupo el hombre “A” habla acerca de cómo se ha sentido en este proceso de exploración y refiere:

*“En estas pláticas que hemos tenido juntos, me ha dado mucho gusto escuchar la voz de mi mujer hablando de todo lo que hemos crecido juntos. La encuentro ¡tan madura, y tan clara!  
A partir de estas pláticas la he oído decir cosas que normalmente no nos decimos, pero como ahora se las platicamos a otros, yo oí lo que dijo de mí y me dio mucho gusto.”*

La mujer del matrimonio “A”, refiere que todo esto le ha servido para acomodarse y reconocer todo lo bueno que ha tenido con este hombre.

*“En este último año, (incluso se lo he dicho) me queda muy claro que yo sé que nadie me iba a querer como él. Y me he dado cuenta de algo que él me dice, primero tuve que conocerme a mi misma y luego conocerlo a él, para después*

*darle cuenta de que nadie me iba a aguantar tanto como él ha aguantado, nadie me iba a querer así como él me ha querido y me siento muy satisfecha porque digo ¡dí en el clavo!, entiendo que no pude haber elegido una pareja mejor. Y también que a estas alturas de mi vida no concibo mi vida sin él."*

La facilitadora pregunta, qué de las cosas que él ha hecho, le han sido útiles a ella para crecer. Ella contesta:

*"Su paciencia conmigo. Muchas de las características de su persona que me ayudaron a encontrarme conmigo. Yo estaba como perdida, como que no me hallaba, preguntándome dónde estoy. Entonces empecé a verlo a él y vi que era una persona con un corazón muy noble, entonces pude voltear a verme a mí misma y me di cuenta de que yo puedo ser desesperante, a veces lo desesperaba y sin embargo él seguía conmigo. Entonces empecé a verlo y a decirme a mí misma que era afortunada por tener un hombre tan noble. Porque no cualquier hombre te aguanta tus caprichos, tantos berrinches..."*

Acepta que ahora puede separar las cosas que son suyas y las que no lo son, como los berrinches por ejemplo. Los que reconoce como suyos y no generados por el otro, que tiene un carácter difícil y no cualquiera puede vivir con ella.

*"Tengo claro que si está aquí conmigo es primero porque me quiere y segundo porque tiene un carácter noble y generoso que hace posible que me aguante"*

También se da cuenta de que él es un buen sostén y que antes ella quería que la siguiera en esos estados cambiantes de ánimo; pero ahora ha aprendido a que el carácter estable de él, le ayuda para sentirse contenida.

La mujer de la pareja "B", refiere que está gratamente sorprendida de la soltura y la apertura que ha tenido su esposo, quien es más bien un hombre solitario y que poco busca la convivencia social. Verlo tan colaborador y auténtico le ha gustado mucho. Escucharlo le ha permitido confirmar algunas cosas que ella pensaba acerca de su crecimiento como pareja.



*“Estuvimos dándole vueltas a algunos puntos, y esto nos sirvió porque reafirmamos bases de lo que hemos vivido y nos quedaron más claras las formas en que hemos solucionado lo que nos ha pasado.”*

El hombre “B” dice haberse sentido cómodo con el grupo y que seguramente esto favoreció el que pudiera mostrarse fácilmente y que al escuchar los comentarios de los otros sobre lo que han vivido y como lo han hecho, le resultó de ayuda para revisar cosas acerca de sí mismo y darse cuenta de cuantas cosas buenas ha tenido y ha aprendido con su mujer.

La mujer de la pareja “D” dice que haber asistido a estas reuniones le ha servido para hacer las siguientes reflexiones:

*“Oírlos a ustedes me ha puesto a pensar mucho y me he dado cuenta que me preocupo mucho por “D” pero muchas veces cedo en muchas cosas por no molestarlo o por que él este bien, pero no se lo decía y a raíz de la plática que tuvimos aquí acerca de aquel tiempo donde éste pensaba buscarse una querida, hemos hablado mucho y para mi sorpresa, “D” ¡nunca ha esperado que yo ceda en nada!, dice que ni cuenta se ha dado que yo hago concesiones y entonces me pidió que cada vez que yo sintiera que estaba cediendo en algo se lo dijera. Así lo hice y ¡resulta que es bien fácil ponernos de acuerdo!, que no tengo que sentir que cedo, sino que podemos acordar las cosas.”*

El marido “D” se ríe y asiente a lo que expresa su mujer y dice:

*“A mí me llamó la atención que no habláramos de cosas que era evidente que ocurrían (tal vez por eso no lo hacíamos) y el venir a aquí a conversar con ustedes principalmente me ha servido para eso, para no dar por hecho cosas que tal vez no son como parecen (se ríe) ¡que locura!. Me ha gustado ver a mi mujer más contenta y con una curiosidad increíble por preguntarme cosas. Es curioso como veníamos a platicar de nosotros dizque para ayudar a Mago y resulta que los ayudados fuimos nosotros...”*

El marido “C” refiere:

*“Esto ha sido “bueno” pero ya estoy acostumbrado a que siempre, mi mujer sale con cosas y preguntas que a veces me ponen a temblar, pero he de reconocer que para mí no es fácil todavía hablar sobre mi mismo.”*

La mujer “C” dice:

*“Para mí escuchar tantas cosas similares de todos ustedes me ha gustado mucho. Ver que han estado juntos tantos años y que aún se aman y joiros a ustedes hombres! decir en qué se atorán y en que han crecido y como le han hecho, me llena de esperanza, puedo creer que sí hay gente que lucha por estar junta y bien. Además oír a mi “C” reconocer que hay cosas con las que todavía no puede, me hace apreciarlo más, quererlo más.”*

La sesión termina con la idea de todos de que este proceso les ha sido útil y con la propuesta de tal vez reunirse en un futuro a cenar y a seguir hablando sobre el tema.

La facilitadora da las gracias a todos por su participación y deja abierta la posibilidad de contactarlos para confirmar datos, así como establece el compromiso de darles a leer el trabajo antes de publicarlo para ver si están de acuerdo con lo escrito.

### **Observaciones:**

Los sujetos en esta última sesión se comportaron como siempre, muy cálidos unos con otros, respetuosos, dando espacio a cada uno, escuchando de manera atenta lo que cada quien decía aportando retroalimentaciones y con espontaneidad de expresar lo satisfechos que se sentían de haberse dado un tiempo para reflexionar acerca de su vida en pareja y de

haber encontrado cosas útiles, pero algo en lo que coincidieron fue en haberse sentido muy reconocidos y queridos al escuchar lo que sus cónyuges hablaron de ellos.

### Conclusiones:

Revisar la propia historia de vida en pareja puede resultar útil para darse cuenta del crecimiento personal y conjunto, para rescatar las actitudes y conductas que han sido útiles a lo largo de su vida juntos y para encontrar puntos de conflicto que se habían mantenido ciegos.

01. ALBERONI, P. (1987). Emparentamiento y amor. Barcelona: Círculo
02. ALBERÚ DE VILLALVA, E. (1998). Malinza y el reino Malinche. México: Eriarsex
03. ALBUERNE, M. (1995). Taller de Selección de Pareja y crecimiento de familia y salud mental. C.E.F.A.P. Puebla
04. BALCAZAR, P. y COLS. (2002). Angiología de investigación cualitativa. México: Universidad Autónoma del Estado de México.
05. BARCKHAUSEN-CANALE, CH. (1997). Yocidal y leyenda de Tina Modetti. México: Edivision.
06. BARRICK, M. (2002). Psicología sagrada del amor. México: Almah
07. BATRES, R. (2001). Fragmentos de un discurso amoroso. México: Siglo XXI editores S.A. de C.V.
08. BENEDETTI, M. (2001). El amor las mujeres y la vida. México: Alfaguara
09. BERGER, P. Y KELLNER, H. (1970). Marriage and the construcción of Reality. Recent Sociology, London: Mc Millan.
10. BERNE, E. (1972). Análisis Transaccional en psicoterapia. Argentina: Psique
11. GUBER, M. (1994). Yo y tú. Argentina: Ediciones Nueva Visión.
12. BUCAY, J. (2000). Cartas para Cecilia. México: Océano.
13. BUCAY, J. (2001). Cuentos para niños. México: Océano.

## BIBLIOGRAFÍA Amor con los ojos abiertos. México: Océano.

01. ALBERONI, F. (1987). Enamoramiento y amor, Barcelona: Gedisa
02. ALBERÚ DE VILLALVA, E (1998). Malintzin y el señor Malinche, México: Edamex
03. ALBUERNE, M. (1995). Taller de Relación de Pareja, 2º congreso de familia y salud mental. C.E.F.A.P. Puebla
04. BALCÁZAR, P. y COLS. (2002) Antología de investigación cualitativa, México: Universidad Autónoma del Estado de México.
05. BARCKHAUSEN-CANALE, CH. (1997). Verdad y leyenda de Tina Modotti, México: Edivisión.
06. BARRICK, M. (2001). Psicología sagrada del amor, México: Alamah
07. BATRES, R. (2001). Fragmentos de un discurso amoroso, México: Siglo XXI editores S.A. de C.V.
08. BENEDETTI, M. (2001). El amor las mujeres y la vida, México: Alfabuara
09. BERGER, P. Y KELLNER, H. (1970). Marriage and the construcción of Reality. Recent Sociology, London: Mc Millan.
10. BERNE, E. (1972). Análisis Transaccional en psicoterapia, Argentina: Psique
11. BUBER, M. (1994). Yo y tú, Argentina: Ediciones Nueva Visión.
12. BUCAY, J. (2000). Cartas para Claudia, México: Océano.
13. BUCAY, J. (2001). Cuentos para pensar, México: Océano.

14. BUCAY, J. (2002). Amarse con los ojos abiertos, México: Océano
15. BUCAY, J. (2002). El camino del encuentro, México: Océano.
16. BUCAY, J. y SALINAS, S. (2003). Amarse con ojos abiertos, México: Océano
17. BUTTON (Ed.), (1998). Personal Construct Theory and mental health. London: Croon Helm.
18. CAREAGA, G. (1984). Mitos y fantasías de la clase media en México, México: Océano
19. CARPIO, J. (2003). Dimorfismo sexual: evidencias actuales, <http://www.galenonet.com/Psiq/dmsex.htm>
20. COHEN, J. (1985). Psicodinámica de la personalidad, México: Trillas.
21. CONDE, G. (2000). Mujer nueva. Ellas. Hay una pequeña diferencia, México: Trillas
22. DE LA CRUZ, JUANA. I. en SILVA, J. (Ed.), (1985). Poesías escogidas de Sor Juana Inés de la Cruz, México: Librería Carlos Cesarman, S.A.
23. DELIS, D. (1992). The passion paradox, Ney York: Bantam Books.
24. DICAPRIO, N. (1989). Teorías de la personalidad, México: Mc Graw-Hill
25. DICCIONARIO DE FILOSOFIA (2000) México: Herder.
26. DÖRING, M. (Comp.), (2000). La Pareja o hasta que la muerte nos separe ¿Un sueño imposible?, México: Fontanamara
27. EGUILUZ, L.(2002), La construcción de significado en la relación de pareja, México: Promesa.
28. EMERSON (1938), citado por Sánchez, E. y Brown N. En Desidealización y proceso de duelo en la evolución de la pareja: Psiquiatría órgano oficial de difusión de la APM, A.C., ep.2, Vol.2. p.p. 56-60

29. ENGLER, B.(1996). Teorías de la personalidad, México: Mc Graw-Hill.
30. FERNÁNDEZ, C. (2001). La comunicación humana, México: Mc Graw-Hill
31. FERRO, C. (2001). Primeros pasos en la teoría de sexo y género, México: Panamericana.
32. FLAHERTY, J. (1991). Psiquiatría. diagnóstico y tratamiento. México: Ed. Panamericana
33. FROMM, E. (1970). El arte de amar, Argentina: Paidós.
34. GARCÍA-PELAYO Y GROSS R.,(1993). Pequeño Larousse Ilustrado, México:
35. GIBRÁN, J. (2002). Obras selectas, México: Impresos gráficos y publicitarios.
36. GIORDANO,B. (1988). La relación de ayuda: De Rogers a Carkuff, España: Descleé De Brouwer.
37. GOLEMAN, D. (1995). La inteligencia emocional, México: Javier Vegara Editor.
38. GÓMEZ DEL CAMPO, J. (1998). El enfoque centrado en la persona, Apuntes inéditos de la clase de Técnica comunicacional, Maestría en psicoterapia humanista, Morelia, Michoacán, México: UVAQ
39. GÓMEZ DEL CAMPO, J. (1997), Crisis peligro y oportunidad, en Muñoz y cols., Fuego para el propio conocimiento, México: Universidad Iberoamericana.
40. GOMEZ, M. (2002). Mujeres, género y desarrollo. México: EMAS
41. GONZÁLEZ, ANA, M., (1987). El enfoque centrado en la persona aplicaciones a la educación, México: Trillas
42. GONZALEZ REY, F.L. (2000), Investigación cualitativa en psicología, México: Thomson.
43. GRAY, J. (2000). Los hombres son de Marte, las mujeres son de Venus, México: Océano.

44. Gur, R.(2003). La agresividad masculina tiene base neurológica  
<http://www.ondasalud.com/edicion/noticia/0,2458,187103,00.html>
45. HERNÁNDEZ, R., FERNÁNDEZ, C. Y BAPTISTA, P. (2003) Metodología de la investigación, México: Mc Graw Hill.
46. HYDE, M. Y MC GUINNESS, M. (1998). Jung para principiantes, Argentina: Era naciente
47. INAH, (1977) Enciclopedia de México v. 3, México.
48. INEGI. (2002). Estadísticas de Matrimonios y Divorcios. Cuaderno No. 9, México.
49. JAMIS, R. (1989). Frida Kahlo, México: Edivisión
50. JOURARD, S. (1975). Marriages is for life. Journal of Marriage and Family Counseling. 1 (3), 199-207.
51. JOURARD, S. y LANSMAN, T. (1991). La personalidad saludable, México: Trillas
52. JUNG, C. (1933). Modern Man in search of soul. NY: Harcourt, Brace and Co.
53. KAST, V. (2000). La naturaleza del amor, las relaciones de pareja a través de los mitos, México: Paidós.
54. KELLY, G en ZUMAYA, M. (2000). El enamoramiento, Fascículos de difusión , Lab. Lili : The Social Relati6n of Sexes: Methodological Implications of Women's History, en SIGNS, Journal
55. KELLY, J. EN VALLESCAR, D. (Ed.), (2001). Interculturalidad desde la perspectiva de la mujer, antología para taller de verano, México: CEYPO

56. L. FERRARIO, M., GRILLI, Pablito Music, (1999). No hay un corazón que valga la pena (canción) Warner Music Benelux, S.A., Tomado del disco "Lo mejor de Bosé".
57. LAFARGA, J. Y GÓMEZ DEL CAMPO, J. (Comps.). (1989). Desarrollo del potencial humano, Vol. 2, México: Trillas.
58. LAFARGA, J. Y GÓMEZ DEL CAMPO, J. (Comps.). (1989). Desarrollo del potencial humano, Vol. 3, México: Trillas.
59. LAFARGA, J. Y GÓMEZ DEL CAMPO, J. (Comps.). (1992). Desarrollo del potencial humano, Vol. 4, México: Trillas.
60. LAFARGA, J. Y GÓMEZ DEL CAMPO, J. (Comps.). (1994). Desarrollo del potencial humano, Vol. 1, México: Trillas.
61. LAING, R. (1970) . Le moi divise. Paris: Stock.
62. LAING, R. (1974). El yo y los otros, México: Fondo de cultura económica.
63. LAO-TSE, TAO TE KING, EN WATZSLAWICK, P. (1995). El arte del cambio, España: Herder.
64. LARIOS, ROSA, (2003). Apuntes inéditos del diplomado, Procesos de construcción de la identidad profesional de los educadores, Pátzcuaro, Mich,: CREFAL
65. LE CLÉZIO, J. M. (1996). Diego y Frida, México: Diana
66. Le Vay, S. (2003) lateralización del cerebro. ¿existe un cerebro femenino y un cerebro masculino?  
[http://omega.ilce.edu.mx:3000/sites/ciencia/volumen3/ciencia3/158/htm/sec\\_10.htm](http://omega.ilce.edu.mx:3000/sites/ciencia/volumen3/ciencia3/158/htm/sec_10.htm)



67. LEMAIRE, J (1995). La pareja Humana: su vida su muerte , su estructura, México: Fondo de cultura económica.
68. LIAÑO, H. (2000) Cerebro de hombre, cerebro de mujer, España: Ediciones B, S.A.
69. LINTHOST, ANN, No basta con discernir la patología. En LAFARGA Y GOMEZ DEL CAMPO, (Comps), (1989). en el Desarrollo del potencial Humano Vol. II, (1989) México: Trillas
70. MALVIDO, A. (1993). Nahui Olin, la mujer del sol, México: Diana.
71. MARAÑON, G. (1980). Amor, conveniencia y eugenesia, España: Paidós
72. MAY, R. (1990). Amor y voluntad, México: Gedisa.
73. MONTERO, R.(1995). Historias de mujeres, México: Extra Alfaguara
74. MOORE, T, (1993). El cuidado del alma, España: Urano
75. MUÑOZ, SCHULUTER y ACEVES. (Comps). (1997). Fuego para el propio conocimiento, México: Universidad Iberoamericana.
76. NAPIER, A (1971). The marriage of families: Cross-generational complementarily. Family process. 10, 373-395.
77. NEIMEYER, G. HUDSON, J.E. (1985). Disturbed relationships: a personal construct view.
78. NIETO, E. (1997). Amor y agresión: Los peligros de Amar, en Fuego, México: UIA
79. OBLIGADO, M (2003) El matrimonio. [www.familia digital.com](http://www.familia digital.com).
80. PAZ, O (1999). La llama doble, México: Seix Barral.
81. PAZ, O. (1959). El laberinto de la soledad, México: Fondo de cultura económica

82. PÉREZ, F. (1996). El arco y la flecha de la sexualidad y el amor, México: Editorial Pax.
83. PLATÓN, (1962). El banquete, Diálogos, México: Sepan cuantos, Porrúa Editorial
84. PONIATOWSKA, E. (1992). Tinísima, México: Ediciones Era
85. PONIATOWSKA, E.(1993). Todo México, tomo II, México: Editorial Diana.
86. PONIATOWSKA, E.(1994). Luz y luna, las lunitas, México: Ediciones ERA.
87. PONIATOWSKA, E.(1998). Hasta no verte Jesús mío, México: Ediciones Era .
88. POWEL, S. (1997). El secreto para seguir enamorado, México: Diana.
89. RAGE, E. (1990).La pareja en un mundo cambiante, tesis de doctorado, México: UIA.
90. RODRÍGUEZ, CELIA. (2002). Apuntes inéditos del diplomado de parejas, Morelia, Michoacán. México: IDEPH
91. ROGERS, C. (1961). El proceso de convertirse en persona, España: Paidós.
92. ROGERS, C. (1972). El matrimonio y sus alternativas, España: Kairós.
93. ROGERS, C. (1980). El poder de la persona, México: Manual moderno.
94. ROGERS, C. (1993). Psicoterapia centrada en el cliente, España: Paidós.
95. ROGERS, C. Y ROSEMBERG, R.(1989). La persona como centro, España: Herder
96. ROJAS, E. (2003). El amor inteligente, México: Planeta.
97. ROSENTHAL, R., HALL, J.A., DIMATTEO, M.R. Y Cols. (1979) Sensitivity to no verbal communication. Baltimore. USA: The Jonh Hopkins University Press
98. SALAS, E.(1995). Soldaderas en los ejércitos mexicanos, México: Diana.
99. SATIR, V. (1976). En contacto íntimo, México: Árbol editorial

- ✓ 100.SATIR, V. (1988). Tus distintos rostros. Pasos para ser amado, México: Editorial Pax.
- 101.SATIR, V. (1991). Ejercicios para la comunicación humana, México: Editorial Pax.
- ✓ 102.SATIR, V. (1994). En contacto íntimo, cómo relacionarse con uno mismo y con los demás, México: Árbol editorial.
- 103.SATIR, V. (1995). Autoestima, México: Editorial Pax.
- ✓ 104.SATIR, V. (1996). Vivir para crecer. Un viaje maravilloso al mundo de tus posibilidades, México: Editorial Pax.
- 105.SAVATER, F. (2001). El contenido de la felicidad, España: Santillana Editores.
- 106.SERRANO, MARCELA. (2001) El albergue de las mujeres tristes, España: Santillana Editores.
- 107.SHOSTROM, E. (1972). Freedom to be. Estados Unidos: Bantam Books.
- 108.SILICEO, V y URIBE, L (1996). Evaluación de conflictos en un grupo de parejas que atraviesan los primeros cinco años de matrimonio, tesis de licenciatura. Universidad Iberoamericana.
- 109.SOLORIO, M. (1989). Etapas de la pareja: características conflictos y manejo, México: Cecem
- 110.STINNET, N., WALTERS. Y KAYE, E. (1984). Relationships in marriage and de Family, New York: Mc Millan Publishing con.,
- 111.TALAVERA, R. (2003) Determinantes estructurales de la calidad de vida en parejas michoacanas, Tesis de maestría, UVAQ, Morelia
- 112.TAYLOR, S.J., Y BOGDAN, R., (1996). Introducción a los métodos cualitativos de investigación, Barcelona: Paidós.

- 113.TROYA, (2000). De que está hecho el amor. Organizaciones de la pareja occidental entre el siglo XX y el siglo XXI, México: Lumen.
- 114.TUBERT, S. (2002). Mujeres sin sombra. España: Siglo XXI
- 115.TUÑÓN PABLOS, E. (1991). El álbum de la mujer. Antología ilustrada de las mexicanas, colección divulgación Vol. I/ Época prehispánica, México: Instituto Nacional de Antropología e Historia.
- 116.VERNEAUX, R., (1984) Historia de la filosofía contemporánea, Navarra: EUNSA.
- 117.WACHTEL, P. (1996). La comunicación terapéutica. Principios y práctica eficaz , España,: Descleé de Brouwer, S.A.
- 118.WATZLAWICK, BEAVIN y JACKSON (1981). Teoría de la comunicación humana, España: Herder,
- 119.WATZLAWICK, P. (1994). El lenguaje del cambio, España: Herder.
- 120.WATZLAWICK, P. Y NARDONE, G. (1995). El arte del cambio, España: Herder.
- 121.WEINSTEIN, E. (2000). El amor en los tiempos del cambio, México: Andrés Bello.
- 122.ZUMAYA, M. (2000). El enamoramiento, Fascículos de difusión , Lab. Lili.
- 123.ZURIAN, T. (1993). Nahui Olin, una mujer de los tiempos modernos, México: INBA.