

REPOSITORIO ACADÉMICO DIGITAL INSTITUCIONAL

***Comunicación en pareja el reto actual de la vida
matrimonial***

Autor: Teresita del Carmen Hernández González

**Tesina presentada para obtener el título de:
Licenciada en Ciencias de la Comunicación**

**Nombre del asesor:
Rafael Vicente Bretón Pavón**

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.





UWQ

M.R.

UNIVERSIDAD VASCO DE QUIROGA

ESCUELA DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN

**"COMUNICACIÓN EN PAREJA: EL RETO ACTUAL
DE LA VIDA MATRIMONIAL"**

T E S I N A

**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN**

PRESENTA:

Teresita del Carmen Hernández González

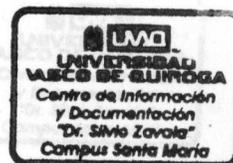
ASESOR:

L.C.P. Rafael Vicente Bretón Pavón

ACUERDO: LIC000202

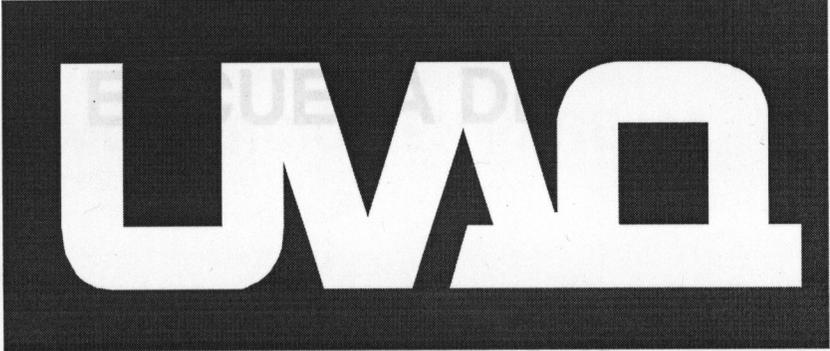
CLAVE 16PSU00125

MORELIA, MICHOACÁN, ENERO DE 2003.



F22-00T=00

U-8305 = F



M.R

CIENCIAS DE LA

COMUNICACIÓN

UNIVERSIDAD VASCO DE QUIROGA



ESCUELA DE

CIENCIAS DE LA

COMUNICACIÓN

TESINA

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE

LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN

“COMUNICACIÓN EN PAREJA:

PRESENTA

Teresita de **EL RETO ACTUAL DE** González

LA VIDA MATRIMONIAL”

ASESOR: LIC. P. RAFAEL VICENTE BRETÓN PAVÓN.

ACUERDO: LIC000202

CLAVE 18PSU00125

MORELIA, MICHOACÁN. ENERO DE 2003

TESINA

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE

LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN

PRESENTA

Teresita del Carmen Hernández González

ASESOR: L.C.P. RAFAEL VICENTE BRETÓN PAVÓN.

ACUERDO: LIC000202

CLAVE 16PSU00125

MORELIA, MICHOACÁN., ENERO DE 2003

ACTAS ONEROS

DEDICATORIA**A mi mamá:**

*Porque siempre has sido un gran ejemplo de superación,
honestidad y muchos valores importantes para mí.*

Gracias por tu amor y tu apoyo incondicional.

Te quiero muchísimo.

A mi abuelita

Porque siempre me has enseñado

que debo ser honesta y valiente

por lo que soy.

A mis hermanos Eder y Zulimar**A Roberto:**

*Por ser mi complemento perfecto y el amor de mi
vida. Y porque tú y yo somos el ejemplo vivo de que
el amor lo puede todo.*

Te amo.

AGRADECIMIENTOS

A Dios:

*Por la vida, por todo lo que ha puesto en mi camino,
bueno y malo. Por mostrarme día a día, a través del amor
de mi familia, amigos y seres queridos, que la vida tiene
un gran valor y, sobre todo, por permitirme llegar a cumplir esta meta.*

A mi abuelito:

*Siempre he estado segura que tú eres un ángel
que Dios puso en mi camino para mostrarme
lo mucho que me quiere. Por quererme y
apoyarme siempre en todo, te quiero mucho.*

A mi abuelita:

*Por los valores que siempre
me inculcaste y tu cariño.
Te extraño mucho.*

A mis hermanos Éder y Zulima:

*Por ser siempre tan lindos conmigo y formar
parte muy importante de mi vida.
Los quiero mucho.*

Nina:

*Por tu gran amor, apoyo y sobre todo porque
siempre me has hecho sentir alguien muy
especial para ti, así como tú lo eres para mí.
Gracias. Te quiero mucho.*

Ayo:

*Por estar siempre conmigo y brindarme tu amor y cariño.
Gracias. Te quiero mucho.*

A Toño:

*Por tu apoyo para concluir este
proyecto tan importante para mí.
Gracias.*

A mi otra familia:

*Sra. Licha, Katy y Tute.
Por su gran cariño y apoyo.
Gracias. Los quiero mucho.*

A mi querida Universidad:

*Porque en ella viví cosas inolvidables,
además de enseñarme los valores humanos
y éticos para ser una profesionalista de éxito.*

A mis maestros:

*Por todo lo que me brindaron a través
de sus conocimientos y experiencia.*

Lic. Bretón:

*Por su apoyo y tiempo para
Asesorarme en mi trabajo.
Gracias.*

CONTENIDO

Página

INTRODUCCIÓN	4
PRIMERA PARTE	11
I. LA FAMILIA	11
1.1 EL MATRIMONIO	12
1.2 EL MATRIMONIO EN EL DERECHO ROMANO	14
1.3 EL MATRIMONIO EN EL DERECHO CANÓNICO	17
1.4 EL MATRIMONIO EN EL DERECHO POSITIVO	19
1.5 EL MATRIMONIO EN EL DERECHO COMPARADO	21
1.6 EL MATRIMONIO EN EL DERECHO INTERNACIONAL	22
1.7 EL MATRIMONIO EN EL DERECHO DE LOS ESTADOS UNIDOS	23
1.8 EL MATRIMONIO EN EL DERECHO DE LOS ESTADOS UNIDOS	25
II. EL MATRIMONIO	27
2.1 LUNA DE MIEL	28
2.2 ADAPTACIÓN	29
2.3 LA VIDA CONYUGAL	31
2.4 EL MATRIMONIO EN EL DERECHO ROMANO	32
2.5 EL MATRIMONIO EN EL DERECHO CANÓNICO	33
2.6 EL MATRIMONIO EN EL DERECHO POSITIVO	35
2.7 EL MATRIMONIO EN EL DERECHO COMPARADO	36
2.8 EL MATRIMONIO EN EL DERECHO INTERNACIONAL	37
2.9 EL MATRIMONIO EN EL DERECHO DE LOS ESTADOS UNIDOS	37
2.10 EL MATRIMONIO EN EL DERECHO DE LOS ESTADOS UNIDOS	38

**Y A TODAS Y CADA UNA DE LAS PERSONAS
 QUE DE UN MODO O DE OTRO ME APOYARON,
 IMPULSARON Y CONTRIBUYERON PARA
 REALIZAR ESTE PROYECTO**

CONTENIDO

	PÁGINA
DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTOS	iii
CONTENIDO	vi
OBJETIVOS	1
INTRODUCCIÓN	2
CAPÍTULO	
I. LA ELECCIÓN DE PAREJA	9
1.1. ENAMORAMIENTO	9
1.1.1. PROCESO CIENTÍFICO DEL ENAMORAMIENTO	12
1.2. ELECCIÓN DE PAREJA	14
1.2.1. FORMAS DE RELACIÓN	17
1.2.2. CONSTANTES QUE SE PRESENTAN EN LA ELECCIÓN DE PAREJA	19
1.3. NOVIAZGO	21
1.3.1. EL NOVIAZGO Y SUS DUDAS	22
1.3.2. NOVIAZGO Y SOCIEDAD	22
1.3.3. NOVIAZGO Y DESARROLLO PROFESIONAL	23
1.3.4. NOVIAZGO Y EXPECTATIVAS DE MATRIMONIO	25
II. EL MATRIMONIO	27
2.1. LUNA DE MIEL	28
2.2. ADAPTACIÓN	29
2.2.1. IMPORTANCIA DE LA INDIVIDUALIDAD	31
2.2.2. INTIMIDAD Y SINCERIDAD EN LA RELACIÓN DE PAREJA	32
2.2.3. LA PAREJA Y SUS CONFLICTOS DE ADAPTACIÓN	33
2.3. LA VIDA CONYUGAL	35
2.3.1. EL MATRIMONIO, LAS EXPECTATIVAS Y LA REALIDAD	35
2.3.2. EL MATRIMONIO, LA COMPATIBILIDAD Y LA MONOTONÍA	36
2.3.3. LAS FINANZAS Y LA PAREJA	37
2.3.4. LA MUJER Y LA VIDA LABORAL	37
2.3.5. OPCIONES PARA UNA MEJOR ADMINISTRACIÓN FINANCIERA DEL HOGAR	38
3.6.5. CONCLUSIÓN	80
3.6.6. REFERENCIAS	82

2.4. SEXUALIDAD Y MATRIMONIO	39
2.4.1. DEFINICIÓN DE SEXUALIDAD	40
2.4.2 SEXUALIDAD HUMANA	40
2.4.3 ANATOMÍA Y FISIOLÓGIA DE LOS ÓRGANOS SEXUALES	41
2.4.4 RESPUESTA SEXUAL HUMANA	44
2.4.4.1 MODELOS DE ESTUDIO DE LA RESPUESTA SEXUAL HUMANA	45
2.4.4.2 RESPUESTAS FISIOLÓGICAS BÁSICAS EN LA ESTIMULACIÓN SEXUAL	45
2.4.5 DISFUNCIONES SEXUALES	47
2.4.6 ENFERMEDADES SEXUALMENTE TRANSMISIBLES	49
2.4.7 INTIMIDAD Y COMUNICACIÓN SEXUAL	51
2.4.7.1 LOS COMPONENTES BÁSICOS DE LA INTIMIDAD	53
2.4.8 DIÁLOGO SOBRE LA SEXUALIDAD	55
CONCLUSIONES	95
2.5. LA DECISIÓN DE TENER UN HIJO	58
2.6. CRISIS Y OTRAS PRUEBAS DE FUEGO	59
III. COMUNICACIÓN DE PAREJA EN EL MATRIMONIO	61
3.1 EL PROCESO DE LA COMUNICACIÓN	61
3.1.1. MODELO DE COMUNICACIÓN	62
3.2 ¿QUÉ ES UNA COMUNICACIÓN EFECTIVA?	64
3.2.1. LA COMUNICACIÓN ES SITUACIONAL	66
3.2.2. ¿CÓMO SE APRENDEN LAS NORMAS DE COMUNICACIÓN?	67
3.2.3. ¿CÓMO PODEMOS CREAR RELACIONES MÁS EFECTIVAS CON NUESTRA PAREJA?	68
3.3 TIPOS DE COMUNICACIÓN	70
3.4 NIVELES DE LA COMUNICACIÓN INTERPERSONAL	71
3.5. COMPORTAMIENTO ASERTIVO Y NO ASERTIVO	73
3.5.1. CONDUCTA ASERTIVA Y NO ASERTIVA	74
3.5.2. LA ESPIRAL NEURÓTICA	75
3.6. PERTURBACIONES EN LA COMUNICACIÓN	76
3.6.1. MENSAJES INCOMPREDIDOS	77
3.6.2. DIFERENCIAS DE GÉNERO EN LA COMUNICACIÓN DE PAREJA	78
3.6.3. PERSPECTIVAS ABIERTAS Y CERRADAS	79
3.6.4. EL ENCUADRE	79
3.6.5. CONFLICTOS DE PERSONALIDADES	80
3.6.6. EL MÉTODO COGNITIVO	82

3.7. RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS Y MEJORA EN LA COMUNICACIÓN	83
3.7.1. COMUNICACIÓN VERBAL Y NO VERBAL	83
3.7.2. MEJORAS DE LA COMUNICACIÓN	84
3.8. COMPRESIÓN DE MENSAJES VERBALES	85
3.8.1. RETROALIMENTACIÓN	86
IV. PROPUESTA	88
V. CONCLUSIONES	95
BIBLIOGRAFÍA	100

OBJETIVOS

En el siguiente trabajo de investigación se buscan dos tipos de objetivos:

GENERAL

Conocer, a partir de los datos que se obtengan en la consulta documental, cómo se debe lograr una adecuada comunicación en la pareja que le permita un proceso de adaptación recíproca más segura y facilite la relación entre ambos miembros de la pareja.

PARTICULAR

- Identificar cuáles son los problemas más comunes que las parejas tienen dentro de la relación matrimonial, tomando como referencia los primeros 5 años de casados.
- Qué estrategias se deben seguir para propiciar que exista una verdadera comunicación en la pareja.
- Detectar y analizar los conflictos y crisis en los que se encuentre la pareja de tal manera que se propongan acciones que permitan mejorar efectivamente su comunicación.
- Que cada uno de los individuos que conforman la pareja realice un análisis personal, para conocer y evitar la repetición de patrones de conducta aprendidos de los adultos, que propicie, en un momento dado, conflictos en su relación a través de talleres vivenciales, donde se aprendan los correctos hábitos de una comunicación efectiva.
- Proponer un "Taller para jóvenes solteros o con pareja" en el cual se presente todo el proceso por el cual atraviesan las parejas desde el inicio de su relación de noviazgo hasta su vida conyugal y sus conflictos, con la finalidad de que tomen conciencia del gran compromiso y responsabilidad que implica el matrimonio y la importancia de la Comunicación en la pareja.

INTRODUCCIÓN

COMUNICACIÓN DE PAREJA: EL RETO DE LA VIDA MATRIMONIAL

En los humanos, el amor y la elección del objeto amoroso se fundan en una necesidad narcisista que les impulsa al mismo tiempo a establecer una relación de pareja.

Para referirse a la naturaleza del amor, los griegos disponían de tres acepciones, cada una de las cuales definía una manifestación distinta de ese sentimiento: *eros*: sinónimo de 'deseo'; *phelos*, de 'amistad', y *ágape*, de 'afecto'.¹

Por otra parte, el amor implica conocimiento y aceptación de uno mismo y, por lo tanto, de la propia identidad. Para la existencia de ese sentimiento es imprescindible la libertad. Así, el amor no será válido, como tal, cuando se ama a alguien por obligación. Con la obligatoriedad se hace imposible la libre elección, condición imprescindible para la existencia del amor. La libertad, y, en consecuencia, la libre elección, hacen posible el amor como sentimiento incondicional desprovisto de toda especulación o chantaje afectivo. Cuando la libre elección se confunde con el sacrificio y el sentimiento del deber, no se puede hablar de libre sentimiento de amor. Por lo tanto, los componentes de amor serían: *sentimiento de afecto*, *aceptación recíproca* y *atracción sexual*, ninguno de los cuales define por sí solo el amor.¹

Una vez definidos los componentes y las condiciones bajo las cuales se produce el amor adulto, conviene abordar el rolde en el que se vuelca este sentimiento: **la pareja**.

La relación de pareja se puede definir como una experiencia grata y enriquecedora. En la elección de pareja hay un momento inicial sin el cual ésta no puede darse –y del cual dependerá su futuro–. Es el llamado **encuentro**: acto en el que se pone en juego, por ambas partes, una serie de componentes que condicionan su cohesión y su ulterior condición.

En este acercamiento progresivo, las primeras experiencias o tomas de contacto no siempre implican afinidades positivas evidentes: a la atracción de uno puede responder la indiferencia, e incluso,

¹ La edad adulta, *Enciclopedia Océano de la Psicología*, pág. 11

el odio del otro; la valoración inicial negativa puede, más adelante, revertirse y pasar a ser positiva. Cuando la atracción es positiva, desde un primer momento ambos componentes pueden verse abocados a un proceso de idealización mutua que puede ser consciente o inconsciente, y, a lo largo de la misma, se irán sentando las bases de la relación. Desde este momento, la inhibición y la agresividad desaparecen, y ambos individuos se sitúan en un mismo nivel de comunicación, expresándose con espontaneidad.

En el encuentro de dos seres es importante considerar la necesidad de que exista una verdadera y adecuada **comunicación** desde el inicio de la relación en pareja; que cada uno de los elementos que la integran exprese sus expectativas y necesidades, de manera que se dé un diálogo franco y sincero, y se establezcan los parámetros que la pareja manejará a lo largo de su relación.

Mayor conocimiento, compromiso y claridad de la responsabilidad y el gozo que implica vivir en pareja pueden ser factores que contribuyan a esta prevención y fortalecimiento.

Ya establecida la elección de compañero(a), se asume un compromiso mutuo de respeto, comunicación y amor; logran concentrarse en la decisión de compartir sus vidas, y se da paso al **matrimonio**. Éste se forma, en el mejor de los casos, por dos adultos que se unen con el propósito de compartir sus vidas.

El compromiso de unión de la pareja lleva en sí las funciones que ambos tendrán que realizar: amarse y cuidarse mutuamente. Sin embargo, esto que parece tan sencillo requiere de una serie de tareas que tendrán que irse realizando para que se den las funciones básicas; cuando una de las partes no cumple, comienzan a aparecer los problemas, y la mayoría de las veces se termina en un proceso de separación muy doloroso.

¹ Ibidem.

¿QUÉ IMPORTANCIA TIENE LA COMUNICACIÓN EN LA RELACIÓN DE PAREJA, Y CÓMO LOGRAR QUE SE DÉ ÉSTA DE MANERA EFECTIVA, EVITANDO CONSECUENCIAS TERRIBLES QUE DESTRUYAN LA RELACIÓN?

- La comunicación en la pareja es el aceite que hace que la máquina funcione. Cuando la comunicación en el matrimonio marcha bien, casi ni se nota; pero cuando falla, se generan grandes problemas conyugales, que es importante corregir para evitar mayores consecuencias, en los consortes y sus hijos.
- La comunicación abierta y honesta es la única capaz de impedir riesgos, prejuicios y malos entendidos en una relación, que pudieran afectarla de una manera negativa o ponerla en peligro.
- Implica una serie de elementos: escucha, comprensión, aceptación, confianza, expresión de sí mismo, apertura y donación recíproca. Se manifiesta, principalmente, por el diálogo y el lenguaje verbal y no verbal.
- La comunicación no quiere decir solamente intercambio de palabras; implica un contacto y un encuentro a un nivel más profundo. No basta la presencia y la palabra. La persona se comunica con toda su persona: palabras y silencio, voz y gesto, cuerpo y espíritu, presencia y ausencia.

ANTECEDENTES

A lo largo de los años, el concepto de comunicación en la pareja ha ido evolucionando. Podemos retroceder en el tiempo, para ser exactos, unos 40 años atrás; desde mi punto de vista, los matrimonios de ese entonces tenían su propia *comunicación* –si así se le podía llamar–. Los roles que se desempeñaban comúnmente eran los siguientes: el marido generalmente era dominante, su “obligación” era trabajar para mantener a su familia; decidía situaciones de la casa; no escuchaba; no permitía un diálogo. Por lo tanto, no existía comunicación. En el aspecto sexual, la finalidad eran los hijos y buscar una satisfacción propia sin tomar en cuenta a su pareja; su patrón de conducta obedecía a una cultura machista y golpeadora.

En cuanto a la mujer, ésta era abnegada y, por ende, no expresaba casi nunca sus sentimientos. Sus necesidades físicas y emocionales no eran cubiertas, de tal manera que esto provocaba una constante amargura, resignación y devaluación cultural.

“Las familias en épocas pasadas se mantenían unidas principalmente porque eran la mejor garantía de sobrevivencia individual. No importaba en realidad la comunicación mutua, ni la necesidad de solucionar los problemas que se presentaran”.¹ Con el pasar de los años, debido a distintos factores, sociales, económicos y de otra índole, los roles de la pareja fueron modificándose hasta llegar a la actualidad, que ha mejorado mucho más el concepto de pareja y su comunicación; pero, a pesar de esa evolución, existen cifras alarmantes de divorcios que muestran lo contrario.

Es aquí en donde mi investigación encaja bien, con la finalidad de encontrar las mejores respuestas de tantos problemas comunicativos, y propiciar que exista una mejor y verdadera comunicación en la cual cada parte exprese sus necesidades, inquietudes y se enriquezca y fortalezca la relación.

¹ Palacios, Agustín, *El divorcio y los segundos matrimonios*, Ed. Diana, p. 34.

JUSTIFICACIÓN

Es indiscutible que una de las instituciones más importantes en nuestra sociedad es la familia. En el mundo de hoy, representada en principio por la unión de dos seres en pareja, la familia resulta una institución en crisis, que es en la actualidad un tema común. Basta con mirar a nuestro alrededor para comprobar que son varias las parejas identificadas como mal avenidas, en trance de separación, separadas efectivamente o que mantienen las apariencias de la unión pero, de hecho, el vínculo está roto.

En la mayoría de los países, inclusive a pesar de grandes diferencias culturales, el divorcio es una realidad: aparece como una necesidad de orden jurídico que viene a legalizar u ordenar una situación, de hecho, cada vez más extendida.

La mayoría de las parejas saben que hay una continua crisis en el matrimonio; entre el 40% y el 55% de los matrimonios tienen probabilidades de terminar en un divorcio.¹ Estadística alarmante si nos damos cuenta que la sociedad ha evolucionado y, por lo tanto, los criterios que se tienen del matrimonio "suponen" una mejor concepción de éste. A medida que aparecen cada vez más matrimonios desdichados y rupturas, las parejas se preguntan si eso podría ocurrirles también a ellas.

Los recién casados, en la cúspide del amor y el romance, no desean otra cosa que un matrimonio feliz. Creen a menudo –por lo menos en los inicios– que su relación es "diferente" y que su profundo amor y optimismo la sostendrán. Tarde o temprano, los problemas y conflictos que se acumulan en forma paulatina toman desprevenidas a muchas parejas; éstas se vuelven conscientes de los malestares, frustraciones y daños que se producen sin saber a menudo dónde radica el problema.

Las culturas con elevados índices de divorcio tienen en común la emancipación económica de sus mujeres.² En México, el divorcio es más frecuente en consortes en que la esposa trabaja en un empleo remunerado.

¹ Ibidem, p. 34.

² Ídem. p. 35.

El gran porcentaje de divorcios, las parejas en crisis, cambios en los roles sociales dentro del matrimonio, y principalmente una deficiente comunicación,¹ son los motivos que me llevaron a la elección de este tema.

Comunicación en pareja: el reto actual de la vida matrimonial es el título del trabajo documental descriptivo que presento, exponiendo principalmente los problemas que propicia la falta de comunicación efectiva.

Se abordaron temas tales como: el proceso de enamoramiento, vida matrimonial, problemas y conflictos de los cónyuges, sexualidad y comunicación, la liberación de la mujer, la dificultad de comunicarse en pareja, entre otros.

Analizaré todos estos aspectos bajo un contexto actual, en nuestro país. Como programa de acción de este trabajo, se encuentra la propuesta de un taller para matrimonios donde se contemplen todos los aspectos positivos y negativos que giren alrededor de la pareja, así como las posibles soluciones.

DELIMITACIÓN DEL TEMA

En cuanto a la delimitación del tema, estará enfocado principalmente a los primeros cinco años donde –a criterio personal– se puedan observar diversos problemas y etapas de crisis.

La ubicación del tema es actual; el valor personal de esta investigación se justifica por la alarmante incidencia de divorcios que se registra en los primeros años de relación, y es de llamar la atención saber cuáles son las causas y cómo se está manejando la comunicación dentro del matrimonio.

¹Strean, Herbert, *La pareja infiel*, Edit. Pax, México 1982.

En el aspecto profesional, como comunicóloga, este tratado es importante, ya que puedo participar en proyectos, cursos, talleres, diplomados, etc., que sean de gran utilidad a los matrimonios en crisis, en los primeros cinco años, y que principalmente la experiencia sirva a las nuevas generaciones. Esta tesina también será de gran importancia para mi vida personal ahora y en un futuro.

Entre los alcances que tendrá esta investigación –considero–, está la posibilidad de proponer soluciones a partir de los problemas que se manifiesten, y la creación de talleres para parejas. Y mis limitaciones: no poder abarcar a los matrimonios con más de diez años, que también son sujetos de estudio, aunque éstos tendrían un pronóstico más grave. Así pues, en ambos casos, la experiencia puede ser útil a sus hijos para que éstos no repitan lo mismo.

MARCO TEÓRICO

El marco teórico en que este trabajo se inserta, involucra la comunicación, su proceso, cómo está vinculada con la sociedad; la pareja, la familia. Se ampliará analizando temas tales como el impacto generacional, asertividad, valores, divorcio, sexualidad, autoestima y educación, entre otros.

DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

MÉTODO. El método de investigación desarrollado es documental-descriptivo; se hará una revisión hemerográfica, bibliográfica, y otro tipo de documentos que puedan ser de utilidad en el trabajo.

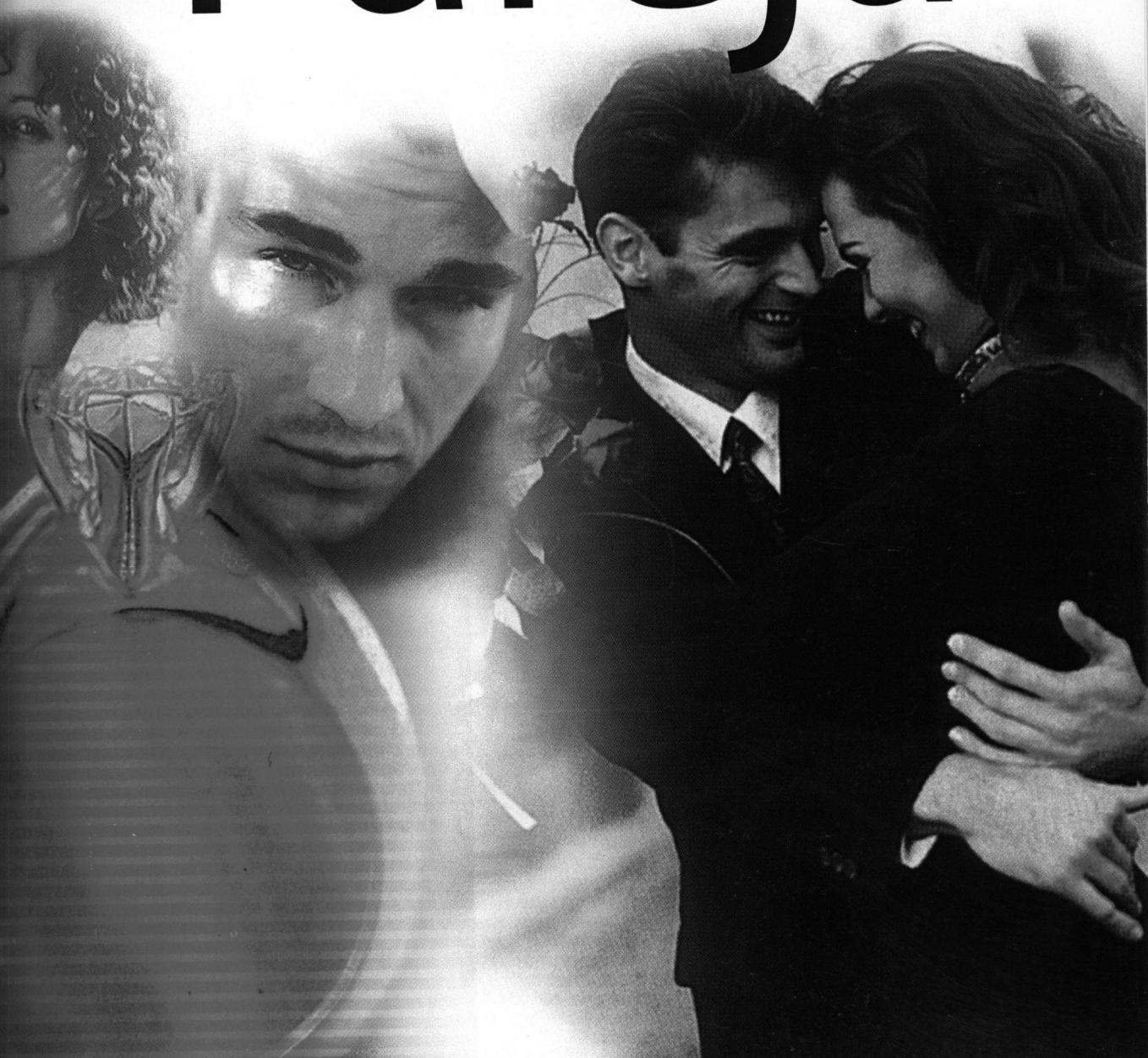
METODOLOGÍA. En cuanto a la mecánica que se utilizarán fichas bibliográficas y de estudio, así como consultas de *internet* ; toda vez que la mayor parte de la información está tomada de libros y otros documentos.

La

Elección

de

Pareja



© 1998 Warner Bros. Entertainment Inc. All Rights Reserved.

CAPÍTULO I

LA ELECCIÓN DE PAREJA

1.1. ENAMORAMIENTO

El amor es, desde luego, uno de los sentimientos más conmovedores y apreciados por nosotros. En su forma más intensa –enamoramiento (que algunos consideran como una especie de pseudoamor)–, el amor va más allá de los sentimientos y anhelos intensos; implica también una alteración de la conciencia.

Algunas veces el encantamiento adopta la fuerza de un trastorno psíquico. La fijación irresistible de pensamientos e imágenes de la persona amada son señales de una neurosis obsesiva en el amante embelesado. Algunos consideran que el apasionamiento debilita. Esa pérdida de control muestra la fuerza del enamoramiento.

Los dulces devaneos del amor han inspirado canciones y poesías románticas que captan la calidad imperativa de *todo o nada*, así como los maravillosos transportes de admiración acerca de ese misterioso estado: el enamoramiento.

Los enamoramientos se consideran como pequeñas crisis de tipo platónico y son muy frecuentes durante la adolescencia. Son sentimientos apasionados, intensos y difíciles de controlar que en ocasiones causan ansiedad y culpa en quien los experimenta. No obstante, los enamoramientos desaparecen tan repentinamente como se presentan, y sin ningún motivo aparente; entonces, la exaltación sentimental debe encontrar un objeto sobre el cual desbordarse, por ejemplo: el vecino, la maestra, el amigo.

En el proceso de enamoramiento interviene la idealización. Durante la adolescencia se viven intensamente situaciones imaginarias que carecen de contacto con la realidad; los amores imaginarios son fantasías con seres irreales.¹

¹ Liebowitz, Michael, La química del amor, Edit. Plaza & Janés. México. 1998

Por otra parte, es necesaria la objetividad para lograr una relación de pareja armónica en la que haya adaptación, pues si la persona continúa con fantasías novelescas sobre el amor, se puede decir que existe en ella un indicio de inmadurez afectiva.

La manifestación de la ternura –que varía de acuerdo con la educación de cada persona– influye en el enamoramiento, y a partir de la adolescencia adquiere matices distintos para hombres y mujeres, y tiene un papel importante en el enamoramiento.

El enamoramiento puede producir inestabilidad, nerviosismo e incapacidad para estarse quieto, carencia de atención, reacciones emotivas extremas, intereses fugaces y cambios constantes en el rumbo de las ideas, entre otros. Muchas veces, el mismo enamoramiento se idealiza; esto se debe a la influencia que tanto la literatura como la comunicación que los medios masivos ejercen sobre las costumbres y los hábitos amorosos.

Existen personas que no conciben el amor sin los síntomas constantes del enamoramiento, esto revela una inmadurez afectiva. Los enamoramientos son una especie de síntoma de que los impulsos del individuo aún no tienen el control necesario para su canalización; aunque denotan un vivo interés por tener una vida sentimental y sexual extrafamiliar, es evidente que todavía no están preparados para ella.

Algunos aspectos del enamoramiento se asemejan a los pensamientos y sentimientos de las personas maniáticas.¹ El resplandor ilusorio del amor, que consiste en magnificar e idealizar las cualidades positivas del amado, y la *visión en túnel*, que permite ver sólo los atributos positivos y ocultar los negativos, se descubren en el pensamiento típico de las manías.

La imagen brillante del amado durante el período del enamoramiento forma un fuerte contraste con la figura negativa y opaca que emerge con la desilusión.

El psicólogo social Stanton Peele comparó el enamoramiento con una adicción.² Las similitudes arrojan una luz adicional sobre la naturaleza del amor. Los sentimientos “elevados” –de exaltación,

¹ Beck, Aarón T., Con el amor no basta, Ed. Paidós, 1998. p. 52.

² Ídem. p. 53.

embriaguez, de placer intenso— muestran un parecido asombroso tanto en el amor como en la adicción, y son similares los sentimientos tristes, vacíos, que se originan cuando se retira el “embriagante” (droga u objeto amado). Además, en ambas situaciones se observa la necesidad compulsiva de conseguir una “dosis” para mantener el estado “alto”.

Muchas personas enamoradas están tan absortas en sus placeres que se olvidan de la posibilidad de que las cualidades que provocan esa elevación sean ilusorias. Aun cuando admiten que podrían no ser realistas en la apreciación de la otra persona, encubriendo, por ejemplo, diferencias de personalidad, de intelecto o de intereses, son incapaces de concentrarse en esos factores potencialmente destructivos u otorgarles cierto peso. La fantasía de navegar con la persona amada en un mar de permanente felicidad se apodera de los enamorados, sin que éstos sean capaces de ver que todo eso podría ser un espejismo.

El sentimiento amoroso es un fenómeno que comparten todas las culturas del mundo, más allá de las creencias, incluso se especuló que debía tener una base biológica.

Para los investigadores de la conducta humana y animal, y de todos los organismos vivos, el enamoramiento obedece al instinto de conservación de la especie humana, y los genes son los causantes de este comportamiento al transmitir sus órdenes de una generación a otra. El amor sirve entonces para las probabilidades de apareamiento y afianzar la supervivencia de la especie. Dicho de otra manera: estamos programados por nuestros genes para amar; y para despertar en el humano esa compulsión, esos mismos genes utilizan la química cerebral.

En la actualidad, es por todos sabido que el centro de la pasión y del amor se sitúa en el cerebro, aunque estos sentimientos se sigan identificando con la bomba de sangre de nuestro cuerpo: el corazón. El descubrimiento de varias sustancias químicas que intervienen en el enamoramiento ha revolucionado la idea que se tenía de él. En el medio científico, hoy se entiende el amor como una emoción compleja gobernada por numerosas moléculas del tipo de la anfetamina, entre las que destaca la *feniletinamina* (FEA) —o *feniletilanandamina*, cuya partícula *ananda*, en una lengua hindú, significa ‘belleza’), que por su importancia, hoy en día se le conoce también como la “droga del amor”.¹

¹ Reader's Digest, *El libro de la pareja*, Ed. 1998. p. 34-35.

Los primeros descubrimientos sobre la FEA tuvieron que ver con la depresión. Los doctores Liebowitz, Klein y Schwartz, del Instituto Psiquiátrico del Estado de Nueva York, comenzaron a sospechar de su existencia cuando realizaban un estudio de la depresión por causa amorosa. El siguiente paso fue buscar la fuente de dicha sustancia, la cual se halló en una región del cerebro que luego se bautizó como *centro de placer de funcionamiento normal*. Muchos experimentos posteriores han permitido saber cómo actúa el organismo durante el proceso de enamoramiento.

1.1.1. PROCESO CIENTÍFICO DEL ENAMORAMIENTO

En forma muy general, el primer paso es la percepción. Ésta se da cuando a una de las muchas personas con las que convivimos a diario la calificamos inconscientemente de atractiva, al momento que entra en nuestro campo perceptivo. La imagen de la persona pasa al cerebro, a la zona de memoria de corto plazo, en donde se analiza con rapidez la imagen recibida: se comparan y hacen corresponder las impresiones de los sentidos involucrados. Comienza así un complejo proceso de comparaciones con los modelos que conocemos que son nuestra referencia y que nos atraen: similitudes con nuestro padre o con nuestra madre, parecidos con uno mismo en lo físico, en lo social y en otros aspectos. Después de esto, el candidato queda más fijo en la mente, y ésta busca entonces el mejor método de acercamiento que permita obtener más información sobre la persona causante de esta alteración.

El organismo manifiesta cada vez mayor excitación y, aunque casi no se notan, los síntomas de ello comienzan a aflorar: las glándulas suprarrenales aumentan la producción de adrenalina, el corazón se acelera, la presión sanguínea sube, se liberan los azúcares que dan fortaleza a los músculos y el sistema nervioso aumenta su velocidad de transmisión de la información.¹

El cerebro, saturado de tantas sensaciones, registra esta euforia autoprovocada sin poder interpretarla correctamente del todo; es una excitación emocional similar a la del miedo o a la de la ira que, al alterar los sentidos, puede distorsionar la percepción que se tiene de la otra persona y, ya en un estado más relajado, conducir a la desilusión: la persona en quien habíamos puesto los ojos no es la que imaginamos en un principio.²

¹ Reader's Digest, *El libro de la pareja*, 1998. p. 34-35.

² Albenoni, Francesco, *Enamoramiento y amor*, Edit. Gedisa, 1991.

Pero si la elección ha sido acertada, si el enamoramiento es real, entonces la *feniletilamina* hace acto de presencia, según se ha visto, a través de dos fases: en la primera, durante la fase inicial del enamoramiento, el llamado *centro del placer* –fuente de la FEA– comienza a producir en abundancia ésta y otras sustancias similares, que se incorporan al torrente sanguíneo. De esta forma se produce el tan comentado y característico atontamiento del enamorado, quien parece flotar entre nubes en un mundo rosado que repentinamente se volvió maravilloso. Toda la atención se centra en el ser amado y en ese momento resulta imposible que alguna información negativa se filtre.

Después de algún tiempo –que según se ha visto no es más largo de tres meses–, el flujo de FEA decrece, y con él, la euforia experimentada antes; la atracción termina y entonces comienza la segunda fase: la del afecto. La pareja se quita de encima el manto de idealismo que la cubría, haciéndose visibles algunos defectos que bifurcan el camino: se determina –con la lucidez recuperada nuevamente– si la persona elegida debe retenerse, o bien, se opta por otro candidato para repetir el ciclo. Cuando se elige el primer camino en la etapa posterior a la euforia, el cuerpo segrega sustancias semejantes a la morfina, que brindan tranquilidad a las parejas estables. Por ello, una interrupción en el suministro de estas drogas cerebrales en situaciones drásticas, como la pérdida de la pareja por muerte o separación, provoca trastornos como la depresión.¹

No obstante, los científicos que plantearon el modelo de la FEA, así como muchos otros, no están satisfechos con él, y por ello buscan nuevas pistas que aclaren los detalles todavía desconocidos del proceso de enamoramiento y que confirmen mucho de lo que hasta ahora es una mera hipótesis. Y ese es solamente el lado científico, porque más allá de la química y de la biología, los otros aspectos del amor –esas profundidades que han inspirado a los artistas– siguen envueltos en un velo que para el hombre siempre será mucho más fácil disfrutar que comprender.²

La gratificación que experimenta una pareja al convivir, compartir placeres y problemas, ofrece un fuerte incentivo para formar esa vida en común y perpetuar esos placeres. Además, la expectativa de una gratificación sexual regular sirve como estímulo principal para la convivencia de una pareja y, con toda probabilidad, para tener descendencia. La atracción sexual es a veces la primera fuerza de

¹ Reader's Digest, *El libro de la pareja*, 1998, p. 34-35.

² Alberoni, Francesco, *Enamoramiento y amor*, Edit. Gedisa, 1991.

unión de una relación, y sólo más tarde se desarrolla en un enamoramiento cabal. La fuerza de esa atracción sexual disminuye a menudo después del matrimonio.

Con todo, el enamoramiento desempeña un papel decisivo: forja un vínculo poderoso que incita a una pareja a comprometerse en una relación. Aunque las declaraciones de amor eterno, inmortal, suelen apagarse después de los primeros años de matrimonio, expresan, empero, las expectativas de una unión permanente.

Como hemos podido ver, el enamoramiento es el principio de una relación en pareja, es un proceso que ha puesto a los científicos a pensar y obtener diversas conclusiones. Finalmente, lo que desencadena el enamoramiento es específico de cada individuo y depende de sus necesidades psíquicas, preferencias y gustos particulares.

1.2. ELECCIÓN DE PAREJA

El concepto de pareja es muy amplio, sin embargo, en sentido estricto, se refiere al conjunto de dos personas que tienen alguna correlación entre sí; la unión entre ambos individuos puede establecerse por vínculos sexuales o afectivos, o por ambos.

La relación de pareja juega un papel primordial en la vida del ser humano, ya que el individuo traslada o deposita en este trato los afectos primarios que le permiten lograr una identidad personal. En la relación de pareja, la mayoría de las personas buscan resolver tanto sus necesidades básicas de seguridad, confianza y afecto como las de orden sexual.¹

Se puede clasificar a las parejas desde diferentes puntos de vista, por ejemplo: según su nivel de compromiso o su tipo de unión, así como su edad y sus prácticas sexuales.

La relación de pareja está en constante evolución, al igual que la sociedad y los individuos que la conforman. Los cambios que experimentará la pareja pueden ser muy variados y tener su origen en factores de diversa índole.

¹ Aguilar, Kubli Eduardo, *Cómo elegir bien a tu pareja*, Edit. Pax. México.

Es natural que una pareja que ha logrado mantener su unión a lo largo de los años se sienta asaltada de repente por temores de inestabilidad. Sin embargo, cuando una relación se ha mantenido firme, esto no se debe a que los individuos no hayan cambiado nada; por el contrario, es consecuencia de que han adquirido la capacidad de evolucionar y de crecer juntos. Y lo más probable es que la relación continúe de este modo, si ambas personas tienen interés de que esto así sea.

Si se considera que la elección de compañero se da fundamentalmente a través de la atracción o del enamoramiento, es lógico que la pareja experimente grandes emociones, de carácter subjetivo, que hacen inexplicables los sentimientos y las reacciones para los propios individuos. Por su intensidad, el enamoramiento –como se dijo anteriormente– puede llegar a causar reacciones fisiológicas en la persona que lo experimenta.

Lo más común es que las personas elijan a su pareja por algún tipo de atracción: física, intelectual, moral, sentimental, económica, o simplemente por su forma de ser o su personalidad. Sin embargo, en la elección de pareja influyen sobremedida condicionantes psicológicas inconscientes; es decir, elementos que pasan inadvertidos, pero que inclinan a las personas a sentir preferencia o alguna forma de atracción por otra, aun cuando sólo se pretenda un intercambio sexual eventual o una relación efímera sin vínculos afectivos.¹

Como consecuencia de estas condicionantes, las personas normalmente –sin proponérselo– se sienten atraídas o enamoradas, y hasta puede suceder que no encuentren en forma consciente un motivo para ello, o que el hecho les resulte francamente ilógico o incluso molesto.

Probablemente se pueda elegir a una pareja, a raíz de un análisis objetivo, por conveniencia; pero eso no garantiza la felicidad. Además, el papel de la pareja en la vida humana consiste en satisfacer las necesidades afectivas y sexuales, y para su desarrollo tienen primordial importancia los parámetros subjetivos, fundamentalmente los emocionales.²

¹ *Ibidem*, p. 60.

² *Idem*, 67

La elección de pareja puede darse como resultado de diferentes factores sociales, culturales, económicos, morales, religiosos, afectivos y psicológicos. Investigadores en la materia han señalado que cuanto más afines sean las parejas, mayores serán las posibilidades de una unión feliz, duradera y estable.

La adaptación a una nueva circunstancia podría resultar difícil para las partes; aunque una convivencia cordial, respetuosa y abierta a la comunicación sin duda da lugar a relaciones armoniosas. Al formar una pareja, las personas corren riesgos de distinto tipo y diverso grado de importancia, ya que habitualmente no se conocen con profundidad y, aunque así fuera, la vida en común es diferente de cualquier otro tipo de relación. Entre dichos riesgos se encuentran, por mencionar sólo algunos, la falta de adaptación de ambos a los gustos, hábitos y costumbres del otro, así como la incapacidad para comunicarse, comprenderse y resolver problemas; además del acoplamiento en la vida sexual (en caso de que la pareja así lo decidiera). Así mismo, un gran número de parejas se enfrentan desde el principio con circunstancias especiales, por ejemplo: diferencias de religión, discapacidades o enfermedades.

Uno de los inconvenientes que también se presenta en la relación de pareja es la preocupación por las relaciones anteriores que cada uno de sus miembros haya tenido. Es conveniente que se aclare ampliamente la situación, con el objeto de prevenir problemas posteriores por este motivo, y disipar las dudas y reservas al respecto.

Aunque una persona se relacione con otra con la finalidad de formar una pareja, es posible que esto no suceda por razones poco claras, por algo que le imposibilita establecer dicha relación. Las causas de esta imposibilidad pueden deberse a experiencias pasadas poco satisfactorias, que provoquen temor al compromiso o a la intimidad emocional o sexual, así como a una percepción inconsciente de rasgos en la personalidad del compañero que se asocian con experiencias de contenido afectivo negativo. Entre todas estas causas posibles, también puede estar el hecho de que la persona se encuentre deprimida. Es importante saber que todos estos agentes pueden tener un efecto sobre el comportamiento y las emociones de una persona, sin que ésta sospeche siquiera su origen.

Alguien que se encuentra en tales circunstancias es prudente recomendarle que profundice más en su convivencia con la persona que le interesa, para poder superar los obstáculos. Si después de transcurrido un tiempo prudente, la relación sigue estancada, es factible pensar que no existe el

interés suficiente por la pareja, o bien, que no se trata de las personas o del momento adecuados para entablar dicho vínculo, en cuyo caso puede resultar beneficioso para ambas separarse y evaluar la situación en forma individual. Cuando a un individuo le sucede esto repetidamente, es recomendable que reciba la orientación psicológica necesaria para poder establecer vínculos amorosos satisfactorios.

En la elección de pareja es de suma importancia tomar en cuenta el siguiente factor: muchas personas cometen el error de creer que van a cambiar al otro, algo que difícilmente sucede, y que frecuentemente es causa de frustración, depresión, conflictos y ruptura.

Las parejas que tienen mayores posibilidades de lograr una relación armoniosa y estable son aquellas que gozan de un alto grado de compatibilidad en lo referente a gustos, valores, nivel social, cultural y económico. La atracción física, si bien es importante, sólo es un factor más entre otros muchos que deben considerarse al integrar una pareja. Cuando algún rasgo de la personalidad de uno le es totalmente desagradable al otro, debe evaluarse el grado de tolerancia que se pueda tener, más que la posibilidad de cambiarlo.

Cabe mencionar que lo anterior, es decir: aceptar a la pareja con sus defectos y cualidades desde un principio, tomando en cuenta que es otra persona, que tiene individualidad, y que, independientemente de que en muchas cosas sean compatibles, nunca va a ser como una de las partes quiera.

1.2.1. FORMAS DE RELACIÓN

La elección de pareja puede hacerse, por lo menos, con base en tres posiciones:

NARCISISTA. En la que busco y encuentro a alguien tan maravilloso como yo mismo.

DE APUNTALAMIENTO. En la que busco y le pido al otro lo que yo mismo no tengo.

DE OPOSICIÓN O CONTINUACIÓN. Que está directamente relacionada con mi progenitor de sexo opuesto: busco a alguien igual u opuesto a mi padre (si soy mujer), o a mi madre (si soy varón).¹

¹ Manual de Desarrollo Humano, Sexualidad y relación de pareja, Diplomado de Desarrollo Humano Integral, Morelia, 1998.

En esta búsqueda y encuentro, se da un proceso llamado *esquismogénesis*, que consiste en el proceso de diferenciación en las normas del comportamiento individual, como resultado de la interacción acumulativa entre los miembros de la pareja. Esta es una reacción mutua que refuerza continuamente los comportamientos. Es decir, en la relación de pareja, hay una serie de conductas que se refuerzan continuamente: lo que yo hago, se refuerza con la respuesta que el otro me da, y esto se repite tantas veces que pareciera que esta conducta es mía permanentemente, y que no puede cambiar. La verdad es que sólo cambiará, si la respuesta del contexto cambia; y viceversa, mi contexto cambiará, si yo cambio mi conducta.

Este fenómeno se manifiesta claramente en dos formas de relación:

SIMÉTRICA: Está basada en la igualdad y en comportamientos esencialmente similares, con los que se establecen la rivalidad y la competencia.¹

En una relación simétrica, los miembros de la pareja se dedican a probar que cada uno es mejor que el otro, o por lo menos, tan bueno. Y puede resultar muy emocionante cuando la relación es buena y es a favor mutuo. El problema se inicia cuando ya no hay acuerdo y sí mucha rivalidad, pues aquí empieza a gestarse lo que se ha llamado la *Escalada simétrica*, que es la competencia despiadada que puede terminar inclusive en tragedia. *La guerra de los Roses*², una película de la década pasada, puede ejemplificar esta posición.

COMPLEMENTARIA: Esta forma de relación se sustenta en las diferencias, y los roles que se dan pueden ser de sumisión –dominio, dependencia–, socorro, etc. Puede ejemplificarse con la frase: “Tú arriba siempre, yo siempre abajo”. Arriba o abajo en opiniones, decisiones, autoestima, trabajo, dinero, guapura, responsabilidad, iniciativa, etc.

¹ Manual de Desarrollo Humano, **Sexualidad y relación de pareja**, Diplomado de Desarrollo Humano Integral, Morelia, 1998.

² **La guerra de los Roses**, Columbia Pictures, 1985.

En la relación de pareja, estas dos maneras de tratarse son necesarias; las dificultades estriban en la *rigidización* de cualquiera de las dos, como único recurso de interacción. La salud estaría en la sabia y atinada combinación de ambos modos por parte de los cónyuges.

1.2.2. CONSTANTES QUE SE PRESENTAN EN LA ELECCIÓN DE PAREJA

TEMORES AFECTIVOS. Una relación de pareja, sobre todo si es afectiva, supone riesgos que es necesario correr. Dichos riesgos se transforman en temores que incluyen el rechazo, la incompreensión, la pérdida de autonomía y el abandono. La infidelidad es otro de esos temores y se dice que también es un riesgo, porque nada garantiza que no se presenten. Sin embargo, lo cierto es que no necesariamente tienen que darse. Es normal que las personas aprendan a tolerar cierto grado de incertidumbre, riesgos y frustración, sobre todo en lo referente a cuestiones afectivas. No obstante, las malas experiencias al respecto pueden sembrar temores muy hondos que se reflejan luego en todas las relaciones de tono afectivo, especialmente en las de pareja, manifestándose a través del desinterés o de la incapacidad de enamorarse o de mantener vínculos amorosos estables.¹

Quienes se encuentren en un caso así, requieren ayuda profesional para superar su problema de manera adecuada. Es muy posible que en una relación de pareja armónica y emocionalmente estable se reduzcan en gran medida las probabilidades de enfrentar una infidelidad.

DIFERENCIAS SOCIOCULTURALES. Aunque es cierto que entre más afinidades tiene una pareja es menor el número de obstáculos que debe enfrentar, la mayoría de ellos pueden ser superados. Hay escollos cuyas dimensiones no son totalmente perceptibles cuando dos personas están enamoradas, pero que pueden hacerse evidentes cuando pasa la fase inicial del enamoramiento, o bien, cuando surge alguna crisis en la pareja.

Durante las disputas, o al estallar los conflictos de pareja, las diferencias suelen utilizarse como un medio de agresión o como un pretexto para justificar el conflicto existente, con lo que sólo se consigue agregar nuevas dificultades a la relación. La presión social suele poner en evidencia y agravar las diferencias, hasta crear abismos insalvables entre los consortes.

¹ Fromme, Allan, *Amor, su desarrollo cultural*, Edit Pax México.

Las diferencias de orden cultural pueden generar problemas de **comunicación** y de **comprensión**, y pueden llegar a afectar, incluso, el grado de intimidad emocional, la estabilidad y la gratificación que proporciona la relación.

Tal vez sea inevitable que las grandes diferencias ocasionan problemas en la pareja, precisamente porque las personas son distintas en varios aspectos; sin embargo, el fortalecimiento de las áreas más sólidas de la relación puede proporcionar la entereza suficiente para superar las divergencias.

Es frecuente encontrar que la elección de pareja esté directamente relacionada con las características del compañero –que de alguna manera resuelven las propias inseguridades o expectativas–, como pueden ser de personalidad, físicas o de desarrollo profesional; sin embargo cuando dichas características son circunstancias externas (por ejemplo, la apariencia física, la solvencia económica o la permanencia en un empleo), es muy probable que tiendan a cambiar. La apreciación y hasta la estima y los afectos que se tienen depositados en el compañero pueden ocasionar, entonces, frustración y malestar, y se alteran, porque dejan de generar seguridad en el individuo.

Desde luego, lo anterior no implica necesariamente una ruptura, porque puede suceder que en el momento del cambio la pareja haya creado vínculos más profundos y sólidos que le permitan resolver el problema. No obstante, es posible que sea necesario buscar ayuda profesional –de pareja o individual– que les ayude a encauzar de manera adecuada las condiciones creadas por las nuevas circunstancias. Mediante la terapia se tratarían de descubrir y analizar las causas internas que hicieron que el acontecimiento ocasionara los cambios en la pareja.

Cuando la decisión de una ruptura es sólida y parte de una evaluación clara y honesta de las circunstancias que la suscitaron, lo deseable es exponer dicho análisis a la pareja para que cuente con más elementos que le permitan comprender claramente la situación y tener mejores probabilidades de aceptarla, luego de superarla.

Quienes integran una pareja experimentan un proceso continuo de adaptación y deben tolerar en el otro determinadas conductas o formas de ser, debido a que, por otra parte, encuentran que la

persona les proporciona alguna forma de bienestar o de beneficio, ya sea afectivo, emocional, psicológico o sexual, por mencionar sólo algunos. De esta manera se da la elección de pareja, en la cual sus miembros crecen y maduran, dando paso a una relación de noviazgo.

1.3. NOVIAZGO

La vida amorosa de los seres humanos atraviesa por un momento fundamental cuando se constituye por primera vez en pareja, porque, además de darse una apertura al contacto sexual adulto, los enamorados se convierten en una nueva unidad social que adquirirá cada vez mayor cohesión.

Desde un punto de vista conservador, el noviazgo puede interpretarse de dos maneras: como una promesa mediante la cual la pareja se jura fidelidad en presencia de sus correspondientes familias, y se intercambian regalos, como el anillo de compromiso; este paso –como se presupone– antecede al matrimonio. Como situación o estado, se refiere al período que transcurre entre la “promesa” y la consolidación del vínculo del matrimonio.¹

Al formalizar un noviazgo, las dos personas que integran una pareja se comprometen entre sí y ante la sociedad a contraer matrimonio, en lo que se llama “petición de mano”, que consiste en la solicitud –por parte del varón o de sus padres– hecha a los padres o tutores de la novia para que se le permita a ella casarse con él. Se trata de un formulismo social, ya que finalmente los novios y sus familias aceptan y establecen las condiciones en las que se realizará el compromiso y se llevará a cabo la celebración del matrimonio.²

Además, es costumbre que dicho compromiso quede sellado simbólicamente con una sortija que el hombre entrega a la mujer. Formalizar una relación con la finalidad de contraer matrimonio representa un hecho cuyas condiciones y características específicas pueden variar de acuerdo con cada cultura. Sin embargo, debido a la libertad e independencia que el individuo y la pareja modernos han adquirido gradualmente, gracias a fenómenos como la liberación femenina, la revolución sexual y las variaciones en los esquemas tradicionales de los roles de género, en algunos sectores de la

¹ Reader's Digest, *El libro de la pareja*, 1998, p. 34-35.

² Golberg, Wendy, y Bety Goodwin, *Cásate conmigo*, Edit. Diana, México 1997.

sociedad resulta muy común que hoy en día se tache de formal a una relación de pareja que trata de lograr cierta serenidad y respeto por medio del vínculo que han establecido.

1.3.1. EL NOVIAZGO Y SUS DUDAS

Durante la adolescencia, la persona aprende, mediante el ensayo y el error, a "probarse" a sí misma y a afrontar diversas situaciones, entre ellas, la relación de pareja.

Con el paso del tiempo, el individuo se va transformando integralmente y, junto con él, tanto sus ideas como sus intereses y gustos. Es normal que los afectos se modifiquen a la par que el individuo; no obstante, debido a la fuerte carga emocional que las primeras experiencias amorosas conllevan, se torna especialmente difícil aclarar los verdaderos sentimientos y asumir que éstos ya ha cambiado. En estos casos resulta mucho más complicado aceptar el consecuente fin del noviazgo.

Casi siempre las dudas acerca de la relación pueden comenzar como resultado de rupturas de intereses y afinidades entre ambos, o debido a nuevas inquietudes frente a otras personas; pero el temor ante la posibilidad de equivocarse, de lastimar al compañero o de perder al "amor de su vida" despiertan esa confusión y esa inseguridad que dificulta tomar una decisión.

El individuo se encuentra entonces frente a otra tarea por realizar: evaluar con su pareja las posibilidades de un futuro juntos. No es una labor sencilla, pero los novios están obligados a expresar sus dudas y a tomar una determinación compartida. Muy probablemente sea un proceso doloroso, pero a la larga será beneficioso para ambos, ya sea que la relación continúe, o no¹.

1.3.2. NOVIAZGO Y SOCIEDAD

En ciertas ocasiones, las parejas enfrentan presiones sociales muy fuertes que las orillan a encaminar su relación en una dirección determinada. Este hecho se ve magnificado por las expectativas que el individuo ha adquirido mediante el condicionamiento social. También puede influir fuertemente la presión originada por el número de años que tiene la relación de noviazgo sin haber evolucionado hacia

¹ Golberg, Wendy, y Bety Goodwin, Cásate conmigo, Edit. Diana, México 1997.

el matrimonio, así como la edad de la pareja y el momento que se considera conveniente para procrear una familia.¹

Todo lo anterior puede chocar con las aspiraciones individuales de desarrollo profesional, la imposibilidad de hacer frente a los gastos de una boda y la vida en común. Ante tal presión, el vínculo matrimonial puede llegar a ser una sombra en la vida de las personas de la cual tarde o temprano se acaba por huir. Estas presiones y la idea de establecer compromisos bajo su influencia pueden producir tensión, confusión y desasosiego, al grado de llegar a volcarse en contra del compañero. Dicha imposición del compromiso es precisamente lo que puede hacer que las personas se rebelen en su contra.

Una pareja que está en estas circunstancias probablemente no pueda suprimir dichas presiones de su entorno social; sin embargo, puede salir adelante si encuentra una forma adecuada de asimilarlas. Aunque no es recomendable romper con todos los esquemas sociales –porque esto sólo generaría mayor tensión–, es posible controlar el modo en que un individuo y la pareja permite que le afecten.

1.3.3. NOVIAZGO Y DESARROLLO PROFESIONAL

Elegir implica renunciar. Una persona puede verse ante la necesidad de elegir entre sus aspiraciones profesionales o académicas y su relación de pareja. Cuando la relación de pareja es profunda o relativamente estable y significativa, puede verse beneficiada con una separación física corta, ya que durante ésta se puede valorar mejor al compañero y así mismo los sentimientos que se tienen por él.

No obstante, si el tiempo de separación es prolongado, o si la distancia es muy grande, incluso la relación más profunda puede verse modificada o alterada de tal forma que llegue a terminarse, ya que para que una pareja crezca, se mantenga y se desarrolle adecuadamente es esencial la presencia física mutua.

¹ Ibídem. p. 24

Generalmente este tipo de decisiones está condicionado por el grado de compromiso emocional y moral. Si se desea mantener éste, es necesario que se busquen opciones variables para reducir el tiempo de la separación y poder aprovechar las oportunidades profesionales sin renunciar necesariamente a la pareja. Si ello no es posible, conviene realizar una evaluación y un análisis profundo que permita discernir qué es lo que se desea realmente y qué tiene más valor en la vida de la persona que debe tomar la decisión.

Evaluar la relación de pareja puede ser algo complicado porque muchos de los parámetros son subjetivos y se puede generar confusión. Ambos miembros de la pareja deben considerar tanto el grado de compenetración y gratificación que obtienen de su relación como sus perspectivas. Las personas que deciden mantener la relación –a pesar de la distancia y el tiempo– al principio logran mantener vivo el interés y los sentimientos mutuos, pero éstos después pueden cambiar y desaparecer casi imperceptiblemente, sin que esto represente un trance muy doloroso.¹

Si bien se pueden experimentar sentimientos de culpa ocasionados por las promesas hechas, también puede suceder que se hayan operado cambios semejantes en la persona que espera el regreso de la otra. Aunque estas circunstancias pueden ser molestas, y probablemente impidan establecer nuevas relaciones de pareja, además de la pérdida de tiempo que representan para ambos, es posible resolverlas aclarando la situación y rompiendo el compromiso.

El problema se puede tornar complejo cuando uno de los dos modifica sus sentimientos y el otro no, ya que este último puede invertir mucha energía en espera y mantener vivos sus sentimientos, para finalmente enfrentarse con una realidad dolorosa que puede ser causa de trastornos severos en lo emocional y en lo psicológico.

Ante una disyuntiva como la que se plantea aquí es frecuente que los involucrados, al verse afectados emocionalmente, pierdan la objetividad. Por ello, en caso de optarse por la separación física, pero sin terminar con la relación, se recomienda que ambos tomen en cuenta lo siguiente:

- La ausencia del ser amado puede originar malestar emocional o psicológico, depresión y sentimientos negativos hacia la pareja: agresión resentimiento y coraje, por ejemplo.

¹ Idem. p. 30.

- Es preferible evitar hacerse promesas; sobre todo no deben apremiarse los compromisos matrimoniales.
- Es posible que los sentimientos y expectativas de uno o de los dos cambien en el momento del reencuentro.
- Siempre es bueno procurar una **comunicación** abierta y sincera, aun y cuando sea difícil.
- Es posible que la relación pueda terminar.

Si por el contrario, se decide permanecer con la pareja y renunciar a otras opciones, es conveniente que se tenga conciencia de que:

- Aun cuando se tome en cuenta la opinión del compañero, es la persona que tiene ambas posibilidades la que debe elegir.
- Renunciar a otra posibilidad no implica que la relación no pueda modificarse o terminar.
- No se debe culpar al compañero de haber dejado pasar alguna otra oportunidad.

Sin embargo, no hay que olvidar que siempre es posible optar por la ayuda profesional, ya sea individual o de pareja, antes de tomar la decisión más conveniente y de afrontar sus consecuencias.

Es importante recordar que las decisiones de mucha trascendencia deben apoyarse en elementos objetivos y subjetivos importantes, ya que en ocasiones la opinión de los demás, a pesar de que pueda ser bien intencionada, no trae consigo el bienestar que requiere una persona.

1.3.4. NOVIAZGO Y EXPECTATIVAS DE MATRIMONIO

En la actualidad, el noviazgo es considerado por mucha gente como un vínculo que permite a las personas relacionarse y convivir como pareja, sin que el matrimonio sea un paso obligatorio. Sin

embargo, en el caso de que una de las dos partes tenga como expectativa de su noviazgo el matrimonio, y la otra no; es necesario que esta última se lo haga saber, ya que, de lo contrario, puede originarle graves problemas emocionales y psicológicos a su compañero.¹

Es recomendable que antes de adquirir un compromiso –sobre todo uno tan trascendente como el matrimonio– la persona no tenga ninguna duda al respecto. Desde luego, es comprensible que el matrimonio en sí mismo genere ansiedad, inquietud y cierto grado razonable de cuestionamientos y dudas.

Pero en el momento en que todas las dudas se resuelvan y se hayan valorado los pros y los contras, además de que el deseo de contraer matrimonio sea mutuo, y se tome una decisión, la pareja está preparada para ese paso tan importante de compromiso y amor que es el **matrimonio**.

Finalmente, para la conclusión de este capítulo en el cual hemos visto cómo va evolucionando la relación de pareja desde su encuentro y enamoramiento hasta el noviazgo, podemos hacer la siguiente reflexión: no existe ninguna receta para garantizar el éxito de una pareja, éste depende de las características de las personas como individuos, de sus circunstancias y de la manera en que se adapten. Creo también que es importante que en esta etapa del noviazgo se conozca la pareja, se establezcan reglas que permitan tener una comunicación efectiva, para que posteriormente, es decir, en su matrimonio, continúen aplicándolas.

¹ Aguilar, Kubli Eduardo, *Cómo elegir bien a tu pareja*, Ed. Pax México.

El Matrimonio



CAPÍTULO II

MATRIMONIO

El matrimonio es una institución muy antigua, que ha evolucionado paralelamente con el desarrollo de la sociedad. Son muchos los factores que causan el desprestigio actual del matrimonio, entre ellos: desintegración familiar, falta de compromiso entre las parejas, rebeldía ante instituciones tradicionales y el creciente índice de divorcios.

En la actualidad, el índice de divorcios es muy elevado y se presenta cada vez más en matrimonios que llevan poco tiempo de haberse conformado, lo que demuestra que las parejas revelan una tolerancia menor ante las dificultades y capacidad de adaptación, posiblemente porque se contrae matrimonio sin conferirle demasiada importancia, o bien, en forma precipitada. También han contribuido a dicho desprestigio los cambios promovidos por la liberación femenina, la revolución sexual y la igualdad entre los sexos.¹

Tener una visión del matrimonio para toda la vida puede ser una concepción tan madura como fatalista, lo que depende del color del cristal con que se mire. De manera ideal, se esperaría que el matrimonio fuera fuente de bienestar, estabilidad y felicidad para el individuo, de tal forma que la unión perdurara el mayor tiempo posible, incluso hasta el final de su vida. Sin embargo, aun cuando el matrimonio requiere la realización de ajustes dependiendo de las etapas y cambios por los que atraviesa, resultaría equivocado que una persona o la pareja misma soportara escenas de violencia física o emocional y tolerara vejaciones tan sólo por la idea de que el matrimonio es para siempre.

Se ha creído a través de los años que el matrimonio es la única institución que le puede brindar estabilidad y seguridad a la pareja. Esto no siempre resulta cierto, ya que lo que proporciona el bienestar y la estabilidad emocional a una pareja es la propia relación y no el matrimonio como tal. Desde luego, las personas pueden llegar a sentir cierto grado de seguridad por un vínculo que les permite tener mayor confianza en sí mismas y en su pareja, disminuyendo de esta manera los temores al abandono repentino y la soledad. Tal felicidad se puede reflejar en la armonía de la relación; aunque

¹ Revista Quo, No. 36 . Octubre de 2002.

lo que es bueno para una persona puede no serlo para otra; por eso hay quienes creen que el matrimonio limita y resta libertad a la persona. No es conveniente casarse por el solo hecho de tener un matrimonio, sino por buscar una verdadera unión con la persona amada, ya que, de realizarse por otro motivo, existen grandes probabilidades de que no resulte todo lo gratificante que se esperaba.

Con esto no quiero decir que la institución del matrimonio no tenga validez, simplemente que el solo hecho de casarte no te proporciona seguridad y felicidad; eso depende de la pareja y de su relación conyugal.

2.1. LUNA DE MIEL

Cuando se ha llevado a cabo la ceremonia del matrimonio, tanto civil como eclesiástica, si es que así lo decidieron los contrayentes, la vida en pareja da un giro de 360 grados, y a partir de ese momento el rol que desempeñarán ya no será el mismo.

Los novios aspiran a la vida en común porque saben que ésta aporta a la pareja satisfacciones y momentos de intimidad; sin embargo, también existen muchas situaciones que pueden generar fricciones. En el ámbito de la vida cotidiana –que tiene sus alegrías pero también sus contrariedades, enojos malhumor y fatiga–, la pareja tiene que readaptarse continuamente.

Es en esta primera etapa, llamada *luna de miel*, donde los contrayentes experimentan diversas sensaciones: alegría, desconcierto, incredulidad, ya que se ha cortado ese cordón familiar, y los nuevos esposos tienen que comenzar a vivir por sí mismos todas las experiencias que el matrimonio implica.

Es común que –ya de regreso de viaje de bodas– los cónyuges tarden un tiempo considerable en visitar a sus respectivas familias, esto se debe a esa sensación de libertad que a los dos les brinda estar casados, y no tener que “dar cuentas a nadie”. Realizan actividades juntos, como acomodar todos los regalos de bodas, decorar su casa con mayor tranquilidad, o simplemente pasar un tiempo en casa viendo la *tele*.¹

¹ Trespalacios, José, Eduardo al corazón, Edit. Crecer.

En pocas palabras, hay un nuevo reencuentro y enamoramiento en donde sólo existen el uno para el otro. En el aspecto sexual, hay una apertura que poco a poco será de confianza –esto es en el caso de que no haya existido una relación íntima antes de casarse– y les irá proporcionando mayor conocimiento a los dos. Esta etapa de luna de miel dura aproximadamente de 3 a 6 meses, ya que es el tiempo inmediato de la boda.

2.2. ADAPTACIÓN

Tener un noviazgo no es lo mismo que vivir juntos; hay parejas cuya relación, que era satisfactoria durante el noviazgo, deja de serlo cuando sus miembros inician una vida bajo un mismo techo. Esto ocurre porque frecuentemente es hasta entonces cuando tienen la verdadera oportunidad de conocerse y se requiere una nueva adaptación y aceptación. El período de adaptación consiste justamente en aprender a acoplar los deseos, las necesidades, los hábitos y las costumbres de ambos compañeros. Muy a menudo las diferencias se dan por cuestiones que, aun cuando parezcan insignificantes, llegan a generar una intolerancia tal que pueden conducir a la pareja a luchas de poder que incluso llevan a la ruptura.

Cuando dos personas desean vivir juntas, necesitan establecer y respetar ciertas normas para lograr la armonía. Dichas reglas se encuentran determinadas por los derechos y las obligaciones de cada uno de los individuos para con el otro y para con la relación misma.

A algunas personas les resulta especialmente difícil asumir la sola idea que la vida cambia al vivir en pareja, por lo que aceptar cumplir y respetar normas de convivencia puede ser un proceso complejo. Es posible que esas mismas personas creen, en forma errónea, que las cosas marcharán y se harán exactamente de la misma manera que antes, cuando no vivían juntos.¹

Cada pareja debe establecer las normas que regirán su relación de acuerdo con sus propias circunstancias; es decir, a través de sus ideas, expectativas, escala de valores, forma de ser y tipo de unión o compromiso personal. Cordialidad y tolerancia son las condiciones de por sí necesarias para procurar una relación armoniosa y estable.

¹ Revista Quo, No. 36. Octubre de 2002.

Cuando se vive en pareja se requiere que ambos individuos hagan concesiones con respecto a los hábitos y costumbres o al estilo de vida de la otra persona. Suele pasar que dichas conductas sean francamente difíciles de modificar, sin embargo, esto no significa que no se tenga consideración, respeto o amor por el compañero. Por ejemplo: la necesidad de mantener el orden y la limpieza de un lugar, de manera aparentemente obsesiva, puede ser una característica de la personalidad del individuo que no puede suprimir a voluntad, experimentando así malestares o ansiedad difíciles de controlar.

Es de esperarse que a mayor consolidación, afinidad y grado de compromiso, menores serán los obstáculos para superar las diferencias y lograr compenetrarse una vez llegada la hora de la convivencia diaria.

Es conveniente que las personas sepan que al comenzar a vivir juntas, tener problemas es algo muy común, y que, además, dicha situación puede prolongarse durante un tiempo significativo, ocasionando que muchas parejas cuestionen sus sentimientos y la relación misma. De hecho, la manera de afrontar esta etapa puede ser una manifestación de madurez. Cuando el compromiso no es profundo, esto suele ponerse en evidencia y, al aparecer las complicaciones, las personas no logran entenderse.

La vida en pareja puede presentar dificultades de adaptación, algunas de ellas más fáciles de tolerar o superar que otras. Normalmente, las personas suponen que las separaciones o los problemas de pareja se dan por grandes motivos, como la infidelidad; y aunque en muchos casos es así, esas desavenencias también se originan por pequeñeces o diferencias insignificantes, a las que no se les dio importancia anteriormente, pero que, al acumularse otras, afectaron la convivencia cotidiana de la pareja, casi imperceptible, hasta llegar a distanciarla.

Por otro lado, es importante advertir que la intolerancia ante hábitos o costumbres de poca importancia por parte del compañero, en realidad puede estar ocultando un problema mucho más complejo de la relación; por lo que es recomendable que la pareja trate de superar sus diferencias de manera satisfactoria y, en caso de no poder hacerlo por sí misma, que solicite ayuda profesional.

Cuando se vive en pareja se requiere que ambas personas hagan concesiones con respecto a los hábitos y costumbres o al estilo de vida de la otra persona. Suele pasar que dichas conductas sean

francamente difíciles de modificar, sin embargo, esto no significa que no se tenga consideración, respeto o amor por el compañero.

2.2.1. IMPORTANCIA DE LA INDIVIDUALIDAD

La vida en pareja es el estado perfecto del individuo, pues, al tiempo que no pierde su capacidad de decisión y autonomía, se encuentra acompañado, quiere y se siente querido, satisface sus necesidades ajenas y ve satisfechas las suyas.

A pesar que los miembros de una pareja comparten diversos aspectos de la vida, cada uno de ellos debe conservar cierta autonomía y tratar de satisfacer sus intereses, deseos y necesidades, siempre y cuando éstos no perjudiquen a su compañero.

Es necesario que toda persona comprenda principalmente, cuando se pretende vivir en pareja, que al tener una relación de esta índole no significa que los miembros pierdan su individualidad, su privacidad, o que defenderlas sea síntoma de falta de amor o de consideración, sino de una necesidad y un derecho genuinos. El derecho a estas facultades es indispensable, y sólo al ejercerlo se permite el crecimiento del individuo, lo cual beneficiará a la pareja y permitirá su adecuada evolución. En las relaciones en que una de las personas, o las dos, pretenden involucrarse o controlar la vida del compañero, se gesta una dependencia poco gratificante que termina por afectar su unión, el interés y los afectos, provocando que ambos se sientan asfixiados o impedidos para llevar su vida como ellos desean, y la ruptura puede ser una consecuencia lógica.¹

Es probable que mediante el diálogo el compañero absorbente pueda modificar su comportamiento, sin embargo, es importante que la persona sepa que si su pareja recurre a este tipo de acciones es muy posible que necesite que se le proporcione especial atención y que requiera demostraciones afectivas constantes, a fin de adquirir seguridad en la relación y el bienestar emocional que le permitan respetar la vida del otro.

¹ Trespalacios, José, *Educando al corazón*, Edit. Crecer.

Cada miembro de la pareja debe buscar que el otro esté contento con lo que hace a nivel individual, puesto que ello reanudará en una mayor armonía y entendimiento en la relación. Una persona que está satisfecha con su desempeño personal en el campo profesional o social tiene mayores probabilidades de lograr una relación armónica; por el contrario, cuando una persona experimenta frustraciones, éstas se verán reflejadas en la relación.

Cuando los esposos pierden individualidad, pueden encontrarse a un paso de sufrir una crisis, y sólo es cuestión de tiempo para la explosión de la bomba, que ha sido activada de ese modo. El hecho de que los miembros de una pareja decidan callar y no hablar de sus problemas –sólo por tratar de conservar el trato amable y evitar conflictos inmediatos–, puede traer graves consecuencias futuras, debido a que los pequeños problemas sin resolver se van acumulando, de manera que cualquier conflicto se puede convertir en algo grave, que puede ocasionar incluso la separación temporal o definitiva.

En el momento en que la individualidad propia choca con la del otro o con los intereses de la pareja misma, es necesario establecer acuerdos; es posible negociar y ceder un poco en algo tan sencillo, como por ejemplo: la ida al cine; en el momento de escoger la película es algo así como un gusto que se les da a los cónyuges y que debe ser recíproco.

Por su parte, los celos y la atención absorbente pueden transformar la vida en pareja en una carga dolorosa que suscita rencor, agresividad, rebelión y finalmente la desunión. Los miembros del matrimonio deben entender que cada uno de ellos, además de ser un buen compañero, puede ser un buen hijo, hermano, padre, etc. Cuando una pareja se constituye, ninguno de sus miembros debe hacer a un lado su vida social o profesional; ambos deben tratar de conservar su relación con los elementos externos que enriquecen su vida.

2.2.2. INTIMIDAD Y SINCERIDAD EN LA RELACIÓN DE PAREJA

Al comienzo de una nueva etapa, como lo es el matrimonio, son esenciales los afectos que se comparten con la pareja, la convivencia y el grado de compromiso emocional, ya que éstos generan una mayor confianza y, por lo tanto, una mayor apertura que propicia un grado de intimidad en los cónyuges.

El término *intimidad* se refiere a "lo más interno" "o lo más profundo". La intimidad puede entenderse como el fenómeno por el cual a dos personas las une un vínculo afectivo; comparten libremente sentimientos, ideas, formas de ser y de actuar. Para que se desarrolle bien, debe haber aceptación mutua, confianza, entrega, e incluso ternura. La intimidad no debe confundirse como intercambio sexual –como generalmente se le vincula–, ni tampoco con el amor o el afecto, ya que éstos son susceptibles a darse sin que se comuniquen o compartan los pensamientos o emociones más hondos de la pareja.¹

El grado de intimidad puede variar de una relación a otra dependiendo de la profundidad de los afectos, y del nivel de confianza depositado en el otro. En el matrimonio la intimidad también es un proceso gradual que crece conforme la relación se profundiza a través del amor, la aceptación y la confianza. Por esta razón no pueden ponerse límites a la intimidad, ya que ésta hace a la pareja más consistente y más plena, e incluso se puede afirmar que de ella depende en gran medida la evolución de la pareja, su consolidación, gratificación y estabilidad.

SINCERIDAD. En una relación de pareja se puede ser completamente sincero, sin que esto signifique que el individuo no pueda gozar de un determinado grado de intimidad consigo mismo, que no comparta con nadie más.

En realidad, ser sincero está más relacionado con ser honesto respecto de lo que se comunica o se comparte. Probablemente, el problema de la sinceridad radica en la forma como se comunica la pareja, sin necesidad de que se suscite algún problema.

2.2.3. LA PAREJA Y SUS CONFLICTOS DE ADAPTACIÓN

Para que una pareja logre la armonía es necesario que los miembros que la conforman se conozcan a sí mismos lo mejor posible.

¹ Manual de Desarrollo Humano, **Sexualidad y relación de pareja**, Diplomado de Desarrollo Humano Integral. Morelia 1998.

Todo individuo enfrenta una tensión dolorosa cuando se encuentra entre dos fuerzas opuestas; es decir, cuando experimenta un conflicto. Para lograr superarlo, la pareja debe mantener una actitud abierta, objetiva y moderada, que le permita conservar la perspectiva de la realidad y salir adelante. Una de las características de la madurez del adulto consiste en su capacidad para ser autónomo; por este motivo, es recomendable que los cónyuges no dependan de la ayuda financiera de sus padres, y que cada quien rompa con los lazos infantiles que los vinculen afectivamente con ellos, porque, de no hacerlo, pueden poner en peligro el bienestar de la relación.

Algunos conflictos de los desposados pueden ser ocasionados por el chantaje que ejerce uno de sus miembros sobre el otro, valiéndose para ello de actitudes relacionadas con el conservadurismo, la sumisión a una autoridad moral idealizada, la agresividad autoritaria, el rechazo a la sensibilidad, la tendencia a la superstición a las ideas estereotipadas y a la conducta destructiva y cínica.

Otro elemento que suscita conflictos con mucha frecuencia son los celos. Aunque generalmente éstos tienen su punto de partida en algún detalle de la realidad, lo transforman mediante la imaginación y las suposiciones, hasta convertirlo en un hecho falso y subjetivo. Los celos pueden ser consecuencia de la falta de confianza y de la necesidad de seguridad afectiva, y solamente se consideran legítimos cuando el comportamiento de cada uno de los miembros de la pareja justifica los temores y resentimientos del otro.

En las parejas de reciente formación, la desconfianza puede ser una desencadenante de conflictos; en tanto que en los consortes que llevan mucho tiempo juntos, la rutina y la costumbre pueden ser dos importantes causas de conflicto. En las relaciones amorosas es muy común que se den la mentira y la simulación, ya sea de manera consciente o inconsciente, pues domina el deseo de mostrar lo mejor de uno y de ocultar la verdadera personalidad, con todo lo negativo que esto implica.

Así mismo, el miedo obsesivo de perder al compañero es otro de los muchos elementos que pueden influir en un conflicto de pareja.

Es relevante que los desposados estén conscientes de que al comienzo de su nueva vida se verán ante muchas pugnas, como las mencionadas anteriormente, pero que a pesar de esto, la comunicación y el amor maduro los ayudará a resolver sus problemas de la mejor manera.

En la etapa de adaptación es importante la convivencia diaria, ya que ésta permite a la pareja valorar el grado de solidez y madurez de su relación. Una persona comprometida con su consorte, habitualmente se esfuerza por fomentar la comunicación, el interés y el respeto mutuos, por mencionar sólo algunos factores que hacen que el trato sea armonioso, gratificante y estable, aunque es lógico que en ocasiones los individuos y la pareja misma atraviesen por etapas difíciles que hagan creer que la relación se tambalea; lo esencial es discernir si se trata de un problema circunstancial o uno de raíz.

Pasado algún tiempo, cuando los cónyuges se adaptan a la nueva vida de casados, se puede decir que se da paso a una etapa de vida conyugal, la cual abarca diferentes aspectos, como son: los hijos, la economía, el trabajo, conflictos de pareja (infidelidad, celos, divorcio, etc.).

2.3. LA VIDA CONYUGAL

2.3.1. EL MATRIMONIO, LAS EXPECTATIVAS Y LA REALIDAD

El matrimonio oficializa la relación amorosa y canaliza las pulsiones sexuales hacia objetos no sexuales, como la defensa de la familia y de los hijos, la creación de un ambiente educativo que propicia su desarrollo y la transmisión de la cultura. Entre las necesidades prioritarias del ser humano se encuentran la seguridad y la confianza internas y la relación amorosa selectiva. El noviazgo y el matrimonio están presididos, justamente, por el deseo de estabilidad y de seguridad. Cuando se constituye una pareja, sus miembros ingresan a una nueva familia con costumbres, hábitos y tradiciones propias que requieren tiempo para lograr la adaptación.¹

Es típico el problema de los suegros posesivos que se empeñan en entrometerse en los asuntos de la nueva pareja; por ello, se recomienda que bajo el mismo techo no vivan una tercera persona u otro matrimonio, pues puede poner en peligro la vida conyugal.

Los cimientos sobre los que descansa la pareja casada y que le brindan estabilidad y seguridad, generalmente son cuatro: *unión legal*, *unión religiosa* (en muchos casos), *unión social* y *unión afectiva*.

¹ Trespalacios, José, Educando al corazón, Edit. Crecer.

Cada uno de los miembros de la pareja le asigna un valor al matrimonio, y que la unión sea feliz, perdurable y enriquecedora dependerá, en buena medida, de su madurez de carácter.

2.3.2. EL MATRIMONIO, LA COMPATIBILIDAD Y LA MONOTONÍA

Todo matrimonio, y en general toda relación de pareja, lleva implícita la necesidad de llegar a acuerdos y de hacer concesiones recíprocas.

La compatibilidad es un elemento esencial para que una pareja logre sentirse feliz y satisfecha; es deseable que entre sus miembros no existan diferencias demasiado marcadas en los aspectos intelectual, cultural, social, económico y financiero, pues de esta manera la convivencia diaria, la adaptación y la solución de problemas suele resultar una tarea mucho más sencilla.

Asimismo, debe haber compatibilidad de humor y, de ser posible, afinidad por lo que se refiere a los gustos, intereses, conceptos sobre política, ética, filosofía y religión. También tiene una gran importancia el hecho de que ambos tengan los mismos objetivos de vida y estén de acuerdo acerca de los medios más idóneos para alcanzarlos.

Es muy importante considerar, de igual manera, las actitudes que cada uno de los cónyuges tiene frente a la sexualidad, el concepto de pareja, el estilo y el ideal de vida.

La compatibilidad no significa necesariamente igualdad, sino más bien la posibilidad de llegar a acuerdos de una manera sana y efectiva, a pesar de las diferencias personales. Cuando las desavenencias entre los miembros de una pareja son de naturaleza socioeconómica o cultural, generalmente es más fácil adaptarse a niveles superiores si se proviene de uno inferior.¹

Entre los aspectos que dañan con mayor frecuencia la armonía matrimonial están la costumbre y la monotonía. En la actualidad, están cayendo en el desuso expresiones como "deberes" y "derechos"

¹ Gottman, John, Siete reglas de oro para vivir en pareja, Edit. Plaza & Janés.

conyugales, puesto que llevan implícita una connotación de autoridad y de obligatoriedad que nada tiene que ver con los vínculos amorosos de una relación marital. En ninguno de los miembros de la pareja debería existir la sumisión incondicional, ya que ambos integrantes deben respetar mutuamente su valor como seres humanos, con derecho a expresarse en todos los ámbitos de la vida.

2.3.3. LAS FINANZAS Y LA PAREJA

La organización de la economía de la pareja puede ser una fuente importante de conflictos, cuando no se estructura de una manera adecuada. Tradicionalmente, al hombre se le ha atribuido el papel de proveedor y a la mujer el de organizadora y administradora de los bienes del hogar. Sin embargo, el mundo actual ha impuesto a hombres y mujeres roles que difieren de los que se tenían antes.

La obligación de mantener el hogar puede ser compartida tanto por el hombre como por la mujer, y corresponde a cada pareja decidir si lo hará, o no, sin que ninguna de las opciones que pueda tomar tenga que afectar negativamente el desarrollo de la relación de pareja. No obstante, es posible que debido a la carencia de empleo o de situaciones específicas de salud, dicha obligación pueda recaer temporalmente en uno solo de ellos.

Por otra parte, día tras día aumenta el número de mujeres que se incorporan a la vida laboral, no sólo para contribuir al presupuesto familiar, sino también para desarrollarse como seres humanos, hecho que puede beneficiar la relación de pareja. De acuerdo con algunos estudios realizados al respecto, en general, las mujeres empleadas fuera del hogar son más felices y sanas que aquellas que permanecen en su casa todo el tiempo ¹.

2.3.4. LA MUJER Y LA VIDA LABORAL

Los factores económicos tienen gran influencia en la relación de pareja, y más aún cuando se convierten en un problema al generar relaciones de poder y de competencia. En décadas anteriores, sólo el varón tenía acceso a la vida laboral; actualmente la mujer puede y debe trabajar, para obtener

¹ Reader's Digest, El libro de la pareja, Edit. Reader's Digest, p. 85.

de esta manera una independencia legal y financiera. Debido a esto, se ha modificado el equilibrio de fuerzas en el interior de la familia.

Hoy en día, a la mujer ya no le atemoriza la separación porque sabe que es capaz de mantenerse y de sacar adelante a sus hijos, factor que ha influido en el aumento del número de divorcios. En no pocos casos, el hecho de que la mujer trabaje implica problemas y gastos que no se compensan con el sueldo que percibe, pues el pago de guarderías y de personal doméstico, por ejemplo, se resta de las ganancias que obtiene.

Otro de los problemas que enfrenta la mujer económicamente activa es que después de llegar del trabajo tiene que emprender todos los quehaceres domésticos, muchas veces sin la ayuda de su pareja, y en ocasiones tampoco de sus hijos. Esta es la razón por la cual se suscitan muchas veces crisis familiares. Por otra parte, cuando la mujer percibe un sueldo superior al de su compañero, suele producirse un problema de poder. Los varones, debido a la educación tradicional que han recibido, no se sienten a gusto con esta situación, y buscan la manera de reivindicar su superioridad exigiendo a la mujer que haga ciertas labores específicas en su casa y que no la descuide.

El que la mujer trabaje puede llegar a ser un arma de doble filo, pues en algunos casos los hombres se vuelven hasta cierto punto irresponsables, y no aportan al hogar lo que deberían, ya que se confían en que su compañera puede ser un sostén económico suficiente.¹

2.3.5. OPCIONES PARA UNA MEJOR ADMINISTRACIÓN FINANCIERA DEL HOGAR

Únicamente la pareja conoce sus necesidades económicas y es capaz de determinar si lo que hace para cubrirlas es necesario o justificable. Uno de los dos no puede estar de acuerdo con que el otro obtenga un ingreso, aun cuando lo necesiten, si esto se realiza a costa de enfrentar determinados riesgos.

Aunque no siempre es posible que la pareja esté de acuerdo en todo, sí resulta recomendable que procure realizar una valoración de manera conjunta que le permita conocer el criterio del otro y, en la medida de lo posible, establecer un consenso al respecto. Cuando se da el diálogo en cuestiones de

¹ Ibidem, p. 94.

este tipo, la comprensión mostrada por él propicia que la pareja se vuelva más accesible para aceptar la voluntad del otro y que la discrepancia de opinión desaparezca, o por lo menos sea más tolerable.¹

Para evitar peleas ocasionadas por el dinero y lograr una saludable economía de pareja se recomienda poner en práctica los siguientes pasos:

- Identificar cuál de los dos miembros de la pareja tiene mayores cualidades para administrar el dinero.
- Si ambos son malos, elegir a quien tenga interés por aprender a administrarlo.
- Definir cuáles son las prioridades económicas que hay en el hogar.
- Bosquejar un plan semanal, quincenal o mensual –dependiendo del grado de experiencia de quien administra el dinero– de las compras que deben hacerse para la casa.
- Definir reglas, “premios” o “castigos” para quien cumpla lo acordado, o no.
- Llevar un registro de todos los gastos para evaluar el progreso de la administración.

2.4. SEXUALIDAD Y MATRIMONIO.

La sexualidad se ha convertido hoy en uno de los temas más enigmáticos para los investigadores del comportamiento, dado que en los últimos años se le ha dado la relevancia que merece.

Por más que conversar sobre la sexualidad se diferencia intrínsecamente de cualquier otro tipo de comunicación íntima, muchos individuos se inhiben por los tabúes que les fueron inculcados durante la niñez, porque se sienten incómodos o por otras razones. Los componentes de una pareja que ha establecido relaciones de intimidad deben esforzarse por hablar franca y honradamente de su vida sexual, valiéndose para ello de los métodos que les resulten menos embarazosos. Mediante el diálogo y los mensajes no verbales, las parejas pueden aprender a potenciar su comunicación sexual, lo que a menudo reforzará también su intimidad sexual.

¹ Reader's Digest, *El libro de la pareja*, Edit. Reader's Digest.

2.4.1 DEFINICIÓN DE SEXUALIDAD

La sexualidad es el conjunto de características biológicas, psicológicas y socio-culturales que permiten comprender al mundo y vivirlo a través de actuar, pensar y sentir como hombres o como mujeres.¹

2.4.2 SEXUALIDAD HUMANA

a) Aspectos biológicos: La sexualidad se basa biológicamente en el sexo. El sexo es el conjunto de tejidos y órganos con funciones que diferencian al hombre de la mujer, quienes, al unirse, se complementan y pueden llegar a reproducirse.

b) Aspectos sociales: Socialmente, al nacer, ya se considera al individuo como hombre o mujer. Además de catalogarlo biológicamente, se clasifica socialmente al pensar en un tipo específico de vestido o arreglo, en cierto tipo de actitudes, de relaciones familiares, escolares, de trabajo, sociales, etc. Es a partir del nacimiento que se establecen las expectativas o esperanzas familiares y sociales en cuanto al futuro papel sexual de la relación del recién nacido. El ambiente que rodea al individuo moldea su conducta de acuerdo con lo que se considera masculino o femenino, según la sociedad de que se trate.

c) Aspectos psicológicos: A pesar de que se siguen patrones (modelos) preestablecidos en la manera de ser, sentir y pensar, la carga de herencia individual, el medio ambiente y las experiencias individuales permiten estructurar en cada uno una forma individual de ser. Los primeros patrones o modelos sexuales son proporcionados –en la mayoría de los casos– por la familia, ya que la forma de comportarse de los padres será el primer modelo de conducta que los niños aprenderán: imitando lo que ven, aprenden a distinguir el comportamiento, manera de sentir y vivir de su propio sexo. Más adelante seleccionarán y distinguirán sus propios valores, intereses y necesidades.

La forma en que los padres se comunican y relacionan como pareja, así como las actividades que llevan a cabo de acuerdo a su sexo, proporcionan un modelo que los hijos generalmente repiten y adoptan como suyo.

¹ Miller, Jean, y Latu, Phil, Amor, sexo y comunicación, Ed. Obelisco.

Es por esto que la aceptación de la propia sexualidad por parte de los adultos es un prerrequisito necesario para la incorporación, integración y enlace de la sexualidad en los hijos, quienes de este modo podrán consolidar dicha sexualidad libre de conflictos como parte valiosa de su personalidad.

2.4.3 ANATOMÍA Y FISIOLÓGÍA DE LOS ÓRGANOS SEXUALES

ÓRGANOS SEXUALES. La anatomía estudia el número, estructura, situación y relaciones de las diferentes partes del cuerpo; y la fisiología, las funciones de los seres orgánicos. En este caso, nos abocaremos a la anatomía y fisiología de los órganos sexuales del ser humano, ya que este conocimiento es importante para entender el desarrollo psicosexual del individuo.¹

a) Los órganos sexuales masculinos se dividen en externos e internos. Los externos son el pene y los testículos, que se encuentran contenidos en la bolsa llamada escroto. Los órganos sexuales internos son: los epidídimos, los conductos deferentes, las vesículas seminales, la próstata, las glándulas bulbouretrales y la uretra.

El pene: Órgano cilíndrico que se encuentra ordinariamente flácido; está formado por tres estructuras llamadas *cuerpos*. Dos de ellos, conocidos como *cuerpos cavernosos*, se endurecen cuando se llenan de sus cavidades de sangre, lo que ocasiona la rigidez característica del pene erecto. El tercer cuerpo (*cuerpo esponjoso*) contiene la uretra; en su terminación se extiende formando el *glante* o cabeza del pene. El glante es muy importante sexualmente hablando, ya que, por tener gran cantidad de nervios, es muy sensible; así, la mayor parte de la estimulación que se produce al tocar el pene se transmite a través del glante. La piel del pene es muy delgada y flexible (laxa), lo que permite que se extienda durante la erección. A la porción de la piel que en forma de pliegues cubre el glante se le llama *prepucio*; cuando esta parte se corta y retira (circuncisión), el glante está siempre expuesto. La función del pene es doble: se utiliza como órgano sexual y es el conducto de las vías urinarias.

El escroto: Es una bolsa formada por una delgada capa muscular, cubierta por piel delgada y rugosa, de color más oscuro que el resto de la piel del cuerpo; se sitúa por debajo de pene y contiene

¹ Masters, William; H. Johnson, Virginia, y Kolodny, Robert C., **La sexualidad humana** Edit. Grijalbo.

los testículos; su capa muscular se contrae en respuesta a algunos estímulos como el frío, caricias sexuales u otros.

Los testículos: Están dentro del escroto, son los encargados de producir los espermatozoides y las hormonas masculinas.

Los epidídimos: Son estructuras en forma de letra C que se adhieren a los testículos, y su principal función es la de recolectar a los espermatozoides que se producen los testículos.

Los conductos deferentes: Son prolongaciones de los epidídimos que atraviesan las vesículas seminales, para después formar el conjunto eyaculador. En el momento de la eyaculación, estos conductos se contraen haciendo avanzar a los espermatozoides hasta la uretra.

Las vesículas seminales: Son dos pequeños recipientes cuya función es producir una sustancia llamada líquido seminal.

La próstata: Es una glándula que se encuentra por debajo de la vejiga urinaria; tiene como función la elaboración del líquido prostático que ayuda a la transportación de los espermatozoides (el líquido prostático y los espermatozoides unidos al líquido seminal constituyen el semen).

Dentro de la próstata, los conductos eyaculadores se unen a la uretra y continúan su trayecto por el pene, hasta terminar en un orificio en el glande (meato urinario).

La uretra: Es un conducto que comienza en la vejiga urinaria y termina en el meato urinario; tiene doble función: conducir la orina y conducir el semen al exterior, esto último sólo en el momento de la eyaculación. Al principio de la uretra se encuentran dos anillos musculares que impiden la salida de orina durante la eyaculación.

Las glándulas bulbouretrales: Antes conocidas como *glándulas de Cowper*, se localizan a los lados de la uretra, secretan líquido claro y pegajoso que sale por la uretra durante la excitación. Este líquido neutraliza la acidez ocasionada por el paso de la orina en la uretra, lo que sirve de protección a los espermatozoides; no debe confundirse con el semen, aunque a menudo este líquido puede contener

algunos espermatozoides que se quedaron en el conducto, lo que explica los embarazos que resultan del acto sexual sin eyaculación (coito interrumpido).

b) Los órganos sexuales femeninos: También se dividen en *externos* e *internos*. Los órganos sexuales externos se llama en su conjunto *vulva*; en ella se incluyen los *labios mayores* y *menores*, el *clítoris*, el *meato urinario* y el *orificio vaginal*. Los órganos sexuales internos son: *vagina*, *útero*, *tubos uterinos*, o *trompas de falopio* y *ovarios*.

Los labios mayores: Son dos pliegues de piel que van del frente de la vulva hacia la parte posterior y se unen formando la *orquilla vulvar*, están cubiertos de vello en la superficie externa, no así en su superficie interna, que es lisa y sin vello.

Los labios menores: Son dos pliegues de piel muy delgada, más pequeños que los labios mayores que se pueden ver al separar éstos; su color es rosado. Se unen hacia delante formando una especie de capuchón que envuelve el clítoris; al separarlos, dejan ver el orificio vaginal y el meato urinario.

El clítoris: Es el órgano principal de la estimulación en la mujer, debido a que posee una rica red nerviosa que lo hace especialmente sensible.

El meato urinario: Es un orificio pequeño, que se encuentra entre el clítoris y el orificio vaginal, cuya función es dar paso a la orina hacia el exterior.

El orificio vaginal: Es visible al separar los labios menores; se distingue del orificio urinario por su mayor tamaño, que varía del estado del himen.

El himen: Es una membrana delgada que cubre el orificio vaginal, normalmente está perforada. Lo que permite la salida del sangrado menstrual; en ocasiones es tan flexible que puede resistir el acto sexual. En general, su grosor, rigidez, tamaño y forma varían.

La vagina: Es un conducto músculo membranoso no dilatado, con rugosidad y cubierto por una mucosa que le da humedad, comunica al útero con el exterior. Es el órgano femenino de la cópula y el

receptor del semen. Sus funciones son servir de vía y paso al flujo menstrual, producir lubricante durante la excitación sexual que facilita la introducción del pene durante el coito y el paso del producto del embarazo durante el nacimiento.

El útero o matriz: Es un órgano muscular, hueco; la capa interna es el *endometrio*, cuya estructura cambia dependiendo de la edad de la persona y de la fase del ciclo menstrual. En él se aloja y alimenta al niño desde el inicio de su formación hasta que nace. La capa muscular o *miometrio*, le da fuerza y elasticidad, características que le permiten aumentar de tamaño durante el embarazo; también esta capa, mediante una serie de contracciones, provoca la expulsión del niño con su bolsa y placenta en el momento del alumbramiento.

Las trompas de Falopio o tubos uterinos: Se encuentran situados a los lados del útero; su función es recoger el óvulo al momento de la ovulación y transportarlo hacia la cavidad uterina o matriz. Si hay fecundación, ésta se da en el tercio externo de la trompa.

Los ovarios: Son dos estructuras ubicadas en cada extremo de las trompas, sus funciones son producir y madurar al óvulo que puede ser fecundado en cada ciclo menstrual.

2.4.4 RESPUESTA SEXUAL HUMANA

Por respuesta sexual se entiende la serie de cambios que ocurren en las funciones del organismo humano cuando el individuo recibe cierto tipo de estímulos o caricias que provocan respuestas específicas que tienen la capacidad de desencadenar satisfacción sexual plena.

El estímulo sexual está condicionado por un sinnúmero de circunstancias, como educación, cultura o religión que se tengan, y también por el momento que vive el individuo. Los estímulos sexuales se pueden clasificar en dos grandes grupos: *reflexogénicos* y *psicogénicos*:

Los *reflexogénicos* son los que actúan en las terminaciones nerviosas del área genital, las zonas que le rodean y de las vísceras cercanas (vejiga, recto). La mayor parte de estos estímulos son del tipo táctil, es decir, que estos órganos responden al ser tocados y producen respuesta al activar terminaciones nerviosas.

Los estímulos *psicogénicos* son los percibidos por los órganos de los sentidos (vista, oído, olfato, gusto y zonas cutáneas alejadas de área genital). Estos estímulos también pueden ser generados en la corteza cerebral, sin necesidad de provenir del exterior, este es el caso de recuerdos, fantasías y sueños que provocan respuesta sexual.

A pesar de la variedad de estímulos sexuales, la respuesta observada es siempre la misma.

2.4.4.1 MODELOS DE ESTUDIO DE LA RESPUESTA SEXUAL HUMANA

Hay un modelo que habla de tres fases determinadas de la respuesta sexual humana de acuerdo con las reacciones fisiológicas que le son propias; a saber: fase del deseo, de excitación y de orgasmo. Según este modelo, el individuo va experimentando cambios en su estado de ánimo y busca la satisfacción sexual (fase de deseo), luego facilita la efectividad de los estímulos, que le rodean o que ha creado, empezando a tener cambios: en el hombre, erección del pene, y en la mujer, lubricación vaginal (fase de excitación). Cuando los cambios se han establecido, la acumulación de estímulos produce una respuesta breve, pero intensamente placentera (fase de orgasmo).

Masters y Johnson proponen un modelo formado por cuatro fases: excitación, meseta, orgasmo y resolución ¹. Este modelo se basa en las modificaciones anatómicas o fisiológicas en el orgasmo del hombre y de la mujer, y toma en cuenta tanto la tensión sexual (intensidad de las modificaciones) como el tiempo desde el inicio de la respuesta sexual hasta el orgasmo.

2.4.4.2 RESPUESTAS FISIOLÓGICAS BÁSICAS EN LA ESTIMULACIÓN SEXUAL

Esta respuesta es involuntaria, o sea, que el individuo no puede decidir voluntariamente el tener erección del pene o lubricación vaginal, o una respuesta orgásmica. Pero sí puede aprovechar o crear estímulos que provoquen esa respuesta o que la inhiban o la retrasen.

Fase de excitación: Es la fase que se caracteriza por presentar manifestaciones en todo el organismo, es decir, tanto genital como extragenitalmente.

¹ Masters, William H., Johnson, Virginia y Kolodny, Robert C., La sexualidad humana, Edit. Grijalbo.

Entre los cambios extragenitales tenemos que la frecuencia de los latidos del corazón, la respiración y la presión arterial aumentan proporcionalmente al incremento de la tensión sexual. En los pechos o mamas hay erección del pezón y aumento de tamaño. Aparece el enrojecimiento sexual, provocado por el aumento de circulación en piel (congestión vascular superficial). Aumenta la fuerza y la capacidad de la contracción de los músculos (aumento de tono muscular).

Las reacciones genitales en la respuesta sexual son resultado de cambios (vasomotores) producidos porque los organismos tienen un mayor llenado de sangre y un aumento en el tono muscular; dicha respuesta es diferente en el hombre que en la mujer.

En la mujer, los labios mayores se aplanan y elevan dejando libre el orificio vaginal. Los labios menores se engruesan y se expanden aumentando aproximadamente un centímetro el conducto vaginal. El clítoris actúa como un receptor y transformador de estímulos sexuales y su primera reacción aparece en esta fase.

Los principales cambios que ocurren en la vagina son: aparición del líquido de lubricación, cambios en su elasticidad y tamaño; cambios en la coloración y contractura intermitente (mioclónica) de los músculos que rodean el tercio extremo de la vagina, lo que aumenta paulatinamente junto con una mayor lubricación, formando así la llamada *plataforma orgásmica*. De esta manera va progresando hasta la obtención del orgasmo.¹

En el hombre, el tamaño del pene no tiene relación con la eficacia sexual, y la erección se presenta a la misma velocidad que la lubricación vaginal, inmediatamente después de haber iniciado la estimulación sexual. El escroto se contrae perdiendo su apariencia rugosa. Los testículos se elevan hacia el canal inguinal y su tamaño aumenta.

El conducto deferente, la próstata, las vesículas seminales y la musculatura de la pelvis reaccionan simultáneamente ante la estimulación sexual con el vaciamiento del líquido que proviene de cada una de estas estructuras en la urea prostática.

¹ Ibidem, p. 229.

Todas estas modificaciones fisiológicas se acompañan de un fenómeno de percepción subjetiva que es sumamente placentero.

Fase orgásmica: Esta fase es una experiencia intensamente placentera y liberadora de tensiones que produce una sensación de gratificación emocional y física, tanto en el hombre como en la mujer. En ambos, las sensaciones que se presentan en la fase de excitación aumentan al máximo; sólo hay una diferencia importante, y es que el orgasmo del hombre se acompaña con la eyaculación.

Modificaciones después del orgasmo. El aumento del tono muscular que caracterizó a la fase de excitación desaparece poco después del orgasmo y es sustituido por una relajación muscular generalizada, a la que acompaña por una reacción de sudoración involuntaria.

En la mujer, el clítoris regresa a su posición basal inmediatamente después del orgasmo. En el hombre, una vez completa la eyaculación, la erección se pierde primero rápidamente y después de manera más lenta, hasta llegar el pene a su tamaño habitual; también el escroto recupera su apariencia después del orgasmo.

2.4.5 DISFUNCIONES SEXUALES

Se considera disfunción sexual a la alteración más o menos importante de alguno de los ciclos que componen la respuesta sexual humana.¹

No debe considerarse como disfuncional a la pareja activa sexualmente, en la cual el hombre en algunas ocasiones no presenta erección; esto puede deberse a la ingestión excesiva de alcohol o a que la mujer tenga ausencia del orgasmo por fatiga.

Las disfunciones sexuales se clasifican de acuerdo con la fase del ciclo de la respuesta sexual humana que se encuentre alterada; así, se tienen:

- **Deseo sexual inhibido:** Dentro de las causas orgánicas relacionadas con esta disfunción hay una gran variedad de padecimientos, entre los cuales están el alcoholismo, la anemia, la

¹ *Ibidem*, p. 230.

farmacodependencia, entre otros. Dentro de las causas psicosociales se encuentran estados de tensión frecuente o constante (estrés).

- **Aversión sexual:** Las causas son variadas y pueden incluir la presencia de episodios traumáticos en la infancia (violación, estupro, etc.).
- **Disritmia:** Esta disfunción se manifiesta por una frecuencia de actividad sexual.
- **Disfunción eréctil:** Llamada anteriormente impotencia, porque el sujeto falla en obtener una erección en el 25% de sus intentos de realización de cópula. Las causas pueden ser orgánicas y psicológicas; es importante subrayar que estas causas no se presentan aisladas, por lo que el estudio de cada uno debe hacerse con un criterio multifuncional.
- **Control eyaculatorio inadecuado (eyaculación precoz):** Se considera eyaculador precoz al individuo que fracasa en lograr mantener la erección sin eyacular al grado en que imposibilita la obtención del orgasmo en su pareja en el 50 % de sus intentos, siempre y cuando la mujer no sea anorgásmica.
- **Eyaculación retardada y anorgasmia masculina:** El retraso en la presentación del orgasmo o su ausencia es raro en el varón; sin embargo, cuando se ha probado su existencia, ésta consiste en el retraso o ausencia de eyaculación.¹
- **Anorgasmia femenina:** Consiste en que la mujer no logra llegar al máximo placer (clímax) en la relación sexual. Anteriormente se utilizó el término de "frigidez" para nombrar a la dificultad de la mujer de disfrutar las relaciones sexuales. La anorgasmia se clasifica en función de su momento de instalación y de las circunstancias que la condicionan, en la siguiente forma:
 - a) **Anorgasmia primaria**
 - b) **Anorgasmia secundaria**
 - c) **Anorgasmia situacional.**

¹ Ídem.

La aparición de la anorgasmia, tanto en el hombre como en la mujer, se asocia a patrones socioculturales y religiosos restringidos y condenatorios; a actitudes negativas hacia la sexualidad y, en algunos casos, a parejas incompetentes en cuanto a habilidad técnica o para retardar su orgasmo. Un claro ejemplo de lo anterior es la tradicional conceptualización de la mujer como ser inferior y con capacidades menores a las del varón; conceptualización que muchas veces reduce a la mujer a la categoría de objeto, a lo que se agrega el hecho de que la presencia del orgasmo femenino no es fisiológicamente indispensable para la concepción.

- **Dispareunia:** Esta disfunción se refiere a la presencia de dolor durante el coito, puede presentarse tanto en el varón como en la mujer; dependiendo de la causa, el dolor puede aparecer en cualquier momento del ciclo de la respuesta sexual.
- **Vaginismo:** Es la presencia de contracción (espasmo involuntario) involuntaria de la musculatura que rodea al introito vaginal.

Entre las causas de origen emocional-mental (psicógenas), están los antecedentes familiares que asocian a la actividad sexual con suciedad, prejuicios de experiencias traumáticas, temor de embarazarse, de contraer alguna enfermedad de transmisión sexual o del cáncer y orientación homosexual, entre otros. Para llegar al diagnóstico, se requiere demostrar la presencia del espasmo involuntario mediante examen médico de los genitales.

2.4.6 ENFERMEDADES SEXUALMENTE TRANSMISIBLES

Son las enfermedades que se adquieren fundamentalmente por contacto sexual, también se les conoce como "enfermedades venéreas", "oscuras", "malas", "vergonzosas" o "secretas". En nuestro país se ha observado que cada año aumenta el número de casos nuevos reportados, afectando principalmente a la población entre los 15 y 33 años de edad¹. Las más frecuentes son:

- **Sífilis o "sangre mala":** Causada por un microorganismo llamado *Treponema pallidum*. Se caracteriza por la aparición de una roncha (pápula) unas tres semanas después del contacto

sexual, que se puede localizar en los órganos sexuales externos, en el ano, los labios, lengua y amígdalas; esta lesión conocida como "chancro duro" se ulcera, no supura, no duele y desaparece sin tratamiento. Poco después, aparece una erupción rosada en la piel y mucosas que también desaparecen aun sin tratamiento.

Después de mucho tiempo sin síntomas, se manifiesta con lesiones en piel, huesos, órganos internos, sistema cardiovascular y sistema nervioso central (ceguera, demencia). El tratamiento debe ser adecuado y suficiente, tanto en la persona afectada como en su pareja sexual.

- **Gonorrea:** Causada por la bacteria *Neisseria gonorrhoea* o gonococo. Sus síntomas aparecen la primera semana después del contacto sexual; en el hombre se caracteriza por escurrimiento o secreción matinal de gotitas de pus, ardor, dificultad de orinar, y en ocasiones fiebre; si no se trata adecuadamente, se puede complicar y llegar a producir esterilidad. En la mujer, se puede iniciar sin molestias, o con ardor al orinar y desecho vaginal, para complicarse después con dolor abdominal e irregularidades en el período menstrual, hasta llegar a causar infertilidad. Es importante saber que la enfermedad se puede contraer nuevamente después de haber sido tratado, al exponerse a un nuevo contagio.
- **Chancro blando o chancroide:** Causado por la bacteria *Haemophilus ducrey*. Se caracteriza por la aparición de grano (pápulas) después de 3 ó 5 días del contacto sexual, muy dolorosas, que se ulceran rápidamente y se acompañan de inflamación de los ganglios inguinales y de los órganos genitales externos.
- **Granuloma inguinal:** Causado por el microorganismo *Denoaria granulomatosis*, cuya manifestación se puede iniciar entre una semana y tres meses después del contagio, con la aparición en piel y mucosas de los órganos sexuales externos de pequeñas pápulas o vejigas no dolorosas que se ulceran.
- **Linfogranuloma venéreo o "bubones":** Causado por la bacteria *Chlamidia trachomatis*, se caracteriza por inflamación dolorosa de los ganglios que rodean al ano; éstos, al endurecerse, pueden impedir la defecación.

- **Herpes genital:** Causado por un virus, sus lesiones aparecen alrededor de una semana después del contacto sexual; se caracteriza por presentar ardor, aparición de pequeñas vesículas que se pueden ulcerar; los ganglios inguinales son dolorosos al contacto y puede haber dolor de cabeza y fiebre; las lesiones duran de 2 a 4 semanas y se curan espontáneamente.
- **Tricomonirosis:** Causada por el protozoo *trichomona vaginal*, en la mujer se caracteriza por presentar abundante flujo vaginal que provoca comezón, de consistencia cremosa, de color amarillo verdoso, con un olor característico desagradable; en el hombre puede provocar una pequeña molestia al orinar, con secreción amarillenta antes de salir la orina.
- **Síndrome de inmunodeficiencia adquirida (sida).** Conocido como "el mal del siglo", es un nuevo padecimiento que en los últimos años ha adquirido cifras alarmantes; el cuadro clínico se caracteriza por presentar fiebre, malestar general, pérdida de peso, infecciones respiratorias y diarreas frecuentes; puede haber ulceraciones alrededor de la boca y el ano, y pueden existir antecedentes de haber padecido varias enfermedades sexualmente transmisibles, consumo de drogas o haber recibido varias transfusiones sanguíneas.

Como se ha podido ver en los puntos anteriores, es necesario que la sexualidad sea vista por la pareja desde todos sus aspectos: el conocimiento del cuerpo, los riesgos que se corren al no ser sexualmente y éticamente responsables. Por tal motivo, es de suma importancia tocar el tema en el ámbito matrimonial, ya que la sexualidad involucra a la pareja y a su esencia como tal.

Para que la pareja goce en su plenitud de una sexualidad sana es necesario que exista una verdadera intimidad, que les permita expresar física y emocionalmente su sentir.

2.4.7 INTIMIDAD Y COMUNICACIÓN SEXUAL

El término de "intimidad" procede de latín *intimus*, que significa 'lo más adentro', 'lo más profundo'. Podemos definir la intimidad como la situación por la que dos personas que se profesan

cariño comparten con la mayor libertad posible sentimientos, ideas. La intimidad suele caracterizarse por un sentimiento recíproco de aceptación, entrega, ternura y confianza.¹

Establecer lazos de intimidad con otras personas resulta más fácil si el individuo se conoce razonablemente a sí mismo y se acepta tal cual es. Por lo general, las personas exteriorizan sus sentimientos al compás de la intimidad que se va gestando con la otra parte. No obstante revelar con demasiada premura los sentimientos, no implica tener un lazo de intimidad, más bien puede alejar a la otra persona.

En ocasiones –y dentro del matrimonio– es difícil alcanzar un vínculo de intimidad debido a la existencia de obstáculos específicos, como son la timidez, la agresividad, el egocentrismo, el egoísmo, la falta de empatía y las expectativas poco realistas concernientes a dicho sentimiento. El miedo a la intimidad es otro de los problemas comunes que dificultan no sólo la comunicación efectiva en la pareja, también el establecimiento de lazos consiguientes o que fomentan la interposición de unos límites a la proximidad emocional derivados de una relación que se pretende íntima. Con frecuencia esta anomalía se debe a desconfianza en los demás, temor al rechazo o miedo a no poder dominar la situación.

La pseudointimidad se disfraza de sentimiento auténtico, pero se caracteriza sobre todo por la manipulación del compañero, la dependencia, la falta de compromiso serio, el engaño y otros elementos negativos que las dos partes alcancen una relación satisfactoria.

La **comunicación** es factor esencial para el surgimiento y pervivencia de la intimidad. Para que la comunicación sea eficaz, es preciso que se transmita claramente un mensaje y que éste sea captado en forma correcta. La comunicación comprende tanto el mensaje oral como la expresión no verbalizada de las emociones (contacto físico, gestos y ademanes).

La comunicación ambigua se origina normalmente porque el individuo no dice lo que realmente piensa, porque transmite mensajes contradictorios y por falta de concreción. Los mensajes ambiguos o confusos obligan al receptor a formular conjeturas y a menudo le inducen a sacar conclusiones erróneas.

¹ Gay, Kathlyn Hendricks, *El arte de la intimidad*, Edit. Pax México.

Los mensajes no verbales, como la inflexión de voz, la expresión del rostro, el lenguaje corporal y la postura son formas muy explícitas de comunicación. Cuando se da una incongruencia entre lo expresado con palabras y el mensaje no verbal que las complementa, la gente suele dar preferencia al segundo e ignorar el mensaje oral. La mejor manera de entender la comunicación en las relaciones íntimas es considerarla como una expresión de la personalidad y responsabilidad propias.

2.4.7.1 LOS COMPONENTES BÁSICOS DE LA INTIMIDAD

SOLICITUD Y PARTICIPACIÓN. La solicitud es una actitud o sentimiento hacia otra persona que, en términos generales, tiene que ver con la intensidad de su buena predisposición hacia ella. La solicitud mutua, característica de la intimidad, sólo se da cuando dos personas comparten y se relacionan en común.

En la pareja, compartir de forma equitativa pensamientos, emociones y experiencias es condición esencial para el desarrollo de la intimidad, exige pasar tiempo juntos. Por consiguiente, uno de los pasos capitales en la tarea de forjar vínculos de intimidad es la revelación del ser interior, la voluntad de expresar a otra persona los sentimientos propios.

CONFIANZA. El proceso de revelación o exposición del ser interior que realiza el individuo, y al que nos referimos en el párrafo anterior, depende del grado de confianza que se siente hacia la persona a la que se hace partícipe de los sentimientos. De aquí que la confianza sea otro elemento necesario para que exista la intimidad, ésta se fortalece con el paso del tiempo. Una vez fortalecido el clima de confianza, la pareja está en mejor situación para abrir todavía más su mente y su corazón, sin miedo a que las confidencias se utilicen de algún modo en su contra.

COMPROMISO. Otro componente de la intimidad es el compromiso o grado de implicación en el vínculo, que normalmente es resultado del afecto solícito, la participación y la confianza que surgen en la etapa inicial de una relación íntima.

El compromiso afectivo exige que ambas partes trabajen de acuerdo y asertivamente para mantener la intimidad durante los períodos de crisis, monotonía, frustración y cansancio.

En un plano realista, es importante darse cuenta de que el grado de compromiso del individuo en una relación íntima cambia a veces con el tiempo. Los que juran lealtad "eterna" sobre la base de una relación apasionada descubren que, a medida que van conociéndose mejor, disminuye el deseo de estar juntos. Por consiguiente, el concepto de compromiso debiera entenderse como una actitud que trasluce las intenciones del momento presente, sin pretender convertirse en garantía irrevocable del futuro. Además, el compromiso que va acompañado de un afán por superar las dificultades que puedan surgir en una relación constituye un factor de vital importancia para la duración del vínculo afectivo.

FALSA INTIMIDAD. Existe una diferencia entre la intimidad verdadera, que es un proceso positivo de consolidación interior, y la intimidad equívoca, que tiene más de fingimiento que de sincera apertura emocional, y que es más manipuladora que impulsora de la participación. Esta última modalidad se caracteriza por los siguientes rasgos que, lejos de ser exhaustivos, proyectan sin embargo los elementos clave de la falsa intimidad:¹

- Una de las partes espera que la otra se haga cargo de todas o casi todas las necesidades emocionales, en vez de asumir conjuntamente la tarea.
- Existe un gran vacío entre lo que se expresa de palabra y lo que se lleva en la práctica.
- No reina la confianza mutua, o si existe, ha sido violada repetida e intencionadamente por uno de los miembros de la pareja.
- El grado de entrega o de compromiso dentro de la unión, o no existe, o se da de manera desproporcionada.
- Uno de los componentes obra sistemáticamente de forma egoísta y muestra escaso interés en dar.
- La comunicación es desigual (una de las partes monopoliza el diálogo o apenas abre la boca)

¹ T. Beck, Aron, **Con el amor no basta**, Edit. Paidós.

- Uno de los miembros de la pareja, o los dos, exigen y ordenan, censurando posteriormente su actitud por no hacer caso de las exigencias formuladas.
- Los antagonismos y las discusiones consumen gran parte del tiempo y las energías de la pareja, sin que normalmente se resuelvan los temas más importantes, o se resuelvan a medias.

Esto no significa que la verdadera intimidad sólo esté presente cuando reina completa armonía y un afecto entrañable. El compromiso emocional en el seno de una relación y la solicitud hacia el compañero no garantiza que la intimidad origine siempre sentimientos positivos y placenteros, o un acuerdo mutuo en todos los terrenos. Por ejemplo: hay parejas muy enamoradas que en determinados momentos se detestan, al igual que dos personas que se profesan estima se comportan en ocasiones con crueldad.

2.4.8 DIÁLOGO SOBRE LA SEXUALIDAD

Si bien la comunicación sobre la sexualidad no siempre requiere de las palabras para manifestar al compañero lo que estimamos importante o placentero en la relación sexual, es preciso muchas veces expresarlo verbalmente. No obstante, son muchos lo que se resisten en este punto, tal vez porque el tema les resulta incómodo, por miedo al rechazo o porque piensan que hablar abiertamente de la sexualidad hará que desaparezca la responsabilidad en el amor sexual.

De niños, la mayoría de nosotros recibió una educación restrictiva en lo tocante a la sexualidad; se nos aconsejó a hablar poco de la cuestión y, en bastantes casos, ni siquiera aprendimos los términos propios de la respectiva anatomía sexual. Así pues, parte de la inhibición que se observa en intercambiar opiniones sobre el sexo con nuestra pareja deriva de estas enseñanzas que nos fueron inculcadas desde la niñez.

Por otra parte, la dificultad que experimentamos para compartir con el compañero confidencias sexuales también se explica por las normas o "guiones" sexuales que la sociedad ha dictado, muy en especial la pauta que considera al varón como el experto sexual y a la mujer como la parte pasiva y cándida de la relación.

Muchas personas tienen dificultades para conversar sobre la sexualidad, por lo cual no es sorprendente que muchos soporten, como mejor puedan, situaciones desagradables o decepcionantes en el plano sexual, o que se resistan a manifestar sin tapujos lo que desean. No obstante, el diálogo sobre la sexualidad, como cualquier otra forma de comunicación, puede avivarse mediante unas reflexiones y un poco de práctica.

Es importante que en el matrimonio se le dé un lugar importante a la sexualidad, ya que ésta es parte fundamental de la integración y comunicación de la pareja. Por tal motivo, se enumeran las siguientes recomendaciones para su efecto:

- 1) Hablar con el compañero sobre cómo y cuándo le resulta más cómodo discutir detalles de los aspectos de su vida sexual como matrimonio. Es posible que les sorprenda descubrir que la pareja también se muestra vacilante en cuanto a la discusión sobre la sexualidad, y que en el menor intento de sacar el tema a relucir, les proporcione a ambos una buena oportunidad para aminorar las tensiones. Quizá sea también capaz de determinar en qué momento resultará más fácil hablar sobre la sexualidad. Hay parejas que prefieren evitar los análisis efectuados, "sobre la marcha" inmediatamente después de haber hecho el amor; pero otras opinan que es el momento ideal, dado que los sentimientos y los sucesos están todavía frescos en la memoria. Sea cual sea la decisión que se adopte, lo que cuenta es dar a entender a su pareja que se está interesado en obtener una respuesta adecuada sobre la relación sexual que ambos mantienen. Una vez seguro de ese extremo, su pareja no tendrá miedo de que usted reaccione ante cualquier comentario, como si fuera una censura o un reproche.
- 2) Evaluar la conveniencia de utilizar libros u otro material idóneo para entablar el diálogo. Este método tiene la ventaja de que permite a la pareja hablar de lo que ha leído o han visto, y de vincularlo a su gusto y versiones personales. Lo bueno del sistema es que la discusión es más abstracta —en la práctica, una discusión de ideas en la misma medida que de procederes.
- 3) Cuando se hable de cuestiones sexuales con la pareja, utilicen en lo posible el lenguaje *yoico* y trate de no culpar al compañero o compañera de sus pautas de respuesta (o de la falta de éstas).

- 4) Tener presente que si la pareja rechaza un tipo de actividad sexual que se considera podría ser placentera, no debe inferir que el compañero le repudia como persona.
- 5) No perder de vista que los sentimientos y preferencias sexuales cambian de vez en cuando. No siempre lo que les gusta hacer en un momento de intimidad sexual será lo mismo en otras ocasiones. Hay que darle un giro creativo a la relación sexual.
- 6) No menospreciar la vertiente no verbal de la comunicación, ya que muchas veces estos mensajes son más elocuentes que las palabras.
- 7) No esperar que siempre que todo resulte perfecto. Las relaciones íntimas se deterioran a veces si los componentes de la pareja esperan que cada vez que hacen el amor resulte una experiencia inolvidable, llena de arrebatos y pasión. No olviden que la misma manera en que cambia el estado de ánimo, así también fluctúan las sensaciones físicas, de modo que el lance sexual puede ir desde el éxtasis hasta el fracaso sonado.

Es importante darse cuenta que hablar de sexualidad con la pareja no es una costumbre excepcional, algo que se hace una vez y que luego se olvida. Como todas las modalidades de comunicación íntima, este asunto saca partido de un diálogo ininterrumpido que facilita el conocimiento mutuo de las partes y que, con el tiempo, aclara confusiones e incertidumbres.

Si la pareja no habla sincera y abiertamente sobre la relación sexual, y cada vez que ha intentado discutirlo no hay respuesta, necesitan examinar cuáles son las opciones con las que cuenta. Si en general, la vida sexual le resulta gratificante, no existe una razón que le obligue a discutir esos temas. El proceder más aconsejable que considere que puede dar a conocer las necesidades por otras vías, es respetar el silencio en que se encierra su cónyuge. Pero si su vida sexual no es satisfactoria, "sea cual sea el motivo", parece lógico que trate de mantener una conversación sincera con la otra parte, exponiéndole lo que siente y le preocupa, y rogándole que le responda con la misma franqueza. Algunas parejas que tienen apreciación al tocar el tema sexual hallan alivio a la cuestión acudiendo a la consulta de un consejero matrimonial o de un sexólogo.

2.5 LA DECISIÓN DE TENER UN HIJO

Antes de tomar cualquier decisión que implique a terceras personas, los miembros de la pareja deben ponerse de acuerdo en todo lo que se refiere a sus necesidades, gustos e intereses. Muchas veces las personas se unen sin conocerse bien, y esto ocasiona conflictos que en ocasiones tienen como única solución la ruptura temporal o definitiva.

Entre las decisiones más importantes que debe tomar la pareja está la de tener un hijo; esta elección se debe tomar con pleno conocimiento de lo que implica. El momento ideal para la procreación depende de las propias circunstancias.

En realidad, son muchos los factores que deberán cubrirse antes de que la pareja decida tener un hijo; algunos de ellos son los siguientes:

- Estar convencido como individuo de que se desea tener un hijo.
- Estar seguros como pareja del advenimiento de un hijo.
- Tener una relación comprometida y estable.
- Contar con la edad suficiente para ello, y además, informarse acerca de los riesgos y consecuencias que puede haber en el embarazo, así como la forma de prevenirlos.
- Estar seguro de que se está preparado y se tiene la suficiente madurez para asumir la responsabilidad de hacerse cargo de una nueva vida y proporcionarle protección, alimentación, vestido, casa, educación atención y afecto.

Algunas parejas que sostienen una relación armónica pueden enfrentarse con el problema de que uno de ellos desea un hijo, pero el otro no. Aunque la solución de este tipo de conflictos suele ser compleja, se puede superar mediante el diálogo. Resulta importante que los cónyuges definan por qué desean tener un hijo o por qué no. Entre los motivos para querer tener descendencia pueden estar: el formar una familia tradicional, la necesidad de trascender, el deseo de realizarse como padre o madre, o simplemente el miedo a la soledad; en tanto que entre los motivos para no querer hijos pueden ser: los temores infundados relativos al parto y los cambios físicos, o psicológicos y sociales que le siguen, el miedo e incertidumbre por el futuro del hijo, la resistencia a afrontar responsabilidades o simplemente

el no desearlo. Los motivos varían tanto como las personas que los experimentan. Lo importante en este caso es recordar que una persona no debe tomar una decisión de ese tipo sin el consentimiento de su pareja.¹

Aunque muchas mujeres que han sido madres solteras o que han quedado viudas aseguran que la figura paterna no es fundamental para la crianza de un hijo, pues ellas han logrado salir adelante, la decisión de tener un hijo sin el apoyo de la pareja no debería tomarse tan a la ligera.

Finalmente, es importante señalar que sea cual fuere la decisión con relación a los hijos, hay que actuar sincera y honestamente.

La vida en pareja suele sufrir bastantes modificaciones con la llegada de un hijo; algunas personas cambian incluso la actitud para con su pareja.

Algunas veces las mujeres –sobre todo al tener hijos– son más tolerantes con sus parejas; sin embargo, otras llegan a adoptar un papel sumiso, posiblemente por el temor a ser abandonadas con sus hijos. Dicho temor puede estar basado en cuestiones reales o en problemas psicológicos del individuo, como episodios traumáticos vividos previamente.

Por otro lado, los hombres experimentan de igual manera diversos sentimientos en relación con su nueva paternidad, los hace más responsables, maduros, considerados con su pareja. Sin embargo, no todas las personas cambian su dinámica cuando se convierten en padres. Los individuos que antes de ser padres se dañaban a sí mismos al enfrentar dificultades, al tener un hijo suelen perjudicar también a este último.

2.6 CRISIS Y OTRAS PRUEBAS DE FUEGO

Las fluctuaciones en el estado de ánimo de alguno de los miembros de la pareja influyen en el desencadenamiento de una crisis.

¹ Reader's Digest, El libro de la pareja, Edit. Selecciones Reader's Digest, México, 1999.

Hay parejas que viven constantemente en la desilusión y en el desencanto, y logran seguir unidas gracias al disimulo y a que "llenan la vida hogareña" con elementos superficiales. El consumismo, por ejemplo, puede generar ilusiones inmediatas y pasajeras que hacen más llevadera una situación. Otras veces, la emoción de las vacaciones o de los hijos sirve como un puente para atravesar la monotonía y el desamor. En estos casos, la crisis estalla cuando desaparecen los elementos de distracción, y aflora el problema afectivo en el que se está inmerso.

En otras situaciones se depende de la evolución de cada uno de los integrantes de la pareja, debido a los periodos de crisis personal que sufren los adultos, en los que hay desencanto afectivo y un cuestionamiento de la conducta del otro. Motivo de crisis temporal es también el distanciamiento mutuo por motivos concretos, como la atención casi exclusiva y mal entendida de los hijos, que puede provocar que se pierda el sentido de vida en pareja.¹

Las crisis de las parejas son necesarias, pues la vida personal y afectiva requiere de crecimiento y evolución. Existen tres tipos fundamentales de crisis, que dependen del periodo de evolución por el que transita la pareja: de *formación*, de *instauración* y de *consolidación*.

Las crisis de formación se presentan en la fase previa a la estabilización, y surgen por un aumento en las sensaciones de duda; las dificultades económicas se consideran riesgos de la vida en común, y también puede ocurrir que los sentimientos pierdan su intensidad.

En la crisis de instauración, la pareja pierde la noción de los aspectos principales de la realidad; actúan según los factores nuevos de su vida y se tiene como base la satisfacción afectiva acompañada de elementos y circunstancias de tipo material. La crisis se presenta cuando hay que enfrentar la realidad y cuando se toma la decisión de tener hijos.

En la crisis de consolidación hay una pérdida del interés por el otro, se dan cambios en los objetivos personales y se observa que se ha evolucionado de manera dispar. Por otro lado, podemos ver que las crisis se manifiestan de forma distinta y son muchos factores los que las propician.

Sea cual fuere el tipo de problemas, la comunicación y el diálogo son muy importantes en la relación matrimonial.

¹ Trespalacios, José, Educando al corazón, Edit. Crecer

La Comunicación en el. Matrimonio



CAPÍTULO III

COMUNICACIÓN DE PAREJA EN EL MATRIMONIO

3.1. EL PROCESO DE LA COMUNICACIÓN

Como hemos podido analizar en los capítulos anteriores, la relación de pareja lleva implícita una serie de hechos que la refuerzan y la hacen más sólida. Es importante señalar que la comunicación es básica y muy importante, ya que, dependiendo cómo se aplique, se podrán prevenir problemas y resolver conflictos entre los esposos.

Pero para practicar la comunicación en el matrimonio, es importante primero conocer su concepto, proceso y las partes que la componen; lógicamente, involucrando a cada uno de los miembros de la pareja para que utilicen sus criterios en la aplicación de dicho proceso.

“Al analizar la comunicación, y al tratar de que ésta sea lo más efectiva posible, lo primero que debemos preguntarnos es cuál es el fin que persigue y qué resultado espera el emisor al emitir su mensaje”¹.

Podemos decir ahora que toda comunicación tiene su objetivo, su meta, o sea, producir una respuesta. Cuando aprendemos a utilizar las palabras apropiadas para expresar nuestros propósitos, en términos de respuestas específicas con respecto a aquellos a quienes van dirigidos nuestros mensajes, hemos dado el primer paso hacia la comunicación eficiente y efectiva.

Es importante saber que la finalidad de la comunicación es afectar e influir. Sin embargo, estas consideraciones nos demuestran que las personas, en la mayoría de los casos, “no saben bien cuál es su propósito” y lo “olvidan”.

Esto no significa que al comunicarnos exista sólo un propósito adecuado, sino que al hacerlo no nos percatemos de él, y por este motivo, en ocasiones no somos muy claros en nuestro mensaje.

¹ K. Berlo, David, El proceso de la comunicación, Ed. Ateneo, p. 11.

David K. Berlo no dice que "...necesitamos concentrar nuestra atención en analizar el propósito, de manera que podamos controlar nuestra conducta frente a éste para determinar si nos comportamos de manera efectiva..."¹

Ante esto, deducimos que toda comunicación humana tiene alguna fuente, es decir, una persona o un grupo con un objetivo y una razón para ponerse en comunicación.

Por lo tanto, los componentes que integran el **proceso de la comunicación** son los siguientes:

- La fuente de comunicación
- El codificador
- El mensaje
- El canal
- El decodificador
- El receptor de la comunicación.

3.1.1. MODELO DE COMUNICACIÓN

Podemos decir que toda comunicación humana tiene alguna fuente, es decir, alguna persona o personas con un objetivo y una razón para ponerse en comunicación. Establecida la fuente, con sus ideas, necesidades, intenciones, información y propósito por el cual comunicarse, se hace necesario un segundo componente. El propósito de la *fuentes* tiene que ser expresado en forma de *mensaje*. En la comunicación humana, un mensaje puede ser considerado como conducta física, traducción de ideas, propósito e intenciones en un código, en un conjunto sistemático de símbolos.

¿Cómo llegan a traducirse en código, en lenguaje, los propósitos de la fuente? Este proceso requiere un tercer componente: un *codificador*, que es el encargado de tomar las ideas de la "fuente" y disponerlas en un código, expresando así el objetivo de la fuente en forma de mensaje.

¹ K. Berlo, David, El proceso de la comunicación, Ed. Ateneo, p. 11.

En la comunicación de persona a persona, la función de encodificar es efectuada por medio de la capacidad motora de la "fuente": mecanismos vocales (que produce la palabra hablada, los gritos, las notas musicales), los sistemas musculares de la mano (que dan lugar a la palabra escrita: dibujos), los sistemas musculares de las demás partes del cuerpo (que originan los gestos del rostro y ademanes de los brazos, las posturas, etcétera).

Teniendo nuestra fuente (con su objetivo) y el encodificador (que traduzca o exprese ese objetivo), pasamos a nuestro cuarto elemento: *el canal*. Podemos considerar los canales de distintas formas: el canal en un medio, un portador de mensajes, o sea, un conducto. Es relevante decir que los mensajes sólo pueden existir en algunos canales; pero a pesar de esto, la elección de canales es a menudo un factor importante para la efectividad de la comunicación.

Cuando hablamos, es necesario que alguien nos escuche; cuando escribimos, es necesario que alguien nos lea. La persona o personas situadas en el otro extremo del canal pueden ser llamadas *receptores* de la comunicación, el blanco de ésta.

Es importante señalar que la fuente y el receptor de la comunicación deben ser de sistemas similares; si no, la comunicación es imposible. En términos psicológicos, la fuente trata de producir un estímulo; si no responde, la comunicación no ha ocurrido. El último elemento que hace falta para completar el proceso es el decodificador, que es el elemento que sirve para traducir, decodificar el mensaje y darle forma para que sea utilizable al receptor. Podemos considerar al decodificador de códigos como el conjunto de facultades sensoriales del receptor. En las situaciones de comunicación de una o dos personas, los sentidos pueden ser considerados como el descifrador de códigos.

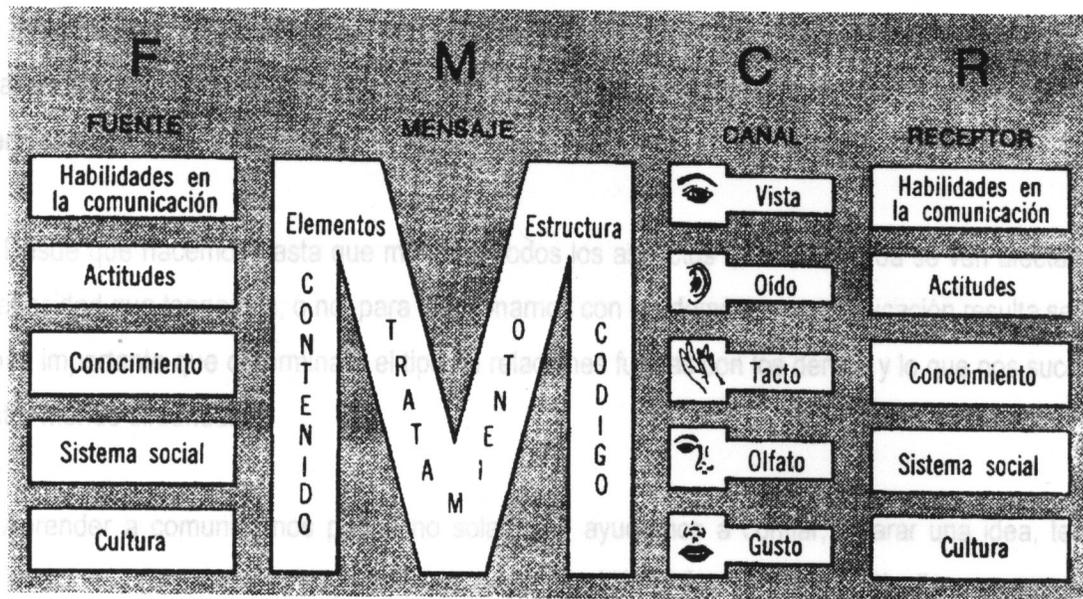
Si hay un propósito para la comunicación y una respuesta por producirse, el comunicador desea que su comunicación tenga alta fidelidad. La palabra *fidelidad* es empleada aquí en el sentido de que el comunicador ha de lograr lo que desea. El analizar la comunicación, nos interesa determinar lo que aumenta o reduce la fidelidad del proceso.

"Shanon y Weaver, al hablar de la fidelidad de la comunicación electrónica, se introdujeron en el concepto de ruido." No estamos acostumbrados a pensar en el ruido como en algo que distrae, como

mensajes que interfieren con otros. Se puede ampliar el concepto para incluir en cada uno de los componentes de la comunicación factores que pueden reducir la efectividad.

Ruido y fidelidad son dos aspectos distintos de una misma cosa. La eliminación del ruido aumenta la fidelidad; la producción del ruido la reduce.¹

MODELO DE LOS COMPONENTES DE LA COMUNICACIÓN



3.2. ¿QUÉ ES UNA COMUNICACIÓN EFECTIVA?

Con frecuencia la fuente más grande de satisfacción o insatisfacción en la vida está en nuestras relaciones interpersonales. Muchos de nosotros sentimos frustración, disgusto y contrariedad por la caidad de tales relaciones, a pesar de haber hecho todo lo posible por modificarlas.

En el ambiente familiar, y más específicamente con el cónyuge, este tipo de relaciones se vuelve un círculo vicioso que en la mayoría de los casos los esposos pasan por alto, ya que es más "fácil" continuar así que analizar de manera profunda la calidad y efectividad de la comunicación.

¹ K. Berlo David, El proceso de la comunicación, Ed. El Ateneo, p. 33.

Es curioso, pero muchas parejas no saben ni siquiera distinguir la clase de relación que tienen, y mucho menos la que desean, conformándose de convivencias muy poco satisfactorias que conducen a la rutina y al fracaso de pareja.

Aparentemente, la pareja vincula sus relaciones efectivas con palabras y hechos como amor, confianza, cuidado, comprensión; situaciones que no encierran en su contenido ningún conflicto, condición necesaria en todas las interacciones entre personas. Y hasta llegan a creer que la ausencia de conflictos es señal de una comunicación efectiva. Dos personas que mantienen una relación, siempre tendrán conflictos; lo relevante es que cuando se produzca una crisis se tengan y se conozcan las herramientas efectivas para solucionarla. La habilidad para lograrlo será de suma importancia para una buena comunicación interpersonal.

Desde que nacemos hasta que morimos, todos los aspectos de nuestra vida se ven afectados por la capacidad que tengamos, o no, para relacionarnos con los demás. La comunicación resulta ser el factor más importante que determinará el tipo de relaciones futuras con los demás y lo que nos suceda en nuestro mundo circundante.

Aprender a comunicarnos puede no solamente ayudarnos a confiar, aclarar una idea, tener mejores relaciones con nuestra pareja; además, de esta habilidad dependerá lo productivo que seamos, cómo entendamos las cosas, cómo sobrevivamos, cómo nos relacionamos con el Ser Supremo; es decir, toda nuestra vida.

La comunicación humana –en este caso, entre la pareja– implica una serie de elementos: escucha, comprensión, aceptación, confianza, expresión de sí mismo, apertura y donación recíproca. Se realiza principalmente por el diálogo y el lenguaje.

La palabra es el puente, el vehículo de la comunicación. Comunicación no quiere decir solamente intercambio de palabras, implica un contacto y un encuentro a un nivel más profundo. No basta la presencia y la palabra. La persona se comunica con toda su persona: palabras y silencios, voces y gestos, cuerpo y espíritu, presencia y ausencia.

La comunicación, en la relación de pareja, lleva implícitos todos los elementos anteriormente mencionados, además es un proceso en el que intervienen dos personas.

Cada una, continuamente:

- Percibe la realidad.
- Representa esa realidad en su interior.
- Y transmite esa representación al exterior.

3.2.1. LA COMUNICACIÓN ES SITUACIONAL

La comunicación humana no ocurre en el vacío, siempre se lleva a cabo dentro de un contexto o situación. Toda comunicación que se experimenta consta de dos clases de componentes:

1. Físicos.
2. Psicológicos.

Los componentes físicos de una situación existen "por fuera" de las personas involucradas. Los componentes psicológicos existen "dentro" de las personas que se comunican.

Entre los *componentes físicos* de una situación, se incluyen: la geografía, clima, temperatura, hora, ubicación, arquitectura, otras personas, espacio disponible, muebles, decoración, olores, ruido, música, etc.

Los *componentes o características psicológicas* de una situación existen "dentro" de la persona que se comunica y pueden ser: disposición para escuchar, tiempo disponible, empatía, atención concentrada, expectativas psicológicas (ver y escuchar lo que se espera), normas percibidas (lo que en un lugar puede ser bien visto, en otro puede no serlo).¹

Estos componentes son controlables porque se traen consigo en la situación.

¹ Becvar J. Raphael, Métodos para la comunicación efectiva, Edit. Limusa.

3.2.2. CÓMO SE APRENDEN LAS NORMAS DE COMUNICACIÓN

La comunicación se aprende principalmente en el hogar y del medio o circunstancia que nos rodea durante nuestra vida. Desde la infancia desarrollamos ideas acerca de nuestro propio valor (autoestima), de lo que podemos esperar de los demás y de lo que podemos obtener de este mundo.

En realidad, nos comunicamos de acuerdo a como nos sentimos. Al hacerlo se ponen en juego todos los elementos que poseemos: nuestro cuerpo con sus movimientos, forma, figura; nuestros valores, que nos dicen cómo sobrevivir a los *deberías*; nuestras actitudes, que dependen de las experiencias pasadas (historia personal); nuestros órganos sensoriales (ojos, oídos, piel, gusto, tacto, olfato), mediante los cuales percibimos el mundo que nos rodea; nuestra habilidad para hablar, con vocabulario adquirido durante nuestra vida; nuestra voz, que cambia al expresarnos. Y finalmente, nuestro cerebro, que ha sido el depósito de todos los conocimientos y experiencias vividas, leídas y aprendidas en el camino de la vida.

La falta de satisfacción en las relaciones con nuestra pareja pueden tener su origen en la forma de comunicarnos, normas de interacción, lo que la sociedad espera de nosotros, normas que hemos aprendido mientras crecimos; y muchas veces son estas formas o normas las que obstaculizan que nos podamos relacionar adecuadamente con los demás. Las normas que utilizamos para actuar o sentir, y así comunicarnos con los demás, las aprendemos principalmente de nuestra familia.

La familia debería ser el lugar donde encontremos el amor, la confianza, la comprensión, el respeto y el apoyo; podría ser el lugar donde se recupera el aliento y sacar nuevas energías para enfrentar al mundo exterior. Sin embargo, con frecuencia en las familia, en lugar de alentarnos a ser "nosotros mismos" (auténticos), nos enseñan a no expresar los sentimientos, a reprimirlos, a fingir, para que no nos juzguen tontos (enmascaramos), y a competir por la atención de los demás (lucha de poderes) evitando cualquier clase de conflictos por el miedo a perder la relación con el otro. Y así aprendemos, poco a poco, a desempeñar los papeles que los demás esperaban de nosotros, y dejar de ser "uno mismo".

3.2.3. CÓMO PODEMOS CREAR RELACIONES MÁS EFECTIVAS CON NUESTRA PAREJA

La única manera de relacionarnos mejor con los demás es **cambiar** las formas **no efectivas** de comunicarnos por **nuevas** formas de comunicación eficaz. La tarea no es fácil, hay que tener mucha paciencia con nosotros mismos, y mucho valor, mientras cambiamos nuestros viejos hábitos, lo cual resulta a veces doloroso y nos puede causar algún problema. Pero sólo **intentándolo**, nos daremos cuenta si lo nuevo que nos proponen vale la pena.

En realidad es lo desconocido lo que nos asusta. Al cambiar, sentimos “dolor”, y a este dolor se le conoce como “ansiedad” o “inseguridad”. Para ser mejores, sólo necesitamos cambiar nuestras actitudes y aprender nuevas habilidades personales.

Para hacer que nuestra “**autoestima**” crezca hay que estar dispuestos a abrirnos a nuevas posibilidades, para comprobarlas; y, si resulta, practicarlas todas las veces que sea necesario hasta hacerlas verdaderamente parte de nosotros mismos.

Virginia Satir¹ nos dice: “...para empezar a aumentar nuestra autoestima, hay que practicar las cinco libertades siguientes:

1. LA LIBERTAD DE SER UNO MISMO, y escuchar lo que está aquí y ahora en el presente, en lugar de lo que debería ser, fue o será.

2. LA LIBERTAD DE DECIR LO QUE UNO SIENTE Y PIENSA, en el momento preciso, en lugar de lo que no debería ser fue o será.

3. LA LIBERTAD DE SENTIR LO QUE UNO SIENTE, en vez de sentirse avergonzado, malo, culpable o ridículo por no estar sintiendo como uno debería de sentir.

4. LA LIBERTAD DE PERDIR LO QUE UNO NECESITA, en lugar de esperar el permiso o la aprobación para hacerlo.

¹ Satir, Virginia, ***En contacto íntimo***, Ed. Diana, p. 22.

Para saber quiénes somos, tenemos que saber con qué símbolos nos representamos a nosotros mismos y con cuáles nos representan los demás; es decir, captarnos de adentro hacia fuera (conociéndonos mediante la introspección), y desde afuera hacia adentro (conociéndonos por medio de la comunicación honesta con nuestra pareja).

3.3. TIPOS DE COMUNICACIÓN

COMUNICACIÓN INTRAPERSONAL. Cada uno de nosotros, cada uno de nuestros organismos, es un magnífico pero "equivocable" mecanismo de comunicación. La comunicación intrapersonal se da en la soledad, dentro de nosotros mismos, cuando "yo" soy capaz de introspección; de ponerme en contacto conmigo mismo, preguntarme quién soy, qué hago yo aquí, a dónde voy, y toda la serie de preguntas que nos llevan a encontrar el "verdadero sentido" de nuestra vida.

3.4. NIVELES DE LA COMUNICACIÓN INTERPERSONAL

Esta comunicación es muy importante aplicarla en nuestra relación de pareja, es decir, saber cómo somos cada uno, qué es lo que necesitamos, para poder expresarlo a nuestro compañero. No podemos conocer a otro, si no nos conocemos a nosotros mismos.¹

COMUNICACIÓN INTERPERSONAL. Para saber quién soy no basta la introspección, es necesario que me reconozca a través de los demás seres humanos, y para esto tenemos que relacionarnos con los demás. Cuando me uno a otra persona para comunicarme (en este caso, mi pareja), a esta comunicación se le llama **interpersonal**.

Al comunicarse un individuo, comparte con los demás lo que tiene; /se reafirma como ser humano, único, libre e independiente; deja el contacto con él mismo para tenerlo con el otro, que es una manera de compartir y decirle que existe. La comunicación viene a ser como un "deporte de contacto". Dependemos de la comunicación, y ésta constituye el centro de nuestra existencia.

Es importante señalar que la comunicación interpersonal es la que se efectúa en una pareja, y resulta ser la más importante para su desarrollo y crecimiento mutuo.²

¹ Becvar J. Raphael, Métodos para la comunicación efectiva, Edit. Limusa

² *Ibidem*.

COMUNICACIÓN INTERGRUPAL. Después de varios contactos con una sola persona se va uno mismo reafirmando y adquiriendo seguridad para ir más adelante y relacionarse con los miembros de un grupo, logrando así la comunicación **intergrupala**.

La realidad de la interacción humana nos lleva mucho más a los grupos que a la pareja de interlocutores; la familia, el deporte, la escuela, la fábrica, la oficina, son fenómenos de grupo que engloban a muchos emisores con muchos mensajes y receptores, y entonces las reglas del juego se complican formándose redes densas y heterogéneas de relaciones.

El grupo, como tal, ayuda al individuo a conocerse, ubicarse disciplinarse, socializarse y superarse.¹

3.4. NIVELES DE LA COMUNICACIÓN INTERPERSONAL

Como podemos darnos cuenta, la pareja involucra estos tres tipos de comunicación, pero con la que se ve directamente relacionada es con la **comunicación interpersonal**. A este respecto, Mauro Rodríguez, en su Curso de Relaciones Humanas, nos dice: "Cada persona es un mundo, un microcosmos, con dimensiones y profundidades que ni ella misma conoce; constelaciones de sentimientos, anhelos, pasiones, experiencias, ideas, opiniones y propósitos, y dentro de este microcosmos lo más exclusivo y estrictamente personal es lo que queda dentro del campo emotivo".²

De tal forma que podemos distinguir cinco niveles en los cuales la pareja se va involucrando desde su inicio hasta su vida diaria:

1. Contactos muy superficiales.
2. Lo habitual y lo convencional.
3. Hechos personales y opiniones.
4. Sentimientos.
5. Intimidad.

¹ Manual, Desarrollo Humano, **Sexualidad y relación de pareja**, Diplomado de Desarrollo Humano Integral, Morelia, Michoacán (1998).

1. Nivel neutro. Comprende los contactos ocasionales. Este nivel se refiere a los inicios del noviazgo, cuando te vas conociendo, sales de vez en cuando, etc.

2. Este nivel se refiere al trato habitual, pero convencional; la pareja se comunica hablando de su entorno exterior, que no implica riesgo. En este nivel se colocan las conversaciones de todo tipo de temas.

3. Nivel interior. Esta comunicación ya afecta a la personalidad directamente y supone algunas manifestaciones de nuestra intimidad; a este nivel corresponden opiniones y hechos personales.

4. Este nivel corresponde al campo de las vivencias personales, principalmente de nuestros sentimientos. Lo que sentimos sobre los otros, los acontecimientos y nosotros mismos.

5. Nivel de intimidad. Nuestro vasto mundo interior es mucho más rico y variable que el exterior, pero más difícilmente comunicable.

Aquí no se trata de comunicar, sino de comunicarse. Junto con el nivel 4, es de la confianza y el amor. Comunicamos no sólo nuestros valores, nuestras experiencias vitales, nuestras experiencias de vida. En todos estos niveles podemos colocar el proceso de la comunicación, haciéndose patente la dificultad experimentada por entrar a niveles más íntimos.

Sólo se pueden comunicar las "personas" que se sienten definidas y libres, y que buscan en el otro lo personal en una necesidad de enriquecimiento y de donación.

Este es el nivel óptimo en el cual se deben de sentar las bases para un buen matrimonio, en el cual predomine la confianza y el amor; en donde el diálogo y la comunicación asertiva logren un mejor entendimiento y unión permanente.

3.5. COMPORTAMIENTO ASERTIVO Y NO ASERTIVO

Como todos sabemos, los seres humanos –a través de nuestra vida– buscan la autorrealización y el éxito; pero este objetivo se ve opacado por la incongruencia con la que la sociedad nos hace actuar en determinado momento.

Como resultado de esto, nuestro mundo se encuentra lleno de personas que no se conocen a sí mismas, que no saben su potencial y, por lo tanto, fracasan en sus relaciones con los demás, provocando una gran falta de comunicación, ya que no saben enviar ni recibir mensajes. Es decir no somos **asertivos**.

Cuando somos niños, somos naturalmente **asertivos**, pero conforme crecemos y se nos va “educando”, nos enseñan a ocultar nuestros sentimientos, a fingir, a reprimir o a tergiversar los mensajes, lo cual descontrola y nos va haciendo inseguros, tímidos o demasiado agresivos dejando de esta manera de ser “nosotros mismos” y perdiendo nuestra natural y espontánea asertividad.

En la relación de pareja, lógicamente, esta situación llega a repercutir en la comunicación de ambos; los miedos, la inseguridad, la propia historia de los cónyuges, pesa muchas veces más que lo positivo que existe, y esto provoca frustración y definitivamente el rompimiento.

Para prevenir las enfermedades psicosomáticas y de salud mental (neurosis) causadas por una deficiente comunicación interpersonal, es necesario conducirnos con armonía para poder disfrutar de la relación. Para que nuestra relación de pareja sea armoniosa y recompensante, y nos lleven al crecimiento personal, tenemos que ser auto afirmativos, es decir, asertivos; “conducirnos con armonía es “actuar” asertivamente”.¹

Teniendo en cuenta que las conductas negativas o no asertivas fueron aprendidas, es posible ahora establecer cambios que mejoren nuestra personalidad. El aprendizaje asertivo intenta hallar una respuesta a los problemas de deficiente comunicación humana, bajo la premisa de que al cambiar las

¹ Manual, Desarrollo Humano, **Resolución de conflictos**, Diplomado de Desarrollo Humano Integral. Morelia, Michoacán (1998).

conductas o los actos humanos, también se pueden cambiar las actividades y los sentimientos hacia nosotros mismos.

3.5.1. CONDUCTA ASERTIVA Y NO ASERTIVA

Aseverar: 'Declarar o afirmar positivamente, con seguridad, con sencillez, o con fuerza'. Y Eduardo Aguilar Kubli,¹ en su libro de asertividad: *Sé tú mismo sin sentirte culpable*, nos dice: "Actuar asertivamente significa tener la habilidad para transmitir y recibir los mensajes de sentimientos, creencias u opiniones propias de los demás de una manera honesta, oportuna, profundamente respetuosa, y tiene como meta fundamental lograr una comunicación satisfactoria hasta donde el proceso de la relación humana lo haga necesario".

La persona asertiva posee cuatro características principales:

1. Se siente libre para "manifestarse", mediante palabras y actos.
2. Puede "comunicarse" con personas de todos los niveles: amigos, extraños, familiares, teniendo una comunicación siempre abierta, directa, franca y adecuada.
3. Tiene una orientación activa en la vida; va tras lo que quiere.
4. Actúa de un modo respetable, de modo que está consciente de que no siempre puede ganar; acepta sus limitaciones, sin embargo, siempre lo intenta, y así conserva su propio respeto.

Cuando la aserción se consigue, produce una impresión de movimiento y lleva a una existencia más apasionante a causa de las relaciones personales más íntimas y más profundas.

CONDUCTA NO ASERTIVA. La **conducta no asertiva** consiste en no comunicarse, o hacerlo de una manera débil, hablando con demasiada "suavidad" o timidez, ocultando lo que se piensa en contenido o intensidad; siendo comúnmente indirecto el mensaje.

Como consecuencia de esta conducta, se impide el enriquecimiento de la experiencia social; es un mecanismo que resta en lugar de sumar, ya que perdemos seguridad, control de las situaciones, energía que se canaliza mal y efectividad en la solución de problemas.

¹ Aguilar, Kubli Eduardo, **Sé tú mismo sin sentirte culpable**, Ed. Pax México.

CARACTERÍSTICAS:

- NO SABER DECIR QUE NO
- DEJAR QUE OTROS ABUSEN DE TI
- TENER DIFICULTAD O FALTA DE LIBERTAD PARA EXPRESAR TUS SENTIMIENTOS
- SENTIR MIEDO AL HABLAR EN GRUPO
- SENTIRSE CULPABLE POR EXPRESAR UN DESEO O INCOMODIDAD
- APENARSE ANTE SITUACIONES COMUNES
- SENTIRSE VCTIMA DE LAS SITUACIONES

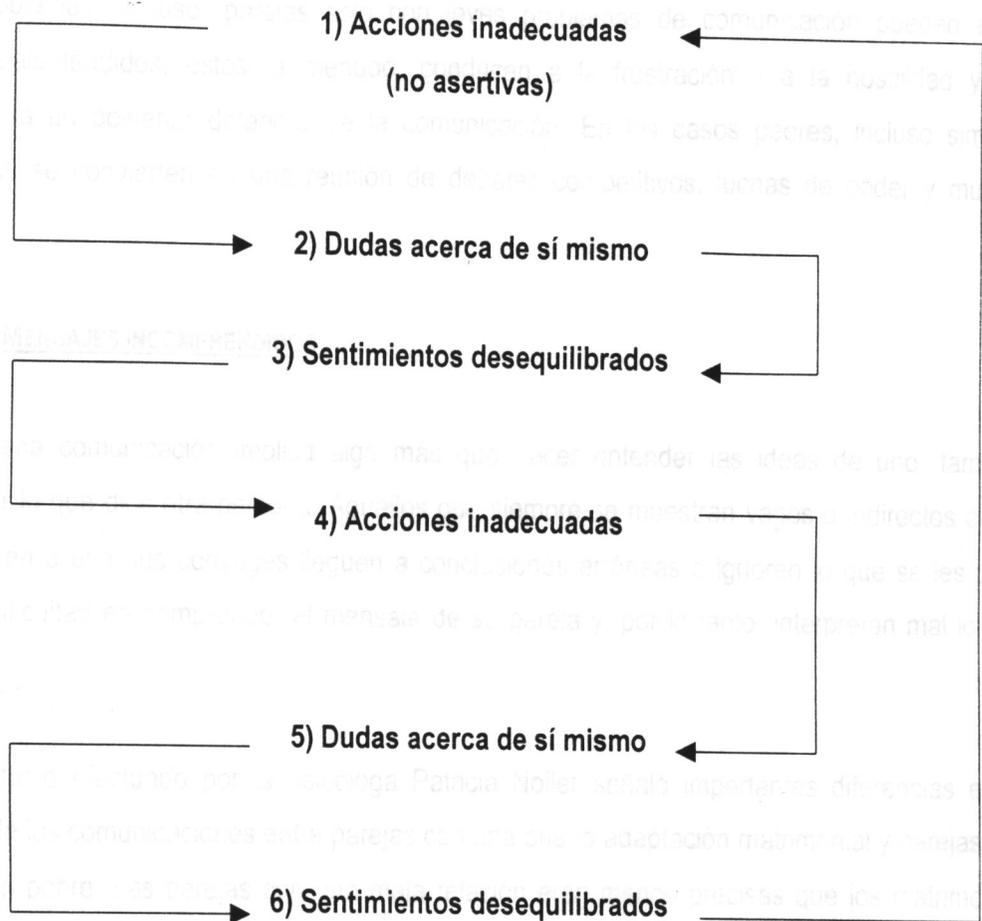
CAUSAS:

- FALTA DE CONTROL EMOCIONAL, PREDOMINIO DEL TEMOR Y LA ANSIEDAD
- HACER CASO A LOS MENSAJES SOCIALES
- TENER BAJA NUESTRA AUTOESTIMA
- FALTA DE HABILIDAD PARA REALIZAR TAL O CUAL COSA
- IGNORAR TUS DERECHOS COMO PERSONA

3.5.2. LA ESPIRAL NEURÓTICA

Las conductas asertivas o inadecuadas en un área repercuten en otras áreas de la organización psicológica de las personas haciendo que surjan tensiones, ansiedades o depresiones adicionales, e influyen en su sensación de confianza en otras situaciones.

Para ejemplificar este concepto, veamos el siguiente diagrama:



A este esquema le llamamos "círculo vicioso", lo cual propicia una conducta neurótica que la mayoría de las veces la aplicamos en la relación de pareja y nos llega a causar grandes conflictos.

3.6. PERTURBACIONES EN LA COMUNICACIÓN

- "Mi marido es sordo. Nunca oye lo que digo".
- "Ella habla de cada tema, a muerte"
- "Él siempre se pone a la defensiva cuando le pregunto algo".
- "Ella convierte todo en una disputa"
- "Él es un testarudo... ni siquiera considera lo que yo tengo que decir"
- "Él nunca dice lo que piensa"
- "Eso no es lo que quise decir".

El ejemplo que se mostró anteriormente es característico de parejas con relaciones conflictivas. Así como suelen reflejar simplemente una comunicación inapropiada, también pueden señalar

profundos problemas. Incluso, parejas sólo con leves problemas de comunicación pueden tener importantes malentendidos; éstos, a menudo, conducen a la frustración y a la hostilidad y, en consecuencia, a un posterior deterioro de la comunicación. En los casos peores, incluso simples conversaciones se convierten en una reunión de debates competitivos, luchas de poder y mutuos menosprecios.¹

3.6.1. MENSAJES INCOMPREDIDOS

La buena comunicación implica algo más que hacer entender las ideas de uno; también significa captar lo que dice otra persona. Aquellos que siempre se muestran vagos o indirectos en su lenguaje inducen a que sus cónyuges lleguen a conclusiones erróneas o ignoren lo que se les dice. Otros tienen dificultad en comprender el mensaje de su pareja y, por lo tanto, interpretan mal lo que oyen.

Un estudio efectuado por la psicóloga Patricia Noller señaló importantes diferencias en la comprensión de las comunicaciones entre parejas con una buena adaptación matrimonial y parejas con una adaptación pobre. Las parejas con una mala relación eran menos precisas que los matrimonios felices en descifrar lo que querían decir sus cónyuges.²

En especial, es revelador que tanto las parejas desventuradas como los consortes dichosos descifraron sin inconvenientes los mensajes de extraños.

Todo proceso de comunicación, que puede funcionar bien fuera del matrimonio, está algo mal encarrilado en las parejas en conflicto. Sus malentendidos, por lo común, no están arraigados en alguna deficiencia crónica de comunicación con todo el mundo; son específicos de la perturbación en la relación matrimonial.

¹ Beck, Aarón T., Con el amor no basta, Edit. Piados.

² Noller, Patricia, Gender and marital adjustment level differences, 1998.

Algunos problemas en la comunicación de las parejas surgen a partir de las diferencias en los estilos de la conversación de cada uno, como puede ser el ritmo, la pausa, rapidez, etc. Esas diferencias entre el ritmo y la pausa suelen causar dificultades en un matrimonio.

Una serie de estudios indica que hombres y mujeres tienden a escuchar de diferentes maneras. Así, las mujeres son más propensas que los hombres a enviar señales no verbales, y también esperan recibirlos. Las parejas, por lo común, no tienen conciencia del poder de este sutil aspecto de la conversación matrimonial. Pero este ingrediente entrelaza el intercambio de palabras –incluso algunas aparentemente inocuas– con significados implícitos de aceptación, respeto y cariño o rechazo, falta de respeto y hostilidad. Si los cónyuges pudieran percibir estos significados ocultos se reduciría mucha frustración.

3.6.2. DIFERENCIAS DE GÉNERO EN LA COMUNICACIÓN DE PAREJA

Las diferencias fundamentales en las conversaciones entre hombres y mujeres, que aparentan provenir de las diferentes subculturas de hombres y mujeres se concretan de la siguiente manera:

- Las mujeres parecen considerar las preguntas como medio para mantener una conversación, en tanto que los hombres las consideran como peticiones de información.
- Las mujeres tienden a conectar “puentes” entre lo que su interlocutor acaba de decir y lo que ellas tienen que decir.

• Los hombres, por lo común, no siguen esta regla y a menudo parecen ignorar el comentario precedente de su interlocutor.

• Las mujeres parecen interpretar la agresividad de su interlocutor como un ataque que rompe la relación. Los hombres, en cambio, toman la agresividad como una simple forma de conversación.

• Las mujeres están más dispuestas a compartir sentimientos y secretos. A los hombres les gusta hablar sobre temas menos íntimos, como deportes y política.

- Las mujeres tienden a discutir sus problemas, compartir sus experiencias y brindar seguridad. Los hombres, por el contrario, al compartir sus problemas, desean escuchar una rápida solución.¹

3.6.3. PERSPECTIVAS ABIERTAS Y CERRADAS

Nuestra perspectiva con respecto a la pareja es un cuadro complejo que incluye no sólo los detalles de una situación, sino también los significados que asignamos a ésta. En un sentido más amplio, nuestras perspectivas están conformadas por creencias y experiencias.

En las interacciones normales, las perspectivas individuales son "abiertas". La gente se forma una imagen de la otra persona y la modifica a medida que tiene más información. La imagen del compañero se compone de los rasgos deseables e indeseables de él o ella. Si el compañero cambia, también se modifica la perspectiva abierta del cónyuge, pero esos cambios de perspectiva se basan en una apreciación razonable de los móviles de aquél, no en los propios preconceptos.

Las perspectivas cerradas o egocéntricas están determinadas por los marcos individuales de referencias; las personas ven los sucesos sólo de acuerdo con la forma en que están relacionados con ellas. Las imágenes que tienen de un suceso se basan en forma exclusiva en sus significados personales, descartan por completo lo que el suceso podría significar para otros. Aun cuando tratan de considerar el suceso desde la perspectiva de la otra persona, se encuentran atascados en su propio marco de referencia.²

3.6.4. EL ENCUADRE

- "A él le gusta hacerme sufrir".
- "Es manipuladora".
- "Es muy autoritario".
- "Es falsa".

¹ Gray, John, Los hombres son de Marte y las mujeres son de Venus, Edit. Océano.

² Ibidem, p. 265.

Acusaciones como éstas no significan por fuerza que un cónyuge sea en realidad muy mezquino, explotador, dominante o deshonesto; aunque en algunos casos, desde luego, esos reproches pueden tener algo de verdad. En este tipo de discusiones, las acusaciones se basan en general en conclusiones globales, sobregeneralizadas, a las que llegan los cónyuges cuando se sienten heridos.

Los que se sintieron lastimados tienden a culpar al otro o a proyectar cualidades negativas sobre éste. Después de reiteradas oportunidades –que son tan dolorosas para la pareja–, las acusaciones suelen cristalizar en pensamientos de “nunca” y “siempre”. En lugar de ver lo desagradable como pasajero, el cónyuge lo mira como permanente, como un rasgo de la personalidad. Esas ideas, ya expresadas en forma manifiesta, ya ocultas, evolucionan hasta llegar a crear una perspectiva bien formada de la otra persona.

Si esas sobre generalizaciones se repiten bastante, la perspectiva negativa del “ofensor” se vuelve fija. Al llegar a ese punto, los esposos que esperaron alguna vez con ansia el momento de encontrarse al final del día, encaran ahora esa perspectiva con miedo o aversión. Esa perspectiva fija incluye a menudo una imagen visual del marido, en la cual, por ejemplo, la maldad y el desprecio están grabados en la expresión del rostro. Aquel a quien anteriormente se le vio amoroso y atractivo, se lo percibe ahora odioso y feo.

Esa imagen mental negativa, deformada y rígida determina entonces lo que un cónyuge observa –y deja de observar– en el otro. En esencia, el cónyuge ofensor queda enmarcado en una imagen deformada que acentúa los rasgos negativos, e ignora los positivos. Una vez que el compañero ha sido enmarcado, cualquier acción que emprenda él o ella se verá a través de ese marco. Los actos positivos serán descalificados y los negativos serán aún más.¹

3.6.5. CONFLICTOS DE PERSONALIDADES

A veces la fricción que se produce en una pareja en conflicto constante no puede explicarse sólo por las diferencias de perspectiva o encuadre. En esos casos es preciso buscar una cualidad más

¹ Ídem, p. 315.

permanente; a saber: los rasgos de personalidad de la pareja. Esos choques provienen de las distintas maneras en que el carácter de su personalidad les dicta el modo de percibir los acontecimientos.

En el matrimonio, cuando alguno de ellos se aferra en forma tenaz a sus propias perspectivas, o se olvidan de la perspectiva de su pareja, o se niegan a aceptarla, entonces se produce el conflicto real.

Por otro lado, los rasgos atrayentes de una pareja que una vez fue armoniosa son reales y bastante importantes como para volver a unirla, si ellos pueden superar sus malentendidos. Pero esos rasgos atrayentes no tienen bastante fuerza por sí mismos para mantener unido a un matrimonio cuando las personalidades de ambas partes no armonizan con facilidad. Aquí reside la respuesta al enigma de por qué dos personas que parecen atraerse tanto, y "para quienes todo marcha bien", pueden fracasar al querer mantener una pareja estable. La personalidad individual de cada uno moldea sus expectativas, su visión de la vida y el modo en que reacciona con respecto al otro. A medida que la gratificación inicial, originada por los rasgos "atrayerentes", empieza a desvanecerse, las diferencias de personalidad adquieren más prominencia. Las perspectivas de ambos empiezan a chocar, y las que uno tiene del otro quedan alteradas por la explicación negativa proporcionada para las acciones del compañero.

Una vez encuadrados en esos marcos, se requiere un trabajo considerable para sacarlos de ahí; y para un buen comienzo, es importante tomar en cuenta lo siguiente:

1. Los cónyuges deben, ante todo, darse cuenta de que buena parte de la fricción que se produce entre ellos se debe a malentendidos que surgen de las diferencias en sus perspectivas, y que no es el resultado de la maldad o el egoísmo.

2. Tienen que reconocer que algunos rasgos del compañero no son "malos", sino que molestan, sólo porque no concuerdan con los propios.

3. Es importante que reconozcan que, si sus perspectivas difieren en los dos, por fuerza, uno tiene razón o está equivocado.

4. Deben reestructurar sus mutuas perspectivas, borrar los rasgos negativos que han introducido en forma artificial y verse el uno al otro de un modo más benévolo.

Con el correr del tiempo, las dos personalidades pueden cambiar en forma paulatina. A medida que un cónyuge se vuelve más tolerante respecto de los rasgos del otro, ambos descubren –a menudo con sorpresa– que sus diferencias comienzan a esfumarse. En efecto, sus personalidades se van amoldando una a la otra, y se reduce así la fricción y los malentendidos.

3.7. RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS Y MEJORA EN LA COMUNICACIÓN

Existen muchos métodos psicoterapéuticos que se enfocan a la resolución de problemas en la pareja. A continuación, describiré uno que, a criterio personal, me parece adecuado para establecer una comunicación asertiva y efectiva.

3.6.6. EL MÉTODO COGNITIVO

Aarón T. Beck, psicoterapeuta y autor del libro *Con el amor no basta*, nos comenta acerca del método cognitivo. Este método, consiste en que los cónyuges aprendan a ser más razonables el uno con respecto al otro: si adoptan una actitud más humilde, menos segura en cuanto a la exactitud de la lectura de los pensamientos y a las conclusiones negativas resultantes, los malos entendidos u otras conductas que repercutan negativamente en la comunicación de la pareja.¹

Los principios de este método están encaminados a que la pareja pueda alcanzar con el tiempo un estado de auto comprensión, para así mismo poder comprender al otro; por tal motivo, se enumeran algunos puntos:

- **Nunca podemos en realidad conocer el estado de ánimo, las actitudes, los pensamientos y sentimientos de nuestra pareja.**
- **Confiamos en señales, a menudo ambiguas, para que nos informen acerca de las actitudes, los pensamientos y sentimientos de nuestra pareja.**

¹ Beck, Aarón T., Con el amor no basta, Edit. Piados.

- Usamos nuestro propio sistema de códigos, que puede ser defectuoso, para descifrar dichas señales.
- Al confiar en nuestro propio estado de ánimo en un momento particular, podemos equivocarnos en nuestro método de interpretar la conducta de los demás; es decir, en nuestra forma de descifrar.

3.7. RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS Y MEJORA EN LA COMUNICACIÓN

Aprender a comunicarnos efectivamente significa cambiar nuestras normas de comunicación (la manera de que nos hemos comunicado siempre) en nuestros grupos particulares (familia, escuela, trabajo, grupo social). Ésta puede ser no efectiva, pero funciona, porque la gente se ha acomodado a los papeles prescritos por las expectativas de los demás.¹

A medida que adquirimos nuevas habilidades para establecer relaciones genuinas, encontramos un problema: no resulta tan fácil cambiar de la noche a la mañana. Y es más conflicto cuando sólo una de las partes puede estar consciente del cambio en actitudes y la otra no.

Uno de los conflictos constantes en la pareja es que se está acostumbrado a no expresar los sentimientos, aunque eso signifique que una distorsión fundamental de nuestras motivaciones nos llevara a creer que la pareja no hace un verdadero esfuerzo por comprender. Es decir, si no expreso lo que quiero, no lo podré recibir; aunque debo suponer que mi pareja lo sabe, pero no me quiere por no "adivinar" lo que necesito.

3.7.1. COMUNICACIÓN VERBAL Y NO VERBAL

La comunicación se puede efectuar de dos maneras: por medio de la palabra o prescindiendo de ella, es decir, de modo verbal o no verbal.

¹ Manual, Desarrollo Humano, Resolución de conflictos, Diplomado de Desarrollo Humano Integral. Morelia, Michoacán (1998).

La manera verbal se refiere a las palabras; el contenido literal de un mensaje sirve con más efectividad para comunicar ideas y observaciones que la manera no verbal. No obstante la gran precisión de las palabras, éstas no son especificadas cuando se trata de la comunicación de sentimientos; para este proceso, el modo no verbal es más eficiente. El modo no verbal abarca los movimientos del cuerpo, las expresiones faciales, el tono de voz, etc.

Dentro del rol matrimonial, ambas son de gran importancia ya que se complementan, es decir, lo que comunicamos con palabras lo complementamos con las expresiones físicas y emocionales. De tal manera que la pareja debe encontrar el momento de expresarse, verbal o no verbal, para tener una comunicación efectiva.

3.7.2. MEJORAS DE LA COMUNICACIÓN

Es común que las parejas de casados, al momento de tener un conflicto, "se culpen unos a otros". Dicha situación se vuelve un círculo vicioso y un juego que termina en discusión, frustración y que va en deterioro de la relación.

Es importante que cuando se pretende comunicar de manera efectiva, se haga en el contexto y el momento adecuados, sin culpar y con una disposición de escuchar y proponer. El deseo de influir o comunicar a la pareja debe de ir acompañado por la disposición de ser influido o de escuchar.

La atención como medio de mejora en la relación de pareja. La atención parece ser una parte insignificante de la conducta; sin embargo, es muy importante. Dentro del proceso de la comunicación, la atención es la capacidad de recibir adecuadamente un mensaje.

En el matrimonio, la falta de atención en el que habla, en el oyente; la pseudoatención y la atención punitiva, perjudica las relaciones y hace a los cónyuges alejarse. En cambio, la atención con empatía, el escuchar activamente y la comunicación abierta, cuando no se está en disposición de atender totalmente, contribuyen a lograr relaciones estrechas y llenas de confianza.

Cambios sistemáticos de la conducta. Uno de los objetivos que la pareja debe perseguir para lograr la comunicación efectiva debe ser que, a futuro, se presten atención mutuamente cuando se

comunica un mensaje y se espera una respuesta. Es de suma importancia que se dejen atrás los viejos hábitos, evitando la rutina, las culpas recíprocas y que cada vez se encuentren mejores herramientas que faciliten la oportuna expresión de sentimientos.

La buena intención del cambio dentro del matrimonio, sin decisión, no provoca cambios. Y por esta razón, la pareja debe interiorizar en su proceso de comunicación tomando en cuenta los siguientes aspectos, y saber si está resultando efectiva, o no:

Atención y empatía del oyente: Cuando estoy oyendo a mi pareja, mi conducta debe ser consistente con el estado de ánimo de esa persona, de modo que refleje en el rostro y sentimientos la conducta del que habla y lo que expresa.

Atención activa: Cuando mi pareja me habla, deberé mirarla directamente; observaré su postura, expresión facial y tono de voz; indicaré con palabras que entiendo lo que dice, y si acaso me siento confundido, debo pedir explicación.

Atención de la persona que habla: Cuando hable con mi pareja, la miraré directamente, observando su postura, su expresión facial y el efecto que mi mensaje causa.

Atención diferida: Si uno de los dos comenzamos a hablar y el otro no se encuentra en disposición de escuchar, le explicaré lo que pasa, afirmándole mi interés por sus preocupaciones (si realmente estoy interesado) y fijando una ocasión para atenderlo convenientemente.

3.8. COMPRESIÓN DE MENSAJES VERBALES

Dentro del matrimonio, la pareja debe tener presente que, al momento de comunicarse, sus mensajes sean entendidos. Las conversaciones "inconexas", "pseudoconexas" y las respuestas después de "escuchar hasta estar en desacuerdo", no ayudan a entenderse ni a sentirse comprendidos. Estas conductas restringen los deseos de contribuir que tenga cualquier miembro de la pareja. La comprensión de mensajes verbales es particularmente difícil por la naturaleza de las palabras, ya que éstas no tienen significado por sí mismas; el significado de cualquier palabra depende del modo en que los individuos la usen. Ninguna palabra significa exactamente lo mismo para dos personas.

Existen diversos métodos que pueden acercarle a los significados de la pareja en sus mensajes:

- Si las palabras le resultan confusas, repítalas para que se las aclaren con detalle;
- La paráfrasis es otro de los instrumentos básicos que aseguran la comprensión de los mensajes verbales. La paráfrasis se define como el proceso de reflejar lo que envía otra persona. Esto no implica evaluación o juicio, ni estar de acuerdo o en desacuerdo. Es importante entender los sentimientos tan bien como los pensamientos e ideas, y parafrasearlos en su secuencia original. El objetivo es entender con la mayor precisión posible y permitir al emisor la experiencia de ser entendido.
- La mayor parte de la gente no ha aprendido a buscar la precisión en el entendimiento, y es importante ir aprendiendo.

3.8.1. RETROALIMENTACIÓN

Una relación completa y mutua se puede desarrollar, si las dos partes que integran conocen las siguientes obligaciones de **dar** y **recibir retroalimentación** por medio de la expresión directa de sentimientos.

Dar retroalimentación:

1. Cada uno los integrantes de la pareja debe expresar los sentimientos directamente, cuando la conducta de su compañero interfiera con la de alguno de los dos.
2. Se debe describir la conducta que cada uno siente que interfiere en la percepción de sentimientos, reconociendo que en algunas ocasiones dicha percepción puede ser exagerada de parte de los dos.

3. Si la reacción de ambos es conflictiva, en vez de poseer sentimientos positivos, deben describir la conducta que quisieran que su compañero cambiara para reemplazar la anterior.

4. Debe entender los sentimientos de su compañero acerca de la retroalimentación que él recibe de usted.

5. Reconozcan que en un sistema interpersonal ninguna conducta individual existe separada de la conducta ajena. Deben adaptarse ambos, cuando sea necesario y útil, por medio de cambios recíprocos en la conducta.

6. Ya sea que la otra persona esté de acuerdo en cambiar, o no, los dos deben expresar su aprecio por tratar de entender sus problemas.

Recibir retroalimentación:

1. Cada uno de los cónyuges deben oír y entender los sentimientos de su compañero, lo que siente, así como la prescripción del cambio para ayudarlo.

2. Deben considerar seriamente la retroalimentación, estimar las consecuencias de cambiar, o no, para adaptarse. Estos pensamientos y sentimientos acerca de las alternativas deben expresarlos uno a otro.

3. Ya sea que uno de los dos decida cambiar, o no, es necesario aceptar las posibles consecuencias de su conducta.

4. Ya sea que ambos empleen la retroalimentación, o no, deben expresar aprecio por la suficiente preocupación que han puesto en aceptar los sentimientos y que exista una buena comunicación.

Cabe señalar que todos los aspectos anteriormente citados, permitirán y motivarán a la pareja una relación estable y la búsqueda de una constante comunicación efectiva.

CAPÍTULO IV

PROPUESTA: “TALLERES DE TERAPIA GRUPAL”

- **TÍTULO**

“TALLER VIVENCIAL DE JÓVENES PARA EL APRENDIZAJE DE LOS MÉTODOS Y TÉCNICAS PARA LA COMUNICACIÓN EFECTIVA EN LA RELACIÓN DE Y EN PAREJA”

- **OBJETIVO GENERAL**

Que los jóvenes solteros y/o con pareja –como una medida de prevención y aprendizaje– adquieran y desarrollen habilidades para comunicarse, y mejoren sus relaciones a través de un proceso de autoconocimiento y crecimiento humano que les permita poner en práctica las técnicas para llevar a cabo, efectivamente, el proceso de comunicación en su vida diaria y con su pareja.

- **CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN**

A través de una entrevista individual o de pareja, los concurrentes suscribirán un contrato-compromiso para un desarrollo activo y vivencial del taller, y llenarán un formato a fin de conocer objetivos y expectativas.

- **RECURSOS HUMANOS**

Un instructor para el taller.

- **EVALUACIÓN**

Al inicio de cada módulo, se les proporcionarán cuestionarios a los jóvenes para que el instructor diagnostique y tenga un panorama general de las inquietudes y los temas que deben

profundizarse. Asimismo, se efectuará una evaluación al final; y con las opiniones y conclusiones del taller, el instructor reafirmará y/o adicionará propuestas para futuros talleres.

- **DURACIÓN**

Cuatro meses: en sesiones de dos horas, los sábados.

- **CUPO**

Máximo, veinte personas.

- **METODOLOGÍA**

Se le entregará a cada alumno un Manual con los temas que se abordarán, una propuesta bibliográfica y se enunciarán los objetivos de los temas, a fin de que les sirva como referencia en el desarrollo vivencial y dinámicas que deban realizarse.

En el desarrollo del taller, se les pedirá a los jóvenes material bibliográfico, consultas de internet y artículos periodísticos, entre otros.

Se practicarán dinámicas de grupo donde los jóvenes expondrán sus puntos de vista, escenificarán dramatizaciones, y otros ejercicios grupales.

- **TEMAS POR DESARROLLAR:**

1. EL PROCESO DEL ENAMORAMIENTO

Objetivo particular: Que los jóvenes conozcan y expresen sus vivencias y conceptos de lo que es el proceso del enamoramiento a partir de las dinámicas que se realicen.

2. LA ELECCIÓN DE PAREJA

Objetivo particular: Que los jóvenes compartan y determinen cómo se ha llevado a cabo su elección de pareja, y detecten cuándo dicha elección no es la adecuada.

3. EL PASO AL MATRIMONIO

Objetivo particular: Que los jóvenes se concienticen de la importancia que tiene tomar la decisión de contraer matrimonio, y que expresen sus conceptos al respecto.

4. CRISIS Y CONFLICTOS DE PAREJA

Objetivo particular: Que los jóvenes conozcan los tipos de crisis a los que pueden enfrentarse en el matrimonio y, a partir de sus vivencias familiares, encuentren las posibles soluciones a dichos conflictos.

5. AUTOESTIMA Y RELACIÓN DE PAREJA

Objetivo particular: Que los jóvenes se den cuenta cómo repercute la autoestima en la relación de pareja y en su persona, y de qué manera pueden acrecentarla.

6. EL PROCESO DE LA COMUNICACIÓN HUMANA

Objetivo particular: Que los jóvenes conozcan cómo se realiza el proceso de comunicación y cuáles son las partes que componen dicho proceso.

7. COMUNICACIÓN EFECTIVA

Objetivo particular: Que los jóvenes conozcan, opinen y lleven a la práctica las formas de comunicación efectiva a través de las diversas dinámicas de grupo.

8. RETROALIMENTACIÓN

Objetivo particular: Que los jóvenes conozcan la importancia de la retroalimentación en la pareja y compartan sus propuestas y la manera en cómo lograrla.

9. PROYECTO PERSONAL DE COMUNICACIÓN

Objetivo particular: Que los jóvenes, a partir de los conocimientos y experiencias vividas en el taller, diseñen su propio proyecto de comunicación personal, determinando sus objetivos a corto y largo plazos.

- **RECURSOS MATERIALES**

Cabe mencionar que los recursos que se utilizarán en cada sesión y que se enumeran a continuación son generales. En el transcurso del taller se harán los requerimientos específicos para cada tema desarrollado.

- Un salón (de preferencia alfombrado).
- Pintarrón.
- Hojas tamaño carta.
- Cartulinas.
- Reproducción del Manual para cada alumno.
- Computadora con impresora.
- Plumones de agua.

- **BIBLIOGRAFÍA PROPUESTA**

1. Selecciones del Reader's Digest, **El Libro de la pareja**, Edit. Selecciones Reader's Digest México, 1999.
2. Satir, Virginia, **En contacto íntimo**, Árbol Editorial.
3. Johnson, Spencer, M.D., **¿Quién se ha llevado mi queso?**, Edit. Empresa XXI.
4. Beck, Aarón T., **Con el amor no basta**, Edit. Paidós.
5. Canfield, Jack; Hansen Mark, Victor; y Kirberger, Kimberly, **Caldo de pollo para el alma**, Edit. Edivisión.
6. Covey, Stephen R., **Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva**, Edit. Paidós.
7. Haro, Leeb Luis, **Psicología de las relaciones humanas**, Edit. Porrúa.

8. Manual, Desarrollo Humano, **Resolución de conflictos**, Diplomado de Desarrollo Humano Integral, Morelia, Michoacán (1998).
9. Manual, Desarrollo Humano, **Autoestima**, Diplomado de Desarrollo Humano Integral, Morelia, Michoacán (1998).
10. Manual, Desarrollo Humano, **Manejo de tensiones**, Diplomado de Desarrollo Humano Integral, Morelia, Michoacán (1998).
11. Manual, Desarrollo Humano, **Clarificación de valores**, Diplomado de Desarrollo Humano Integral, Morelia, Michoacán (1998).
12. Manual, Desarrollo Humano, **Sexualidad y relación de pareja**, Diplomado de Desarrollo Humano Integral, Morelia, Michoacán (1998).
13. Fernández, Collado Carlos, **La comunicación humana**, Edit. Mc. Graw Hill.
14. Gray, John, **Los hombres son de Marte y las mujeres son de Venus**, Edit. Océano.
15. K. Berlo, David, **El proceso de la comunicación**, Edit. El Ateneo.
16. Palacios López, Agustín, **El divorcio y los segundos matrimonios**, Edit. Diana.
17. Fisher, Robert, **El caballero de la armadura oxidada**, Edit. Obelisco.
18. Becvar J. Raphael, **Métodos para la comunicación efectiva**, Edit. Limusa.
19. Hernández F. Felipe, **Hacia el matrimonio**, Edit. Alba.
20. Enciclopedia de la Psicología, **La edad adulta**, Vol. 4, Edit. Océano.

21. Masters, William H.; Johnson, Virginia, y Kolodny, Robert C., **La sexualidad humana**, Vol. 2, Edit. Grijalbo.

CONCLUSIONES

22. Gaja, Raimon Jaumeandreu, **Quiérete mucho**, Edit. Plaza and Janés Editores S.A.

23. Buscaglia, Leo, **El arte de ser persona**, Edit. Diana.

24. Fuentes, Carlos, **En esto creo**, Edit. Seix Barral Biblioteca Breve.

25. Castañeda, Luis, **Un plan de vida para jóvenes**, Edit. Poder.

Se ha observado que en las etapas de enamoramiento y elección de pareja no se le da la debida importancia al conocimiento real del novio y de la novia, sino que la relación se sustenta en una parte que presenta todo lo bueno y lo perfecto de cada uno, lo más lejos de la desilusión y el desencanto al tener al otro al lado de la relación. Por lo tanto, cuando se ha contraído un compromiso matrimonial, que involucra un interés mutuo por solventar las diferencias que existen entre ambos, para no tener que afrontar un grave conflicto, pero esto dependerá de lo que sea efectiva sea su comunicación desde el matrimonio.

El ser conscientes en la toma de decisiones con la pareja en el noviazgo permite dar un paso seguro por mantenerse honestamente en el matrimonio. Una vez contraído éste, aunque el amor sea un interés poderoso va a que los esposos sean felices, se apoyen mutuamente y creen una familia feliz y saludable, en todo caso, el amor debe acompañarse por cada una de las cualidades y actitudes personales, y éstas se deben aplicar en el matrimonio.

Por lo tanto, las parejas que quieren tener una vida plena y feliz con quien les ama a su relación, así se requiere de un amor, comprensión y tolerancia necesaria para sobrevivir en esta etapa de relación.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES

Como se ha expuesto en esta Tesina, en cada una de las fases por las que atraviesa una pareja –desde la etapa del **enamoramamiento**, en donde la **elección** no puede darse, si no existe un momento inicial llamado **encuentro**; hasta el **matrimonio**, que es la culminación de una etapa e inicio de otra– es de suma importancia la manera en cómo se aprende y cómo se lleva a cabo, o no, la **comunicación**.

He podido analizar que cada una de las vivencias que experimentan los novios –desde que se conocen– definen y plantean las bases en que fincarán su matrimonio y la manera en que los hará desarrollarse y crecer. En este sentido, todos los antecedentes en la relación en y de pareja son esenciales para consolidar un matrimonio.

He observado que en las etapas de enamoramiento y elección de pareja no se le da la debida importancia al conocimiento real del novio o de la novia; sino que la relación se sustenta en una *pantalla* que presenta todo lo *bonito* y lo *perfecto* de cada uno. Y más tarde, la desilusión y el desencanto determinan el destino de su relación. Por otro lado, cuando se ha contraído un compromiso matrimonial, debe prevalecer el interés mutuo por solventar las diferencias que existen entre ambos, para no desembocar en un grave conflicto; pero esto dependerá de qué tan efectiva sea su comunicación desde la etapa del noviazgo.

El ser asertivos en la toma de decisiones con la pareja en el noviazgo permite dar un paso seguro para comprometerse honestamente en el matrimonio. Una vez contraído éste, aunque el amor es un incentivo poderoso para que los esposos sean felices, se apoyen mutuamente y creen una familia, no es suficiente; en todo caso, el amor debe acicatearlos para adquirir cualidades y aptitudes personales decisivas para sustentar y formar la familia.

No todas las parejas suelen tener capacidad para tratar con gente ajena a su relación; esto se adquiere con madurez, comprensión y la técnica necesaria para sobrellevar este tipo de relación.

Desde el momento en que se elige pareja, para contraer un compromiso matrimonial se deben tomar en cuenta diversos factores; se deben cuestionar:

- Si existe la comunicación.
- Si, en general, se experimenta una satisfacción emocional.
- Si se tienen intereses compartidos.
- Si se profesan amor mutuo.
- Si hay respeto entre ambos.
- Si hay confianza.
- Si se posee un sentimiento de autoestima.
- Si existe un sentimiento de estima por la pareja.
- El nivel de compromiso ante la pareja.
- Si hay voluntad de resolver los conflictos presentes y futuros.

En fin, si prevalece la madurez emocional que permita vivir en pareja y conformar una familia.

Pareciera, pues, que son muchos los factores que se deben valorar al momento de tomar una decisión tan importante; pero el hecho de analizar la relación de pareja honestamente determinará en gran medida el éxito o el fracaso de los futuros cónyuges.

Asimismo, en el presente trabajo de investigación, me he percatado de que las etapas vividas por la pareja: cuando se enamoran, cuando eligen el momento del compromiso; su convivencia matrimonial, el manejo de su sexualidad y su relación en general, cada una de estas fases han de vivirse, analizarse y dialogarse de una manera muy particular y característica de cada pareja.

Por otro lado, definitivamente es de gran trascendencia hacer notar que el proceso de la comunicación, su conocimiento y su puesta en práctica en la relación de pareja, evita en gran medida que se originen conflictos y malos entendidos. Y es que es alarmante la situación actual del matrimonio.

ya que, de acuerdo con las últimas estadísticas, llegan al divorcio uno de cada tres matrimonios en México¹, lo cual está poniendo en peligro a la célula básica de la sociedad, que es la familia.

Cabe mencionar que estas crisis que enfrentan las parejas repercuten de manera automática en el desarrollo emocional y afectivo de los hijos y, por consiguiente, afectarán su proceso de comunicación que en un futuro tendrán con su pareja. Las actitudes con respecto al compañero o compañera son, en muchas ocasiones, el resultado de nuestra historia familiar.

A menudo, la pareja carece de habilidad para tomar decisiones conjuntas o descifrar los mensajes que transmite el cónyuge. Y cuando ocurren los conflictos –comúnmente por una mala comunicación–, los consortes parecen estar más dispuestos a acusarse mutuamente que a pensar en zanjar el problema, en buscarle solución.

Y es que una comunicación efectiva no implica solamente realizar dicho proceso automáticamente, es necesario analizar las partes que lo componen: quién funge como emisor, quién como receptor, cuál es el mensaje, a través de qué canal, cómo afecta el ruido a la fidelidad del mensaje, etc.

Otro punto importante que debe tomarse en cuenta es ver a cada miembro de la pareja como un individuo, con una historia propia, que determina su persona y, por lo tanto, su relación con los demás. En este sentido, vale la pena que se retomen aspectos tales como autoestima, desarrollo personal, carencias afectivas, parejas modelos (padres, abuelos, etc.).

En conclusión, este trabajo expone la forma en que los miembros de la pareja pueden corregir sus esquemas autodestructivos y hábitos contraproducentes, mejorar la comunicación y poner en práctica el proceso en las relaciones cotidianas, a través del autoconocimiento y comunicación efectivos.

¹ *La Voz de Michoacán*. Artículo publicado el domingo 28 de julio de 2002.

Para evaluar todos estos aspectos, es necesario tener presentes las metas que se desean alcanzar en el matrimonio, y la mejor manera de lograrlo. Éstas pueden ser:

- Lograr sólidos cimientos de confianza, lealtad, respeto y seguridad.
- Cultivar el aspecto afectuoso, tierno, de la relación; no todo es negativo y, por lo tanto, esa parte hay que mantenerla y ser constantes. La sensibilidad, consideración, comprensión y demostraciones de cariño y solicitud son básicas.
- Afianzar el compañerismo, agudizar sus aptitudes para la comunicación, a fin de tomar decisiones con mayor facilidad en asuntos prácticos.

La comunicación en pareja implica un reto diario, en el cual ambos elementos deben buscar las formas más aptas para comunicarse y mejorar su relación matrimonial.

Otro aspecto importante es que las técnicas y formas correctas del proceso de comunicación efectiva se aprenden o reaprenden creando hábitos correctos de comunicación con la pareja; esto se logra de diversas maneras, una de ellas es asistiendo a talleres, cursos, diplomados, etc.

No hay que esperar a que los conflictos aparezcan para aplicar correctamente el proceso de la comunicación. En el transcurso de la relación de la pareja es importante que los dos se interesen por conocerse a sí mismos, participando en diversas actividades que los involucren y los hagan crecer.

Finalmente, la decisión de contraer matrimonio, de vivir en pareja, de formar una familia, es una decisión para toda la vida. Ese es el reto.

Ser triunfadores y exitosos en esa empresa va a depender de cómo escoger o cómo aceptar vivir con alguien el resto de nuestra vida, garantizando que existe amor-compromiso, comunicación absoluta, tolerancia y humildad, honestidad con uno mismo y para con el otro, actitud de esfuerzo y sacrificio. Es decir, un proyecto de vida en pareja.

Mi propuesta es simple, pero vital: preparar a los jóvenes casaderos para que adquieran una conciencia real de lo que implica el matrimonio, por medio de talleres dinámicos que resalten todo el ciclo de la vida en matrimonio y todas las crisis que inevitablemente tendrán que enfrentar y resolver

juntos. Que la base de los nuevos matrimonios, además de conjugar el amor y los principios cristianos que la mayoría tenemos, también fortalezca el valor de la comunicación integral, la libertad y la confianza mutua.

La toma de decisiones –de manera compartida y democrática–, el respeto a los valores culturales y familiares de cada uno; respeto a la integridad física, psicológica y moral de cada quien; el respeto a la verdad, a la razón, a la lógica, al sentido común.

En una palabra: crecer juntos, desarrollarse juntos, vivir y compartir juntos, morir juntos...

BIBLIOGRAFÍA

1. Selecciones del Reader's Digest, **El libro de la pareja**, Edit. Selecciones Reader's Digest, México, 1999.
2. Satir, Virginia, **En contacto íntimo**, Árbol Editorial.
3. Johnson, Spencer, M.D., **¿Quién se ha llevado mi queso?**, Edit. Empresa XXI.
4. Beck, Aarón T., **Con el amor no basta**, Edit. Paidós.
5. Streen, Herbert, **La pareja infiel**, Edit. Pax México.
6. Covey, Stephen R., **Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva**, Edit. Paidós.
7. Haro, Leeb Luis, **Psicología de las relaciones humanas**, Edit. Porrúa.
8. Manual, Desarrollo Humano, **Resolución de conflictos**, Diplomado de Desarrollo Humano Integral, Morelia, Michoacán (1998).
9. Manual, Desarrollo Humano, **Autoestima**, Diplomado de Desarrollo Humano Integral, Morelia, Michoacán (1998).
10. Manual, Desarrollo Humano, **Manejo de tensiones**, Diplomado de Desarrollo Humano Integral, Morelia, Michoacán (1998).
11. Manual, Desarrollo Humano, **Clarificación de valores**, Diplomado de Desarrollo Humano Integral, Morelia, Michoacán (1998).
12. Manual, Desarrollo Humano, **Sexualidad y relación de pareja**, Diplomado de Desarrollo Humano Integral, Morelia, Michoacán (1998).

13. Fernández, Collado Carlos, **La comunicación humana**, Edit. Mc. Graw Hill.
14. Liebowitz, Michael, **La química del amor**, Edit. Plaza & Janés.
15. Revista Quo, **Edición especial de sexo**, México, D.F. (Agosto 2000).
16. Gray, John, **Los hombres son de Marte y las mujeres son de Venus**, Edit. Océano.
17. Tamayo, y Tamayo, Mario, **Metodología formal de la investigación científica**, Edit. Limusa.
18. K. Berlo, David, **El proceso de la comunicación**, Edit. El Ateneo.
19. Palacios López, Agustín, **El divorcio y los segundos matrimonios**, Edit. Diana.
20. Alberoni, Francesco, **Enamoramiento y amor**, Edit. Gedesa.
21. Becvar J. Raphael, **Métodos para la comunicación efectiva**, Edit. Limusa.
22. Hernández F. Felipe, **Hacia el matrimonio**, Edit. Alba.
23. Sabines, Jaime, **Recuento de poemas**, Edit. Joaquín Mortiz.
24. Enciclopedia de la Psicología, **La edad adulta**, Vol. 4, Edit. Océano.
25. Masters, William H.; Johnson, Virginia, y Kolodny, Robert C., **La sexualidad humana**, Vol. 2, Edit. Grijalbo.
26. Aguilar, Kubli Eduardo, **Cómo elegir bien a tu pareja**, Edit. Pax México.
27. Aguilar, Kubli Eduardo, **Sé tú mismo sin sentirte culpable**, Edit. Pax México.
28. Frome, Allan, **Amor, su desarrollo cultural**, Edit. Pax México.

29. Castañeda, Luis, **Un plan de vida para jóvenes**, Edit. Poder.
30. Hendricks, Gay y Kathlyn, **El arte de la Intimidad**, Edit. Pax México.
31. Miller, Jean; y LATU, Phil, **Amor, sexo y comunicación**, Edit. Obelisco.
32. Gottam, John, **Siete reglas de oro para vivir en pareja**, Edit. Plaza & Janés.
33. Trespacios, José, **Educando al corazón**, Edit. Crecer.
34. Revista Quo, **Claves para conservar a la pareja**, No. 36 (Octubre 2000).
35. Golberg, Wendy; y Goodwin, Bety, **Cásate conmigo**, Edivisión (Diana) México.

