

APROXIMACIÓN AL CONCEPTO DE PAREJA

APROXIMAÇÃO AO CONCEITO DO CASAL

APPROACH TO THE CONCEPT OF COUPLE

Isabel Stange Espínola¹, Aída Ortega Cambranis²,
Ma. Alicia Moreno Salazar³, Citlalli Gamboa Esteves⁴

1. Maestra. Profesora investigadora de la Facultad de Psicología, responsable del Cuerpo Académico “Psicología y Salud”. Benemérita Universidad Autónoma de Puebla. México, isabel.stange@correo.buap.mx

2. Maestra. Investigadora del Instituto de Fisiología. Integrante del Cuerpo Académico “Psicología y Salud”. Benemérita Universidad Autónoma de Puebla. México, aidaortegacambranis@gmail.com

3. Doctora. Profesora investigadora de la Facultad de Psicología. Integrante del Cuerpo Académico “Psicología y Salud”. Benemérita Universidad Autónoma de Puebla. México, alis_more@yahoo.com.mx

4. Doctora. Investigadora del Instituto de Fisiología. Integrante del Cuerpo Académico “Psicología y Salud”. Benemérita Universidad Autónoma de Puebla. México, cgestar@hotmail.com

Resumen

El concepto de pareja, debido a su complejidad, requiere ser revisado constantemente considerando que está influido por las características sociales, históricas y culturales. Se presentan algunos mitos y estereotipos sobre la pareja, que influyen en la elección, los cuales se van asimilando de manera paulatina a través del proceso de socialización. Además, se identifican diversas clasificaciones del ciclo de la pareja lo que permite concluir que no hay un solo criterio para determinarlo y que cada ciclo puede ser considerado válido dependiendo de la perspectiva en la cual se ubique el investigador. También, se proponen siete fases de formación de la pareja señalando los aspectos más significativos. Se concluye con la revisión de las similitudes y diferencias de las parejas homosexuales y heterosexuales promoviendo que en el trabajo psicoterapéutico se identifiquen aspectos generales así como las características específicas de la pareja con la cual se está trabajando.

Palabras clave: Pareja, mitos, ciclos de la pareja, características, parejas homosexuales, parejas heterosexuales.

Resumo

O conceito do casal devido à sua complexidade, precisa ser constantemente revisto e atualizado, considerando que é influenciado pelas características sociais, históricas e culturais. Este artigo discute alguns mitos e estereótipos sobre o casal, que influenciam a escolha, que são assimilados gradualmente ao longo do processo de socialização. Além disso, são identificadas várias classificações do ciclo vital do casal; levando à conclusão de que não existe um critério único para determinar e que cada ciclo pode ser considerado válido, dependendo da perspectiva em que o pesquisador está localizado. Ademais, são também propostas sete fases de formação do casal indicando os aspectos mais significativos dos mesmos. Conclui-se com a revisão das semelhanças e diferenças entre casais heterossexuais e homossexuais promovendo no trabalho psicoterapêutico e identificação dos aspectos gerais dos mesmos, assim como as características específicas do par com quem está-se trabalhando.

Palavras-chave: Par, mitos, ciclos do casal, características, casais gays, casais heterossexuais.

Abstract

The concept of a couple, due to its complexity, needs to be constantly reviewed considering that it is influenced by social, historical and cultural characteristics. Some myths and stereotypes about couple's choice, which are gradually assimilated through the process of socialization, are shown. In addition, different classifications about the couple's cycle are identified, which allows to conclude that there is no an unique criterion to determine it, and that each cycle could be considered acceptable depending on the researcher's perspective. Also, seven phases of formation of the couple are proposed, pointing out the most significant aspects. Finally, the similarities and differences between the homosexual and heterosexual couples are reviewed, promoting the identification of general aspects as well as the specific characteristics of the couple we are working on within the psychotherapeutic work.

Keywords: Couple, myths, couple cycles, characteristics, homosexual couples, heterosexual couples.

Introducción

La relación de pareja es una de las formas de interacción más complejas debido a que están involucrados aspectos biológicos, psicológicos, interaccionales, sociales y culturales, por lo que si se va a hablar de pareja se requiere especificar desde qué perspectiva se va a abordar y en qué contexto.

El análisis del concepto de pareja considerándola como un sistema, como una estructura independiente de ambos integrantes es lo que se aborda en primer lugar, posteriormente se distinguen algunos mitos y estereotipos acerca del amor y de la pareja que influyen tanto en la elección como en la convivencia. La identificación de las fases del ciclo de la pareja y de los principales contenidos de dichas fases se analiza a partir de las propuestas de diversos autores. Finalmente, se abordan siete fases de la formación de la pareja indicando sus principales características para concluir presentando las similitudes y diferencias entre las parejas homosexuales y las parejas heterosexuales.

Concepto de pareja

Desde diversas áreas del conocimiento (Antropología, Historia, Biología, Sociología, Literatura, Psicología) se ha estudiado a la pareja en diferentes momentos y etapas de desarrollo, en situaciones de conflicto o de bienestar, así como los factores que pueden intervenir en su conformación y los aspectos que favorecen el desarrollo adecuado o inadecuado de sus integrantes. Sin embargo, aún con la diversidad de estudios, queda mucho por investigar debido a la complejidad del tema (Ackerman, 2013; Caillé, 1992; Minuchin, 2009; Sager, 2009; Satir, 2008; Satir, 2015; Tenorio, 2012; Zinker, 2005).

Las características de la relación de pareja, así como los elementos que estén presentes en su conformación dependerán, en gran medida, del contexto social y cultural en la cual se encuentre inmersa.

Desde el punto de vista de la psicología, algunas perspectivas desde las cuáles se puede abordar el estudio son: centradas en la pareja, en la estructura, en la interacción o en los hijos, en los conflictos o en la solución de ellos, en el aprendizaje y desarrollo de habilidades que les permitan establecer una mejor relación consigo mismo y con los demás.

El realizar investigaciones para entender a la pareja no es algo reciente, los aportes desde dimensiones diversas han enriquecido el conocimiento, sin embargo, al ser un sistema cambiante, influenciado por diversos factores se requiere investigaciones de manera constante que permitan estudiar a las parejas en un espacio y tiempo determinado considerando las condiciones sociales y culturales.

Zinker (2005) plantea que “una pareja o una familia es un sistema de individuos comprometidos a permanecer juntos a lo largo de un periodo de tiempo extenso, manteniendo de este modo su continuidad” (p.73)

Caillé (1992) señala que la pareja es un “ser vivo” con una estructura característica, una forma de organización determinada y que es creadora de su propia historia, lo que la lleva a constituirse como un modelo complejo de relación. Esta visión de la pareja la antepone a la perspectiva desde la cual se ha percibido en la psicología, al ser definida como un objeto, un vínculo dependiente de la relación, que debe responder a las necesidades y expectativas iniciales de ambos integrantes. En esta misma dirección Zinker (2005) y Sager (2009),

señalan que, considerando la teoría de los sistemas, la relación se constituye como un elemento independiente de ambos integrantes de la pareja, lo que significa que es más que la suma de dos, teniendo presente que el todo es más que la suma de sus partes.

Por otra parte, Caillé (1992, p.170), lejos de considerar que en la actualidad la relación de pareja tiende a desaparecer, plantea que está fortalecida, al señalar que una pareja moderna es una “estructura fuerte, sin competidoras reales en el ámbito de la cultura ... flexible, que crea sus propias normas, preocupadas por las posibilidades del momento y orientada hacia finalidades futuras”. Sin embargo, resalta como característica importante la complejidad de la pareja lo cual dificulta la posibilidad de ubicarla en una definición exhaustiva que involucre una serie de aspectos y se corre el riesgo de dejar fuera de la definición algunos de ellos. En esa misma dirección, Arés Muzio (2000) señala que lejos de desaparecer, la pareja y la familia van cambiando, evolucionando de acuerdo a la estructura social en la cual se encuentran inmersa, generando nuevos valores y estableciendo papeles más funcionales y liberadores; tanto hombres como mujeres enfrentan un conflicto entre lo asignado y lo asumido en torno a la pareja, lo cual ha llevado a que las expectativas generadas en torno a la pareja y al matrimonio se vayan modificando.

Cuando se constituye una pareja, se establece un nuevo sistema, el cual tendrá características propias que lo van a relacionar y a la vez diferenciar de los sistemas iniciales que son las respectivas familias de origen. Cada integrante de la pareja traerá mitos, creencias y expectativas que habrán ido estableciendo a lo largo de su vida, muchas de ellas desarrolladas en la convivencia con su familia de origen.

La importancia de estudiar y conocer las características de las relaciones de pareja, así como los elementos que estuvieron presente en el

inicio de dichas relaciones, queda manifiesta cuando se considera que el origen de la familia es la pareja (Caillé, 1992; Díaz, 2003; Díaz-Loving, Rivera, 2010; Haley, 2013; Minuchin, 2009; Sager, 2009; Satir, 2008; Zinker, 2005).

En este trabajo se considera a la pareja como la relación que se establece de común acuerdo entre dos personas, basada en el interés y el afecto, para interactuar y compartir un periodo de tiempo, independientemente de su estructura, del grado de formalización de esa unión o de la orientación sexual de sus integrantes.

Estereotipos y mitos acerca del amor y de la pareja

Los estereotipos, creencias y mitos sobre las relaciones amorosas y sobre la pareja, ejercen una influencia importante tanto en la selección de pareja como en la estructura de la relación, se van incorporando de manera paulatina en las personas y pueden afectar en la elección del compañero o bien funcionar como mecanismo de autoengaño e incluso pueden ser la causa de que algunas personas se aferren a uniones de parejas disfuncionales con la expectativa de que en algún momento se producirá un cambio.

Los estereotipos, creencias y mitos generalmente se expresan como verdad y suelen no ser cuestionados, se aceptan acríticamente. No tener presente el impacto de estos mitos en la relación de pareja puede verse reflejado desde un alto nivel de exigencia y expectativas hacia la pareja hasta una tolerancia excesiva.

Napier y Whitaker (1988) señalan que los integrantes de la pareja requieren tener presente que cuando se casan, además de su pareja; se casan con toda una familia, con costumbres y creencias específicas.

En esa dirección, Pittman (2003) plantea que la gente se casa con expectativas y esquemas elaborados a partir de su experiencia de vida, con aspectos incorporados de su propia familia de origen, del concepto de pareja elaborado, generalmente, de sus padres, y del contexto social y cultural en el que se encuentra.

Framo (1985) plantea que cada integrante de la pareja posee agendas secretas basadas en sus expectativas, las cuales se enfrentan con la realidad y son sobrepasadas. Uno de los principales mitos es que “un cónyuge tiene o debe hacer feliz al otro”, que la felicidad completa existe y es responsabilidad de la pareja lograr que el otro la disfrute plenamente. Es decir, la gente se casa con la ilusión o imagen de una persona.

Otro mito muy generalizado basado en la obra de Platón (1981) -Simposio (Banquete) o de la Erótica- es que el ser humano es un ser incompleto, por lo tanto tiene que buscar a su media naranja para llegar alcanzar la felicidad y constituirse como un ser diferente y completo, y que sólo es necesario estar atento, ya que cuando llegue la persona indicada se dará cuenta, una reacción química (o algo semejante) lo avisará.

Con relación a este mito, Egozcue (2009) lo señala como “que toda persona tiene un alma gemela en espera de hacerla feliz” (p.51) Con esta creencia, se asume que se está predestinado a tener sólo una pareja ideal y de no encontrarla la persona será desdichada para siempre. Y si ya encontró a su pareja, debe esforzarse en conservarla, hacer sacrificios para que se mantenga a su lado, ya que nadie lo querrá como él o ella.

“El príncipe azul y la princesa”, es un mito que se refuerza desde la infancia a través de los cuentos infantiles, en ellos además se presentan estereotipos de hombre y de mujer, modelos de masculinidad y

feminidad que son difíciles de erradicar y que pueden impactar en la relación de pareja (Stange y Moreno, 2013). Egozcue (2009) plantea que la selección de pareja se realiza basados en los ideales o fantasías. “El amor es para siempre”, relacionado con el mito de que “la pasión se mantiene intacta”, aún después de meses o años de casados, ocasiona problemas en la pareja al surgir conflictos derivados del proceso normal de adaptación.

Estos mitos y muchos otros pueden ser incorporados de manera inconsciente y repercutir de manera directa tanto en la selección de pareja como en la interacción cotidiana (Martínez, 2006).

Fases del ciclo de la pareja

El ciclo de la pareja como objeto de estudio es complejo, debido a que interactúan diversos factores y dependiendo cuál de ellos priorice el investigador, serán las características que asuma la clasificación planteada. Algunos autores se centran en la pareja, o en el ciclo de desarrollo individual, otros incorporan el nacimiento de los hijos y las etapas de desarrollo de éstos.

Con relación al número de fases, también es posible observar diferencias (van desde 3 fases hasta más de 20). Algunas de las fases del ciclo pueden ser empleadas tanto para la pareja como para la familia, ello es posible por la amplitud de los aspectos que se abordan en la clasificación.

A continuación, en la Tabla 1 se presentan algunos de los ciclos de vida de la pareja:

AUTOR

CICLO DE VIDA DE LA PAREJA

Argyle y Hen-derson 7	Noviazgo	Selección de pareja	Periodo de luna de miel al nacimiento del primer hijo	Nacimiento del primer hijo a la adolescencia	Hijos adolescentes	Despues que ls hijos se han ido	Matrimonio sin hijos	
Barragan 7	Selección	Transición y adaptación tempran	Reafirmación como pareja y paternidad	Diferenciación y realización	Estabilización	Enfrentamiento con vejez, soledad y muerte		
Díaz Loving 7	1. Etapa Extraño/Desconocido 9. Etapa de Conflicto	2. Etapa de Conocido 10. Etapa de Alejamiento	3. Etapa de Amistad 11. Etapa de Desamor	4. Etapa de Atracción 12. Etapa de Separación	5. Etapa de Pasión 13. Etapa del Olvido	6. Etapa de romance	7. Etapa de compromiso	8. Etapa de mantenimiento
Duvall 7	Parejas recién casada con y sin hijos	Parejas en periodo de crianza	Familias con hijos en edad escolar	Familias con hijos en edad escolar	Familias con hijos en adolescencia	Familias en periodo de “plataforma de despegue”	Familias con padres de edad mediana	Familia en la vejez
Estrada 5	El desprendimiento	El encuentro	Los hijos	La adolescencia	El reencuentro	La vejez		
Haley 6	Periodo de galanteo	Matrimonio y sus consecuencias	Nacimiento de los hijos y el trato con ellos	Dificultades matrimoniales del periodo intermedio	Destete de los padres. Nido vacío	Retiro de la vida activa y la vejez		

Tabla 1. Ciclo de vida de la pareja (varios autores)

AUTOR

CICLO DE VIDA DE LA PAREJA

Lamaire ⁷	Primeras frases	Reacciones precríticas	Crisis y evolución postcríticas	Luna de miel y simbiosis	Crisis de la pareja, decepción, falla y relación de objeto			
Levinger y Snoek ⁷	Conciencia	Contacto superficial	Mutualidad					
Pollak ⁷	Antes de la llegada de los hijos	La crianza de los hijos	Cuando los hijos se van del hogar	Después de que los hijos se van				
Sánchez Aragón ⁷	Noviazgo de 0 a 6 meses	Noviazgo de 6 meses hasta el matrimonio	Matrimonio sin hijos con 0 a 3 años de relación	Matrimonio con hijos con 3 a 7 años de relación	Matrimonio con hijos con 7 a 14 años de relación	Matrimonio con hijos con 14 años o más años en la relación		
Solomon ⁷	Matrimonio	Nacimiento	Individuación	Partida de los hijos	Integración de pérdidas			
Tzeng ⁷	Extraños	Amistad	Atracción	Romance	Compromiso	Conflicto	Disolución del amor	Separación o divorcio
Willi ⁸	Formación de la pareja estable	Estructuración y producción del matrimonio	Crisis de los años de la madurez de la vida	Vejez				

⁵ Estrada, L. (1992). *El ciclo vital de la familia*. México: Posada.

⁶ Haley, J. (2013). *Terapia no convencional. Las técnicas psiquiátricas de Milton Erikson*. Buenos Aires, Argentina: Amorrortu.

⁷ Sánchez, R., & Díaz-Loving, R. Evaluación del Ciclo de Acercamiento-Alejamiento. En R. Díaz-Loving & S. Rivera (2010). *Antología psicosocial de la pareja. Clásicos y contemporáneos*, (pp. 35-87) México: UNAM-Porrúa.

⁸ Willi, J. (2002). *La pareja humana: relación y conflicto*. Madrid, España: Morata.

Aunque cada pareja tenga aspectos singulares y característicos, existen aspectos comunes que se desarrollan de acuerdo al tiempo de convivencia, así como a la forma de interacción que han establecido entre ellos y con otros sistemas, dependiendo del contexto social y cultural en los que la pareja se encuentre.

Fases en la formación de la pareja

Se ha analizado, sin establecer acuerdo, cuáles son las variables que influyen en la formación de la pareja. Egozcue (2009), señala, entre otros, buscar una característica del padre o madre o identificar una característica opuesta a uno de ellos o a ambos, complemento o carencia de algún aspecto de la persona basados en una fantasía sobre la pareja o que la pareja puede brindar (estereotipo) o debido a otros factores: atracción física, búsqueda o temor a la intimidad, o responsabilidad.

1. Atracción física

El ciclo de la pareja o la conformación de la pareja comienza cuando se pasa de la etapa de indiferenciación a la etapa de selección mutua (o a la selección de uno de ellos esperando que el otro corresponda), donde se reúnen factores biológicos, personales, culturales y sociales.

En un primer momento hay una indiferenciación, la persona es observada como amigo o compañero y es atractivo como una posible pareja. Al compartir un mayor tiempo juntos, en ocasiones se comienza a percibir a la persona de manera diferente, inicialmente llaman la atención aspectos externos, generalmente físicos (Díaz-Loving, 2010; Martínez, 2006; Maureira, 2011).

Díaz (2003) señala que con relación a la elección de pareja los estudios lo abordan considerando que surge por “atracción de los opuestos” o “atracción de los iguales o semejantes” (p.17). Para Satir (2008, 2015), un aspecto significativo en la selección de pareja es el concepto que la persona tenga de sí misma o autoestima. Si la persona tiene un bajo concepto de sí misma, podría no asumir sus temores de manera que pueda resolverlos, dependería de los demás para desarrollar su estima, lo cual lo ubicaría en una posición de vulnerabilidad.

1.1 Diferencias entre el hombre y la mujer en la elección de pareja

Desde el nacimiento hombres y mujeres reciben influencia del medio social y cultural en el cual se desenvuelven, van aprendiendo roles asignados a cada género, es un proceso sutil y paulatino, inicialmente a través de la familia, la escuela, medios masivos de comunicación y otras organizaciones, a través de las cuales se transmiten ideas, creencias y patrones comportamentales de lo que es adecuado hacer y no hacer como hombre y como mujer. A estos constructos que están establecidos social y culturalmente, se suman a los aspectos biológicos y psicológicos individuales (Ceberio, 2007; Díaz-Loving, 2010).

De manera independiente de aspectos particulares que influyen en la selección de la pareja, es posible identificar aspectos generales, que distinguen a hombres y mujeres en la selección de las parejas, entre otros: El hombre requiere mostrar fuerza, entereza y no demostrar mayormente el afecto, la tristeza o la soledad, se espera que busque a mujeres con características sociales y tradicionalmente aceptadas, entre otras, ama de casa, cariñosa, comprensiva, con habilidades maternas, que asuma en su totalidad el proceso de crianza y educación

de los hijos y el mantener unida a la familia, además, buena administradoras del dinero. A las mujeres se les señala que deben buscar parejas exitosas, protectoras, trabajadoras, responsables, inteligentes, estables, fuertes y capaces de mantener económicamente un hogar, socialmente está aceptado que la mujer puede expresar más libremente el afecto que el hombre (Díaz-Loving y Aragón, 2010; Valdez, González, López). Casullo (2004) encontró que los más jóvenes otorgan mayor importancia a la atracción física y comparten con los de mayor edad los aspectos de confianza, atracción mutua, amor, madurez emocional, otorgándole menor importancia a compartir religión, ideas políticas y castidad.

2. La conquista

El proceso de conquista, aunque se ha ido modificando a través del tiempo, también se encuentra permeado por estereotipos culturales. Generalmente se espera que sea el hombre quien inicie la seducción y a la mujer se le asigna la responsabilidad de aceptar o no a la pareja, además de encontrar a su pareja ideal y posteriormente, no sólo retener a la pareja sino mantener unida a la familia. Martínez (2006) y Sánchez y Díaz-Loving

(2010) señalan, en coincidencia con otros autores, que una vez que la pareja decide comenzar a interactuar más cercanamente, después de la atracción inicial, centrada principalmente en la apariencia, empiezan a identificar aspectos comunes o coincidencias en intereses (música, deportes, pasatiempos, amigos), valores, perspectivas de vida. Posteriormente, se incrementa el interés por saber del otro, luego será necesario que identifiquen qué otros aspectos comparten, la pareja entra en un estado de confluencia en el cual hay mayor interés en buscar aspectos en los que coincidan (creencias religiosas, aspectos culturales y sociales relacionados con la familia). Mientras la pareja comparte un mayor número de aspectos comunes, se reduce el riesgo de separación y se incrementa, por lo tanto, la consolidación de la relación. Pérez Testor (2006) plantea:

la idealización es necesaria para querer conocer al otro. Gracias a este deseo irrefrenable nos acercamos a la otra persona, lo cual nos permite ir conociéndola en todas sus facetas, de tal manera que con el tiempo podemos conocerla en su totalidad (p. 65).

Si la idealización es exagerada la relación termina, si por el contrario la persona continúa

siendo agradable y persiste el deseo de conocerla, el deseo va a estar orientado por las costumbres y factores sociales y culturales. Generalmente, se considera que si hay diferencias de clase social, raza, religión, entre otros aspectos, es probable que la pareja en algún momento enfrente “dificultades insalvables”.

3. El galanteo o enamoramiento

La idealización de la pareja, el deseo de querer compartir gran parte del día y de realizar conjuntamente diversas actividades, son características del enamoramiento. La persona amada es percibida con muchas cualidades y muy pocos defectos. Algunos autores señalan que en la etapa de enamoramiento se dejan de lado los defectos, se pierde la capacidad de crítica hacia la persona elegida. Este proceso dura un tiempo, el cual es variable y depende de múltiples factores; de lo que hay certeza, es que el periodo de enamoramiento no es indefinido, tiene un término.

El enamoramiento otorga características especiales a la persona, lo convierte en alguien especial y, en ocasiones lo que les atrajo inicialmente es lo que los lleva a separarse. La

persona puede ser conocida o desconocida, sin embargo, en algún momento algo cambia provocando un impacto emocional y genera una fuerte atracción. Esta atracción tiene características especiales generadas por la fantasía del enamorado, por la idealización que éste establece y que al ser contrastada con la realidad pierde el encanto (Dattilio y Padesky, 1995; Martínez, 2006; Pérez Testor, 2006). Pérez Testor, (2006) señala que, si la persona va integrando tanto los aspectos negativos como los positivos de la otra persona, puede transformar el enamoramiento en amor (p. 65). En esa dirección, Caillé (1992) señala que el identificar al otro, resaltándolo de los otros, es una actividad gratificante en el ser humano, es una actividad que se puede detectar a simple vista cuando se observa a dos personas enamoradas.

Estrada (1992) a su vez, señala que con la finalidad de que la idealización se mantenga, “La pareja se distancia del mundo y aparta todo lo malo, que se proyecta y se coloca en el mundo exterior” (p. 63) y una vez que la pareja se va consolidando comienza nuevamente a relacionarse con los demás, en ocasiones sólo como pareja o retomando a los amigos de manera individual, o bien estableciendo un punto de equilibrio al relacio-

narse tanto como pareja con amigos comunes y de manera individual con sus amigos.

El enamoramiento es un estado emocional, que trae consigo una serie de emociones agradables: optimismo, alegría y deseo de dar y compartir. Sin embargo, no todo se considera tan agradable, Beck (1990) plantea que la persona enamorada coincide en algunas expresiones de sus pensamientos y sentimientos con las personas maniáticas, al magnificar e idealizar las cualidades positivas de la persona amada y en el desarrollo de la visión de túnel que orienta su selección hacia las características positivas dejando de lado las características negativas.

4. Convivencia y poder

Todo sistema abierto requiere establecer jerarquías, normas, reglas y formas de ir ejerciendo el poder, eso puede irse desarrollando al interior de la pareja de manera saludable o disfuncional. También se plantea, en la actualidad, que es posible establecer como acuerdo en la pareja un modelo compartido del poder en el cual uno u otro integrante de la pareja detenta el poder dependiendo de las circunstancias y las características

personales (Martínez, 2006; Pittman, 2003). A través de la convivencia e interacción, la pareja requiere ir estableciendo acuerdos sobre mecanismos de poder y control (formas de establecer acuerdos, manera de influir en otros, resolución de conflictos, toma de decisiones) que permitirán que cada integrante de la pareja pueda satisfacer sus intereses y capacidades al interior de la relación, estableciendo acuerdos de qué hacer y qué no hacer para que la relación continúe.

El poder se puede entender como la capacidad de una persona para influir en la manera de pensar o de comportarse de otras personas, para que piense o actúe de manera coincidente con él, y a la vez impedir que la conducta propia tenga cambios o se vea influida de una manera que no se desea.

La forma que se ejerce el poder al interior de la pareja está relacionada con las características de interacción que la pareja establece: simétrica o complementaria (Haley, 2012; Haley, 2013; Madanes, 1989; Watzlawick, Beavin, Jackson, 1991).

Pittman (2003) señala que cuando un sistema está en crisis, en este caso la pareja, se observan cambios en los límites, en las reglas y los

roles que existen en el sistema. Las expectativas se ven trastocadas, en ocasiones pueden desaparecer, se incrementan los temores y pueden surgir antiguos conflictos que no han sido resueltos lo que provoca mayor tensión y alejamiento de ambos integrantes de la pareja.

En ocasiones, la pareja logra revertir esta situación incorporando aspectos del desarrollo individual dentro de la relación de pareja, modificando pautas de interacción disfuncionales o rígidas que como pareja pueden haber estructurado en el transcurso de la convivencia, elaborando nuevas formas de interacción y convivencia que consideren tanto las etapas de desarrollo como el contexto en el que se desenvuelven así como los intereses personales y de pareja que en ese momento están presentes, estableciendo nuevos objetivos en conjunto (Minuchin, 2009).

5. Establecimiento de la intimidad

La intimidad es el proceso de complicidad que la pareja establece a medida que la relación se va afianzando. Al respecto Maureira (2011) plantea que: La intimidad tiene que ver con el apoyo afectivo, el conversar, la capacidad de con-

tar cosas personales y profundas a la pareja, la confianza, la seguridad que se siente con el otro, temas y preferencias en comunes, el dar apoyo a la pareja, al estar dispuesto a compartir aspectos económicos y emocionales... tiende a aumentar con tiempo de duración de la relación debido a la reciprocidad de autorevelaciones y del número de episodios, metas, amistades, emociones, lugares ... compartidos ... y una vez llegado al máximo tiende a estabilizarse ... (pp. 328-329).

Gilbert y Shmukler (2000) plantean que: “la intimidad abarca la capacidad para la inclusión y es la piedra angular de las buenas relaciones” de pareja (p.107).

Yontef (2002) refiere que: La inclusión es sentir en la perspectiva del otro, manteniendo el sentido de uno mismo. La persona que practica la inclusión ve por un momento el mundo a través de los ojos del otro en la forma más plena posible. Y no es concluyente, ya que la persona que practica la inclusión mantiene simultáneamente un sentido de sí misma como persona separada. Es la forma más elevada de darse cuenta de sí mismo y del otro (p. 33).

La intimidad a través de la inclusión se incrementa ya que la persona mantiene y respeta

su individualidad y la individualidad del otro, sin embargo; comparte el mundo del otro y a la vez su propio mundo, creando un espacio agradable a través de asumir su capacidad de dar y recibir en una relación amorosa.

Para Díaz (2003), “Una de las mayores dificultades en las parejas es aceptar el propio proceso de separación-individuación, aceptar al otro en su diferencia y no renunciar a uno mismo por él. Es fundamental poder aceptar la separación en el amor” (p.28).

6. Proyecto de vida en común. El compromiso

Melero (2008) plantea que el proyecto vital compartido tiene relación con los aspectos que esperan desarrollar y compartir como pareja, cuáles son las metas que trazan en conjunto y cuáles son las estrategias que llevan a cabo. Señala que de acuerdo a diversas investigaciones, se ha observado que las parejas que cohabitan antes del matrimonio tienen una mayor tasa de disolución y un menor ajuste, explicado en parte por el débil compromiso con el matrimonio de estas parejas. Sin embargo, esto se contrapone por lo señalado por otros investigadores, entre otros Pittman (2003), que plantean como un paso

previo al matrimonio el cohabitar ya que permite afianzar la relación de pareja y consolidar el compromiso y permite darse cuenta de la compatibilidad o incompatibilidad sexual. Un aspecto que establece la diferencia entre las parejas que tienen relaciones duraderas de aquellas que se separan, es el nivel de compromiso, así como la disposición con la que enfrentan los problemas que surgen en la convivencia.

Maureira (2011) señala que el compromiso se va generando a partir del interés y la responsabilidad que se desarrolla hacia la pareja y el interés por cuidar y mantener el vínculo establecido, aun cuando puedan surgir conflictos personales o como pareja. El compromiso tiende a incrementarse a medida que la pareja convive un tiempo mayor, debido a los vínculos de cercanía y multiplicidad de aspectos que se van desarrollando en común.

Con relación a la elección de pareja y al compromiso, Díaz (2003) y Martínez (2006) afirman que los aspectos que tienden a estar presente y con características similares son: edad, educación, raza, religión, sin embargo, se observa una tendencia a ir diversificándolo, además en la elección influyen factores familiares y sociales, además de los personales. Martínez (2006) señala que generalmente hay

tendencia a establecer relaciones más duraderas en personas que poseen características como optimismo, respeto por los deseos, emociones y visión del mundo del otro, honestidad, sinceridad, flexibilidad y capacidad para compartir y comunicarse de manera saludable. Finalmente, disposición para trabajar de forma creativa, placentera y agradable en la relación.

7. Contrato matrimonial

En todas las relaciones humanas, y en particular en las relaciones de pareja, se establecen acuerdos, contratos que permiten que se establezcan convenios y que la relación se desarrolle.

Cada contrato tiene tres niveles de conciencia:

“Puntos conscientes y expresados”, son los más fáciles de identificar, generalmente son comunicados a la pareja, aunque en ocasiones la pareja no los escucha o no los entiende; “Puntos conscientes pero no expresados”, la persona los identifica, los conoce, sin embargo no los comunica a la pareja por temor a causarle molestia o que lo desaprobe, aquí se ubican las fantasías, creencias y planes y, finalmente los “Puntos no conscientes”, o inconscientes son las más difíciles de trabajar ya que la persona no los identifica y por lo tanto no

los asume, incluye las necesidades y deseos. Generalmente quedan fuera del conocimiento cotidiano (Atienza, 1987, Sager, 2009).

Al inicio de la convivencia, cada integrante de la pareja se comporta como si el otro tuviera pleno conocimiento de su contrato individual y se molesta si el otro no responde a sus expectativas (las cuales no fueron habladas).

Sager (2009) plantea que son tres las categorías que incluyen los aspectos que, generalmente, están presentes en los contratos individuales:

- A)** Categorías basadas en las expectativas puestas en el matrimonio (que se espera dar y recibir de la pareja y la relación).
- B)** Categorías basadas en necesidades intrapsíquicas y biológicas (ejs. independencia /dependencia, poder, temores, intimidad).
- C)** Categorías derivadas de otros problemas o que constituyen sus focos externos (generalmente surgen cuando hay problemas en las dos categorías anteriores e incluye, entre otros, estilo de comunicación, de vida, diferencias intelectuales, nivel de energía, distribución de dinero, responsabilidades y roles dentro de la relación, infidelidad).

Mientras más flexible sea la pareja para construir sus acuerdos, tomando en cuenta la etapa de desarrollo que estén viviendo, así como las condiciones sociales y culturales en las que se encuentre inmersa, mayor probabilidad que la relación se vaya consolidando (Atienza, 1987; Caillé, 1992; Díaz, 2003; Minuchin, 2009; Sager, 2009;).

Si la pareja no va modificando ni adaptando el contrato de interacción en la cotidianidad, su desarrollo se detiene generando una relación rígida y frustrante para ambos integrantes (Atienza, 1987).

Parejas heterosexuales y homosexuales: similitudes y diferencias

Si se considera la orientación sexual de los integrantes de la pareja, en la actualidad el psicólogo, y en especial el psicoterapeuta, requiere tener presente que una pareja amorosa puede estar constituida por un hombre y una mujer, dos hombres o dos mujeres. Para realizar un adecuado trabajo terapéutico es necesario analizar las características similares y las diferencias entre ellas. Además, el terapeuta requiere tener una actualización constante que le permita entender las nuevas formas de interacción entre los integrantes de una pareja

En general, las relaciones de pareja homosexual y heterosexual tienen características similares: las personas se comprometen con su pareja, comparten sentimientos, tienen intimidad y desarrollan habilidades para solucionar conflictos e ir consolidando la relación. Ambas pueden enfrentar dificultades similares para la conformación y consolidación de la pareja, así como para determinar las reglas y roles de funcionamiento.

Sin embargo, la diferencia más significativa es que las parejas heterosexuales aún tienden a ser más aceptadas y tienen mayor apoyo familiar que las parejas homosexuales.

Por otra parte, la pareja homosexual tiene menor posibilidad de tener, a su alrededor, modelos de relación de pareja con funcionamiento adecuado, generalmente se abren camino estableciendo sus propias expectativas, reglas, roles, y metas, construyendo su relación sin considerar experiencias anteriores.

Las parejas homosexuales enfrentan mayor dificultad para el reconocimiento a nivel legal y social, esto a pesar de que en algunos estados en México comienzan a ser reconocidas como relaciones de convivencia.

Las parejas heterosexuales tienen un gran número de rituales, dependiendo de la estructura de la relación que deseen establecer y las creencias religiosas. Las parejas homosexuales tienen rituales similares a las heterosexuales. Quizá la mayor diferencia entre las parejas heterosexuales y homosexuales tiene que ver con la aceptación social de estas últimas y con el escaso apoyo social cuando enfrentan un conflicto como pareja (Soriano, 2000).

Los mitos y estereotipos de las parejas heterosexuales y homosexuales son muy parecidos, sin embargo para las parejas homosexuales el mito principal es que no desean comprometerse y que si lo hacen sus relaciones tienden a ser poco duraderas e inestables, esta creencia repercute no solamente en las parejas homosexuales, también en las que asumen este estereotipo sin cuestionarlo. Un nivel menor de impacto, debido a que paulatinamente va superándose, es la dificultad que enfrentan las parejas homosexuales para nombrar al cónyuge o pareja, generalmente asumen el término de amigos, esto puede afectar a los integrantes de la pareja y no refleja claramente las características de la relación.

Consideraciones finales

Generalmente hay acuerdo en considerar a la pareja como un sistema complejo y en constante cambio y aunque ha tenido múltiples cambios en su estructura, en su formación o en la forma de funcionamiento, en la actualidad se mantiene vigente su complejidad (Caillé, 1992; Sager, 2009; Zinker, 2005).

La complejidad de la relación de pareja se manifiesta aún más cuando es necesario especificar si se considera su estructura, el grado de formalización, la orientación sexual de sus integrantes, o las fases de su formación o el ciclo vital de la pareja.

Sin embargo, existe acuerdo al señalar que la pareja como sistema complejo está en constante cambio y que al estudiar esta relación es necesario considerar el contexto histórico, cultural y social en el cual se establece. (Arés Muzio, 2000; Ceberio, 2007; Díaz-Loving, y Rivera, 2010; Pittman, 2003).

Rerereferencias

Ackerman, N. (2013). Diagnóstico y tratamiento de las relaciones familiares. Buenos Aires, Argentina: Hormé.

Arés Muzio, P. (2000) Grandes cambios para la familia. Parte 1. Revista Sexología y Sociedad. 6 (15), 17-19. Recuperado de <http://revsexologiay-sociedad.sld.cu/index.php/sexologiaysociedad/search/authors/view?firstName=Patricia&middleName=&lastName=Ar%C3%A9s%20Muzio&affiliation=&country=>

Beck, A. (1990). Con el amor no basta: como superar malentendidos, resolver conflictos y enfrentarse a los problemas de pareja. México: Paidós.
Berscheid, E., & Reis, H. (1998). Attraction and close relationships. In D. T. Gilbert, S. T. Fiske, & G. Lindzey (Eds.), *The handbook of social psychology* (4th ed., Vol. 2, pp. 193–281). Boston: McGraw-Hill.

Caillé, P. (1992). Uno más uno son tres. Barcelona, España: Paidós.

Casullo, M. (2004). Elección de pareja en adolescentes y adultos jóvenes. *Psicodebate, Psicología, Cultura y Sociedad* 4, 39-56. Recuperado de www.palermo.edu/cienciassociales/.../pdf/...file:///C:/Users/casa/Documents/Disco%20H/AAA%20BAJADAS/AAA%20INFIDELIDAD/LECTURAS%20PAREJA/Elecci%C3%B3n%20de%20pareja%20en%20adolescentes%20y%20j%C3%B3venes%204%20PSICO%20003.pdf

Ceberio, M. (2007). Se mata a quien se quiere. Los juegos del mal amor. En L. Eguiluz (comp.) *El baile de la pareja. Trabajo terapéutico con parejas.* (pp. 79-111). México: Pax.
Dattilio, D., & Padesky, C. (1995). *Terapia cognitiva con parejas.* Bilbao, España: Desclée de Brouwer.

Díaz, J. (2003). Prevención de los conflictos de pareja. Bilbao, España: Desclée de Brouwer.

Díaz-Loving y Aragón (2010) Díaz-Loving, R. & Rivera, Aragón. S. (2010). Relaciones sustentables: el papel del amor y otras especias en la promoción de parejas positivas. En R. DíazLoving & S. Rivera (2010). Antología psicosocial de la pareja. México: UNAM/ Porrúa. 737-761.

Díaz-Loving, R., & Rivera, S. (comp.). (2010). Antología psicosocial de la pareja. Clásicos y contemporáneos. México: Universidad Autónoma de México-Porrúa.

Egozcue, M. (2009). Primeros auxilios psicológicos y respuesta al trauma. México: Paidós

Estrada, L. (1992). Para entender el amor. México: Grijalbo.

Framo, J. (1985). Matrimonio y terapia marital. En Andolfi, M., & Zwering, I. (Comps.). Dimensiones de la Terapia Familiar. Barcelona, España: Paidós.

Gilbert, M. & Shmukler, D. (2000). Terapia breve con parejas. México: Manual Moderno.

Haley, J. (2012). Terapia para resolver problemas. Buenos Aires, Argentina: Amorrortu.

Haley, J. (2013). Terapia no convencional. Las técnicas psiquiátricas de Milton Erikson. Buenos Aires, Argentina: Amorrortu.

Madanés, C. (1989). Terapia familiar estra
tégica. Buenos Aires, Argentina: Amorrortu.

Martínez, J. M. (2006). Amores que duran... y duran... y duran. México: Pax.

Maureira, F. (2011). Los cuatro componentes de la relación de pareja. Revista Electrónica de Psicología Iztacala. 14, (1). Recuperado de <http://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol14num1/Vol14No1Art18.pdf>

Melero, R. (2008). La relación de pareja. Apego, dinámicas de interacción y actitudes amorosas: consecuencias sobre la calidad de la relación. (Tesis doctoral no publicada). Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación. Universidad de Valencia. España. Recuperada de <http://www.tdx.cat/handle/10803/10234>

Minuchin, S. (2009). Familias y Terapia familiar. México: Gedisa.

Napier, A., & Whitaker, C. (1988). The Family Crucible: The Intense Experience of Family Therapy. New York: Harper& Row.

Pittman, F. (1994- 2003). Mentiras privadas: la infidelidad y la traición de la intimidad Buenos Aires, Argentina: Amorrortu.

Platón (1981) Simposio (Banquete) o de la Erótica. México: Porrúa.

Pérez Testor, C. (2006). La elección de pareja. En C. Pérez Testor (comp.), Parejas en conflicto (pp.61-80). Barcelona España: Paidós.

Sager, C. (2009). Contrato matrimonial y terapia de pareja. Buenos Aires, Argentina: Amorrortu.

Satir, V. (2008). Psicoterapia Familiar Conjunta. México: La Prensa Médica Mexicana.

Satir, V. (2015). Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar. México: Pax.

Psicología para América Latina

Stange, I., & Moreno, Ma. A. (2013, octubre) La pareja ideal. Estereotipos sobre la relación de pareja en los cuentos infantiles. En XXI Congreso Mexicano de Psicología (pp. 2398 a 2400). Guadalajara: Sociedad Mexicana de Psicología.

Soriano, S. (2000) Parejas del mismo sexo. En G. Navarro, & J. Pereira (comp.) Parejas en situaciones especiales (pp. 19-42). Barcelona, España: Paidós.

Tenorio Tovar, N. (2012). Repensando el amor y la sexualidad: una mirada desde la segunda modernidad. *Sociológica*, 27() 7-52. Recuperado de <http://redalyc.org/articulo.oa?id=305025286001>

Watzlawick, P., Beavin, J., & Jackson, D. (1991). Teoría de la comunicación humana. Barcelona, España: Herder.

Willi, J. (2002). La pareja humana: relación y conflicto. Madrid, España: Morata.

Yontef, G. (2009). Proceso y diálogo en psicoterapia Gestáltica. Santiago, Chile: Cuatro: Vientos.

Zinker, J. (2005). En busca de la buena forma. México: Instituto Humanista de Sinaloa.