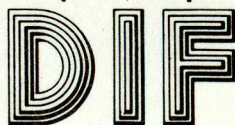


a	d	o	l	e	s	c	e	n	t	e
a	d	o	l	e	s	c	e	n	t	
a	d	o	l	e	s	c	e	n		
a	d	o	l	e	s	c	e			
a	d	o	l	e	s	c				
a	d	o	l	e	s					
a	d	o	l	e						
a	d	o								
a	d									
a										



**SISTEMA NACIONAL PARA EL DESARROLLO
INTEGRAL DE LA FAMILIA.**

SUBDIRECCION GENERAL DE ASISTENCIA Y CONCERTACION

CONTENIDOS

* RELACIONES INTERPERSONALES
EN LA ADOLESCENCIA

* LA PAREJA HUMANA

RESPONSABLES:

Lic Beatriz Rivera de Tarrab
Dr Ricardo Guerrero Morales

COLABORADORES:

Psic Rina Medina Navarrete
Psic Antonieta Yedra Pedroza
Ped Mónica Guadarrama Zamudio
Psic Luz María Fernández Reza
Psic Isidro Saucillo Téllez

DIRECCION DE PROMOCION Y DESARROLLO SOCIAL

*

f

.

=

|

RELACIONES INTERPERSONALES EN LA ADOLESCENCIA

,

,

,

,

,

INDICE

	Pág.
1. INTRODUCCION	1
1 1 IMPORTANCIA DE LA CONDUCTA SOCIAL EN LA ADOLESCENCIA	
2. SOCIALIZACION EN LA ADOLESCENCIA	3
3. DEFINICION DE GRUPOS	4
4. FORMACION DE GRUPOS	4
5. FORMACION DE LOS GRUPOS SOCIALES EN EL ADOLESCENTE	5
6. INFLUENCIA DE LOS PADRES VS. LA INFLUENCIA DE LOS COMPAÑEROS	6
7. RELACIONES INTERPERSONALES	7
8. PREADOLESCENCIA	8
9. ADOLESCENCIA TEMPRANA	8
10. ADOLESCENCIA TARDIA	9
11. BIBLIOGRAFIA	11

INTRODUCCION

IMPORTANCIA DE LA CONDUCTA SOCIAL EN LA ADOLESCENCIA

La adolescencia constituye en cada cultura un período importante, ya que las condiciones socioculturales exigen una preparación y un aprendizaje prolongados para poder incorporarse a la vida adulta.

La duración de este período favorece por lo general, un estado de ambigüedad y de contradicción, generadora de tensiones y frustraciones en la que el adolescente se esfuerza por hallar su propia identidad y el sentido de la vida.

Las relaciones sociales de los adolescentes son más completas que las de los niños. Los adolescentes viven simultáneamente en dos mundos, uno de niños y otro de adultos en una posición sobrepuesta y no saben a cuál de los dos pertenecen.

Al mismo tiempo tienen muchas demandas nuevas, urgentes y conflictivas sobre sí, tales como detectar su vocación, alcanzar independencia de la familia y hacer frente a impulsos sexuales.

El mundo social del adolescente se amplía, ya que tiene mayor movilidad que cuando era niño, es de esta manera como va también aumentando sus relaciones con muchachos de la escuela o fuera de su propio vecindario, entre otros grupos sociales.

Todo grupo social establece sus propias normas culturales, sociales, sus propias pautas y valores y es el adolescente quien debe adoptarlas a pesar de su desacuerdo, rebeldía o inconformidad en algunas ocasiones; hasta que introyecta y asimila estas normas realizando la transición desde las actitudes y la conducta social de la infancia a las que se consideran propias del adulto; una vez adquiridos estos criterios, se vuelven relativamente estables durante la vida entera de una persona.

El adolescente que no tiene amigos se ve a sí mismo como inadecuado en todos los aspectos y la razón más importante para fomentar su socialización, es que el patrón de adaptación social establecido en esta época quizá determine su nivel de socialización para el resto de su vida.

En el grupo de adolescentes la calidad y la cantidad de las relaciones sociales en un individuo, están determinadas por el concepto que tiene de sí mismo; de igual forma el concepto de sí mismo que tenga un adolescente puede recibir la influencia de las actitudes y actividades del grupo en cuanto que este lo afecta directamente.

Es preciso recordar que la adolescencia es una época en la cual el individuo tiende a hacerse más consciente de sí mismo; durante este período el sujeto aprende el rol o papel personal y social que se ajustará al concepto de sí mismo, así como el concepto que tiene de los demás.

Es en esta etapa donde las relaciones de grupo adquieren la mayor importancia. En términos generales el adolescente se muestra ansioso por obtener un status entre los de su edad y el reconocimiento de ellos; desea integrar sus acciones y parámetros a los de sus iguales. Es innegable también, que en la adolescencia surgen los intereses heterosexuales que pueden hacer complejas y conflictivas sus emociones y actividades es importante pues, identificar que la clave de toda esta etapa es la relación del propio adolescente con los otros, ya que tal relación

implica que se tiene un "yo" capaz de relacionarse.

La conformación e integración del concepto de sí mismo será determinante para configurar la conducta personal y social del adolescente. Asimismo, los orígenes y el desarrollo posterior de la autoestima, están dados en gran parte por la interacción de un individuo y de sus experiencias sociales.

Sullivan (citado en McKinney, 1982) considera que la personalidad consiste fundamentalmente en la actividad interpersonal, o sea que la esencia de la personalidad es el trato interpersonal. Menciona que el individuo no puede existir como algo distinto de sus relaciones con otras personas. La definición de uno mismo, según Sullivan, está entrelazada de relaciones; es decir, toda persona desempeña más de un rol a la vez (padre, madre, hermano (a), hijo (a), etc.). Cada una de estas relaciones, suponen "otra persona con algún significado" para la propia definición y comprensión de sí mismo.

Durante el proceso de desarrollo de un individuo, en algún momento, durante la adolescencia o después de ella, los individuos abandonan a sus familias originales y se lanzan a formar sus propias familias (o bien, esto es lo esperado finalmente).

En este proceso de separación de sus familias originales, por más gradual que sea, los adolescentes tienden a fijar su atención en otros de su propia edad y a pasar más tiempo con otros.

Generalmente el grupo de adolescentes juega un papel fundamental y se convierte en una de las grandes fuerzas motivadoras durante esta etapa. La relación de un joven con sus contemporáneos y su participación en las actividades de éstos, llega a ser uno de los aspectos más importantes de su vida. De esta forma, resulta válida la afirmación de que los adolescentes tienden a conformarse a los valores y juicios de sus contemporáneos, así como a las actividades que éstos desarrollan.

SOCIALIZACION EN LA ADOLESCENCIA

La adolescencia se caracteriza, entre otras cosas, porque el joven adopta nuevos papeles cada día como una forma de experimentar una cierta diversidad de éstos. Esto debido a que están haciendo frente a la apremiante tarea de definir su identidad. Erikson sostiene que la adolescencia es un "moratono psicosocial", es decir la etapa transitoria en la que se ensayan muchos papeles o roles sociales antes de hacer elecciones permanentes y de saber cuáles "se acomodan" más adecuadamente a sus recursos.

Todo grupo social establece sus propias normas y sus pautas para ayudar al adolescente a realizar la transición, desde las actitudes y la conducta social de niño a las que se consideran propias de los adultos; aunque bien estas normas impuestas por la sociedad no siempre resultan funcionales para el adecuado desarrollo del adolescente.

Cabe mencionar que el desempeño o ejecución de los roles que la sociedad impone o propone al adolescente, se lleva a cabo dentro del grupo social a través del proceso de socialización.

La socialización podemos entenderla, como el proceso mediante el cual los sujetos aprenden que sólo determinados tipos de conducta se consideran apropiados en algunas situaciones y que hay diferentes expectativas sociales en cuanto a lo que significa ser hombre o mujer. En este sentido, al hablar de las expectativas sociales de hombres y mujeres, nos referimos a los roles que la sociedad maneja de acuerdo al género.

Se entiende por rol "al conjunto de expectativas de comportamiento exigidos a los que ocupan una posición social o un status determinado" (R. Dahrendorf, Ciencias de la Educación, 1980). Es decir, que la sociedad asigna un conjunto de reglas o normas, que prescriben como debe actuar la persona que desempeña un rol determinado.

La importancia de los roles consiste en que actúan como un regulador de la conducta social, ya que permiten predecir las acciones de los demás y ajustar nuestro comportamiento a lo requerido por la sociedad, en este sentido constituyen la base de la interacción social, es decir, de la socialización.

Como ya se ha mencionado un aspecto fundamental en la adolescencia, es la clarificación de su identidad ante el peligro de la confusión de roles.

El papel de acuerdo con el sexo (roles sexuales), es particularmente importante porque establece un patrón básico para que el adolescente defina y/o adopte las conductas que la sociedad espera de él.

Según Hurlock (1980) Con frecuencia los conceptos de los adolescentes acerca de las funciones que competen a cada sexo son confusos.

A causa de sus conceptos poco claros, en cuanto a los roles sexuales, los muchachos y las muchachas entran a la adolescencia sin una clara comprensión de lo que la sociedad espera de ellos. Las muchachas se encuentran, en ocasiones, con que existe una doble norma de conducta que admite que los varones hagan cosas que no se permite hacer a las chicas.

El concepto que el adolescente tenga de sí mismo como persona, será afectado por el rol sexual (ya sea tradicional o no) conocido y según que los acepte voluntaria o involuntariamente.

Este autoconcepto dependerá en parte, de la manera de sentirse respecto a las pautas de conducta y a las actitudes relacionadas al rol aceptado.

En la etapa preadolescente, los jóvenes descubren que los conceptos ya conocidos sobre roles sexuales deben revisarse

Este es uno de los aspectos más difíciles a los que el joven se enfrenta, cuando la sociedad espera de ellos una nueva conducta (como adulto) y las antiguas normas resultan ya inaceptables para él, además de que el joven también espera que la sociedad, a través de sus canales de socialización escuela, familia, medios masivos de comunicación, iglesia, etc , le provea de recursos para llevar a cabo en forma óptima esa transición, lo cual usualmente no sucede, ya que socialmente se asume que el muchacho está preparado para manejar por su cuenta los problemas que ha de enfrentar al cambiar su papel por uno más activo dentro de sus grupos sociales. Esta confusión e indiferenciación en los roles a aceptar, puede provocar cierta ansiedad en él

DEFINICION DE GRUPOS

Puesto que uno de los objetivos de este documento es abordar el desarrollo de las relaciones interpersonales y de los grupos de contemporáneos durante la adolescencia, resulta de vital importancia el describir, en forma breve, la dinámica de formación de los grupos durante esta etapa

Para conceptualizar un grupo, es importante tomar en cuenta las siguientes características

- 1.- Están constituidos por personas relacionadas entre sí
- 2.- Presentan un código de normas basado en roles y status
- 3.- Existe un sentido de identidad, lo que implica que sus miembros se perciban como unidad y que los demás los perciban de igual manera
- 4.- Poseen necesidades comunes u objetivos y metas específicas
- 5.- Generalmente movilizan fuerzas lo cual trae como resultado consecuencias positivas o negativas para el individuo

El grupo es un todo cuyas propiedades son diferentes de la suma de las partes, el grupo y su ambiente constituyen un campo social dinámico, cuyos principales elementos son los subgrupos, los miembros, los canales de comunicación y las barreras

FORMACION DE GRUPOS

Los grupos pueden constituirse espontáneamente llamándose a estos, grupos informales o bien, de manera formal, este se caracteriza porque su integración es natural y los miembros de dicho grupo, se vinculan mediante una elección voluntaria y por consiguiente existe la posibilidad de una mayor cohesión

Entendiéndose por cohesión el grado en que sus miembros desean permanecer en el grupo. Esto posibilita mayor influencia pues la base fundamental de su unión es la afectividad, Cuando más participamos en un grupo, más efectos suele tener en nuestras actividades y en nuestra conducta

Los grupos, formales son creados de manera deliberada para lograr metas específicas, que generalmente de manera individual no son posibles de alcanzar. Las relaciones entre los elementos del grupo son secundarias y sustituibles ya que los miembros desempeñan determinados roles asignados

Es necesario aclarar que no existe, teóricamente, límite para clasificar a los grupos, de hecho son abstracciones que se utilizan para estudiar a las personas y tomar decisiones de escala social

FORMACION DE LOS GRUPOS SOCIALES EN EL ADOLESCENTE

Se considera esencial describir a grandes rasgos cómo se presenta el proceso dinámico en la formación de grupos en los adolescentes Según Tuckman se da en 4 etapas

- a) **Período de orientación** En esta etapa se identifican los límites de las conductas interpersonales y de tarea, se establecen relaciones de identidad con los líderes y con los demás. Esto les brinda la oportunidad para revalorar su concepto de sí mismos, así como también que puedan corroborar la validez de ese concepto con la realidad. Los roles se definen y se forman alianzas entre sus miembros
- b) La segunda etapa está definida por los conflictos y la polarización en torno a temas interpersonales, acompañados frecuentemente con respuestas emocionales. Tuckman describe a esta fase como un período de "frenesí". Los jóvenes muestran una resistencia a adecuarse a los roles asignados por sus compañeros, como una forma de validar su autoestima, que de otra manera podría llevarlos a la modificación de conceptos de sí mismo
- c) En la 3ª etapa se logra la unión y mayor cohesión del grupo, se producen nuevas reglas, por lo que esta etapa es denominada "normalización". Se generan nuevos planteamientos y esto da como resultado un crecimiento grupal.
El grupo se percibe de manera unitaria, siendo muy reforzante su interacción
- d) En la 4ª etapa o de "Rendimiento" el grupo ha realizado su tarea brindando al muchacho la oportunidad de solidificar su personalidad y aprender diferentes roles, por lo mismo el grupo tiende a desintegrarse

Por otra parte, los jóvenes adolescentes tienden agruparse con base en sus intereses y motivaciones, generalmente para formar pandillas, camarillas o bandas

No obstante, esta integración surge por la necesidad de reconocimiento, de seguridad, de ajuste personal y de afecto, que se genera en esta edad con una mayor acentuación

Las camarillas están constituidas por pares, triadas o "sextetos" de amigos que tienen grandes lazos afectivos, generalmente se presentan relaciones interpersonales con un alto grado de intimidad y una gran cohesión grupal. Dunphy menciona que las camarillas pasan por una etapa inicial en la que los jóvenes que la constituyen son del mismo sexo, diferentes y finalmente se forman parejas de novios, desintegrándose la camarilla

Las pandillas son grupos de adolescentes que se forman frecuentemente en las esquinas de las calles, su asociación es informal

Sus reuniones no son planeadas, sin embargo se encuentran a la misma hora sin previo aviso, utilizan un lenguaje popular, hablan con voz alta, son espectaculares y presentan una tendencia a rebelarse contra la autoridad

Las bandas, son grupos juveniles originados generalmente en las zonas marginadas de las grandes urbes, debido a un decreciente nivel de vida tanto social y cultural

"El chavo banda es activo su energía está dirigida a la acción, a la aventura, al peligro Toma el riesgo, la incertidumbre, el interesarse en una suerte de experiencias fuera de las normales "(García Robles, 1986 pág 251)

Desde que se inicia su pertenencia a la banda, su vida es un constante aprendizaje en la calle que puede ser caracterizado por: broncas, drogas, atracos, redadas, torturas, sexo, por actuar en favor de la comunidad o por hacer frente a una situación socioeconómica desfavorable.

Su lenguaje es un recurso por medio del cual se identifican como grupo, frecuentemente usan un apelativo que refleja su membresía al mismo

Es importante aclarar que no existe un grupo único de compañeros y amigos para todos los adolescentes, esto va a depender de su nivel socioeconómico, de la zona geográfica en la que se desenvuelva, de sus valores y sobre todo de su concepción del mundo "Una vez que han llegado a ser miembros de un conjunto particular de compañeros, los adolescentes se influyen mutuamente en su forma de vestir, sus actividades sociales, su comportamiento sexual, el empleo de drogas o la abstinencia de ellas, el seguimiento o no de metas académicas, sus aspiraciones vocacionales y en general, en las pautas básicas de sus vidas Pero no todos los adolescentes siguen al grupo Algunos son independientes e individualistas, otros ya están persiguiendo metas vitales que los mantienen muy ocupados, prefieren tener pocas amistades, aunque más íntimas y algunos son rechazados por los grupos" (Papalia, 1989)

Los adolescentes requieren la libertad necesaria para pensar por sí solos, quieren saber lo que sus padres y amigos opinan sobre diferentes asuntos

Por un lado están buscando respuestas a sus interrogantes y por otro, desean llegar a sus propias conclusiones, quieren ser escuchados, respetados y sobre todo ser tomados en serio

Cabe mencionar que en lo referente a las agrupaciones juveniles (camarillas, pandillas, bandas, etc), puede encontrarse más información dentro del paquete informativo-formativo, en el contenido correspondiente a Adolescencia y Grupos Sociales

INFLUENCIA DE LOS PADRES VS. LA INFLUENCIA DE LOS COMPAÑEROS

Por muchas razones las influencias de los compañeros parecen ser máximas durante esta etapa No resulta difícil comprender por que los adolescentes probablemente se sientan más cercanos a otras personas que tienen los mismos problemas, que pueden ayudarles a obtener conceptos más claros de sí mismos, de sus problemas y de sus metas Los compañeros pueden alcanzar más éxito que los padres al proporcionar al adolescente un sentimiento de valor personal y perspectivas y esperanzas para el futuro Los padres a menudo experimentan grandes dificultades para comunicarse con sus hijos adolescentes y para compartir y comprender sus problemas, aún cuando hagan esfuerzos por conseguirlo

Todos estos factores aumentan la importancia de los grupos de compañeros durante la adolescencia

Es muy probable que los jóvenes lleguen a identificarse profundamente con su grupo de compañeros si sus padres no logran proporcionar cariño y apoyo adecuado, esto es, si no fomentan una fuerte identificación con ellos

La influencia de los padres es más poderosa que la influencia de los compañeros entre los adolescentes cuyos padres expresan afecto, interés, comprensión y voluntad de ayudar. Conger (Cit en Mussen, 1982) menciona, que es probable que haya influencia de los compañeros que de los padres cuando

- 1) Existe un grupo de compañeros muy fuerte, homogéneo, con patrones de comportamiento y actitudes que difieren marcadamente de la de los padres
- 2) Donde falta una relación recompensante entre padre e hijo desde el principio, debido a la falta de interés y comprensión de los padres.
- 3) Donde los propios valores y comportamientos de los padres son inconsistentes, no informados, irreales, mal adaptados y obviamente hipócritas. Como ya se ha mencionado, el grupo de compañeros contribuye a la afinación del concepto de sí mismo, que el joven va construyendo

Así como también le permite compartir con su grupo de iguales, la continúa búsqueda del papel que habrán de desempeñar en la sociedad de adultos. Esta búsqueda incluye tareas, adaptarse a un físico que está cambiando rápidamente, adaptarse a su propio desarrollo sexual, lograr independencia económica y emocional con respecto a los padres, adquirir las aptitudes sociales que se requieren de todo adulto joven, lograr una identidad y concepto de sí mismo, desarrollar las habilidades académicas y vocacionales necesarias, hacer una elección vocacional de acuerdo a sus habilidades, asimilar un conjunto de normas y valores internalizados y/o elaborar su propia escala de valores que sirve de guía, identificación y selección de una pareja así como de las habilidades y madurez necesaria para vincularse efectivamente de una manera sana con dicha pareja

Se ha observado que frecuentemente los adolescentes, acuden a sus contemporáneos en busca de consejos cuando las decisiones a tomar no son de gran relevancia para él, sin embargo, recurren a su padres y/o a la familia cuando la decisión que ha de tomar es de mayor trascendencia. Aunque esto puede verse influido por los problemas en la dinámica familiar menciona Conger Osterneth (Cit , en Mussen, 1982) que los amigos se evalúan a sí mismos, compartiendo sus experiencias, sus planes, sus ambiciones y sus secretos más íntimos. En el verdadero sentido, se explican su existencia mutuamente y al proceder así, cada uno se comprende a sí mismo. Consecuentemente los principales criterios que los adolescentes utilizan para elegir a sus amigos son la lealtad, la comprensión, la confianza, el respeto a las confidencias y a la capacidad de prestar apoyo en las crisis emocionales

RELACIONES INTERPERSONALES

Es preciso mencionar, que la amistad durante la adolescencia va cambiando de acuerdo a como cambian las actitudes, los intereses, los valores, etc. Un tipo muy especial de relación y que tiene mucha importancia para los adolescentes es la amistad heterosexual, pero antes de llegar a ésta, el proceso de selección de amigos pasa por varias etapas. Para describir estas se hará referencia a la teoría interpersonal de Sullivan (Cit en Mckynney, op cit), quien describe con claridad el cambio que se da, desde las actividades en grupos de muchachos del mismo sexo durante la preadolescencia, hasta la formación de parejas hombre-mujer durante la adolescencia propiamente dicha. Sullivan divide la adolescencia en tres etapas

- a) Preadolescencia
- b) Adolescencia temprana
- c) Adolescencia tardía

PREADOLESCENCIA

Se caracteriza por una necesidad de intimidad, la cual se centra sobre un individuo particular del mismo sexo, a la que Sullivan llama "relación isofílica" utilizando este término en lugar de "homosexual", para hacer notar que no se trata de la orientación de la preferencia sexual sino de la calidad de relación que se da con una persona del mismo sexo, que sirve como parámetro de comparación, entre otras funciones que tiene este amigo especial. Este es el período durante el cual el muchacho tiene un amigo (a) "íntimo" (a) o confidente a quien pueda revelar sus dudas y preocupaciones sin temor a ser rechazado (a).

Bien puede ser que el íntimo apego a uno como "yo", sea una defensa en contra de la "difusión de identidad" (Erickson) cuando los cambios corporales y la aparición de los impulsos sexuales, ponen en peligro la estabilidad de la propia identidad y de la imagen que el muchacho tiene de sí mismo.

Lo cual le ayuda a entender que llegar a ser un hombre significa dos cosas: no ser un niño y no ser una mujer; y llegar a ser una mujer significa no ser una niña y no ser un hombre.

Es decir, esta intimidad con una persona que está experimentando afrontar las situaciones novedosas, los mismos cambios que el muchacho, le ayuda a través del intercambio de experiencias, reafirmando de esa manera la autoestima y el autoconcepto, lo cual explica en parte, el por qué la intimidad se da entre dos jóvenes del mismo sexo y no de sexos opuestos.

Cabe aclarar que esta intimidad a la que Sullivan se refiere no es necesariamente una intimidad física, sino más bien acercamiento o intimidad emocional y psicológica, aunque también puede darse el contacto físico con matices de exploración y experimentación.

Para concluir esta etapa, Sullivan menciona que el apego isofílico que se da durante ésta, es saludable e integrador y no algo patológico y debilitante.

ADOLESCENCIA TEMPRANA

Esta fase se caracteriza por el surgimiento de la necesidad de gratificación sexual asociada con la satisfacción genital. El paso del interés por una persona idéntica a uno mismo, al interés por una persona diferente de uno mismo, es decir, del interés isofílico al interés heterofílico, es ayudado generalmente por el hecho de que el otro de los dos en la pareja, se encuentra en el mismo estado de transición. Con frecuencia todo un grupo de jóvenes, estará pasando al mismo tiempo de intimidades isofílicas a un interés por el sexo opuesto.

Sullivan hace notar que el sentido que un adolescente tiene de su valor personal y de su autoestima, pueden pasar por momentos difíciles ante el surgimiento de la necesidad de gratificación sexual, especialmente cuando los intereses genitales son considerados como inmorales. La aparición de éstas necesidades puede hacer que el adolescente se sienta confuso y avergonzado, ambas cosas a la vez. Así también la necesidad de intimidad y la necesidad de gratificación sexual, pueden entrar en conflicto. El joven necesita desarrollar una nueva habilidad para cuando quiere intimar y al mismo tiempo ser sexualmente correcto.

Para resolver este conflicto el joven hace uso frecuente, del doble código moral, separando a las mujeres con quienes puede obtener gratificación genital de aquellas con quienes puede obtener intimidad afectiva, lo cual, ciertamente, no lleva a un óptimo desarrollo psicológico, ya que este doble código no le permite al adolescente desarrollar un repertorio adecuado de conductas interpersonales que faciliten la expresión de sus propias necesidades vinculadas con las de otra persona.

ADOLESCENCIA TARDIA

Este es el período de los encuentros heterosexuales, donde se establece un repertorio plenamente maduro de conductas interpersonales. Esta etapa puede ir desde el encuentro o cita casual con un joven del sexo opuesto, hasta llegar al cortejo, compromiso y/o matrimonio. Aún cuando las parejas lleguen a convivir de manera más estable, las elecciones que se hacen no son necesariamente permanentes, el joven no se compromete con una persona para toda la vida sólo por el hecho de salir "en serio" con esa persona.

Antes de que se dé la etapa de formación de parejas heterosexuales, se puede observar la integración de camarillas heterosexuales, que le sirven como plataforma de despegue para llegar a relaciones de dos. Y aún cuando los adolescentes están todavía muy ocupados en encontrarse a sí mismos y en alcanzar su propia identidad puede haber mayor madurez emocional y más confianza en sí mismo. Ya al final de la adolescencia cuando el muchacho ha alcanzado una identidad más definida, puede integrar auténticas relaciones de pareja.

A manera de resumen, podemos concluir que

- 1.- El grupo de pares desempeña una función vital durante la adolescencia puesto que
 - a) Le ayuda al joven en el proceso de integración de su concepto de sí mismo
 - b) Le permite clasificar la confusión de identidad característica de la etapa, es decir, la ayuda a experimentar una sensación de encontrarse a gusto con su propio cuerpo, la sensación de saber "donde va" y una cierta seguridad interna a través del intercambio de experiencias
 - c) Le permite ensayar diversos roles, como una forma de ensayo de los roles que habrá de adoptar como adulto
 - d) Le permite adquirir aptitudes y habilidades adecuadas para relacionarse socialmente
 - e) Establecer composición acerca de su propio desarrollo físico y psicosocial
- 2.- Ante las tareas que el adolescente debe desarrollar como parte de la búsqueda de su posición ante los demás se encuentran
 - a) Adaptarse a un físico que está cambiando rápidamente
 - b) Adaptarse y aprender a manejar su propio desarrollo sexual (elección del sujeto sexual como adulto, definición de los roles sexuales a adoptar, manejo de sus impulsos sexuales, entre otros)
 - c) Lograr cierta independencia emocional de los padres y en la medida que sus propias circunstancias lo permitan, conseguir cierta independencia al final de este periodo
 - d) Adquirir aptitudes sociales adecuadas que le permitan relacionarse dentro de la sociedad
 - e) Lograr una identidad, concepto y aceptación de sí mismo que le permitan afinar el proceso de integración de su personalidad y funcionamiento social
 - f) Desarrollar las habilidades académicas y vocacionales necesarias con el propósito de llegar a una elección ocupacional
 - g) Asimilar el conjunto de valores y normas que la sociedad le propone, o con base en éste reelaborar su propia escala que le sirva de guía
 - h) Establecer relaciones heterosexuales (esto es lo esperado) y seleccionar una pareja (o posible pareja) así como el desarrollar habilidades necesarias para vincularse afectivamente con ella, así como el prepararse para el matrimonio (si es su decisión) y para vida familiar
- 3.- La influencia que los padres y/o los compañeros puedan ejercer sobre el adolescente, dependerá de la propia dinámica familiar en la que se encuentre inmerso el joven (relaciones afectivas, comunicación, el apoyo y comprensión que encuentre de otro de su grupo familiar, etc.) así como también dependerá de

la relevancia de las decisiones que habrá de tomar y para lo cual busca el consejo ya sea de la familia o de su grupo de referencia.

4.- Las etapas por las que atraviesa el desarrollo de las relaciones interpersonales (de acuerdo al modelo que Sullivan presenta) son

- a) Preadolescencia: caracterizada por el establecimiento de relaciones isofílicas (amigo (a) íntima, confidente).
- b) Adolescencia temprana: Que se caracteriza por el surgimiento de la necesidad de gratificación sexual genitál. Comienzan las camarillas unisexuales a relacionarse con los de otro sexo
- c) Adolescencia tardía: Se caracteriza por el establecimiento de relaciones heterosexuales (elección de pareja) que al final del período puede llevar a relaciones más maduras y estables

Finalmente aún cuando, generalmente, la adolescencia llegue a considerarse como etapa crítica por la presencia de conflictos, en cuanto al reconocimiento de una identidad propia, el adolescente puede encontrar en el grupo de contemporáneos un espacio para equilibrar y/o buscar alternativas ante tales conflictos. Aunado a esto es evidente que la amistad, durante la adolescencia, representará un instrumento que facilita la apertura del joven para experiencias sociales posteriores

BIBLIOGRAFIA

Anzieu, D e Yves, J (1980)

La dinámica de los pequeños grupos sociales

Argentina Kapeluz

Biehler, R (1980)

Introducción al desarrollo del niño

México Diana

(1984)

Diccionario de ciencias de la educación

México Nuevas técnicas educativas

Garcia-Robles, J (1986)

¿Que transa con las bandas?

México Posada

Horrocks, J (1984)

Psicología de la adolescencia

México Trillas

Hurlock, E, (1980)

Psicología de la adolescencia

México Paidós

Mckinney, J , Fitzgferald, J y Strommen, E (1982)

Psicología del desarrollo Edad adolescente

México El manual moderno

Mussen, P (1983)

Desarrollo psicológico del niño

México Trillas

Papalia, D (1988)

El desarrollo humano

México Mc graw Hill

LA PAREJA HUMANA

INDICE

	Pág.
1. LA PAREJA HUMANA	1
1 1 AMOR Y PAREJA	
2. GENERALIDADES	1
3. DINAMICA Y EVOLUCION DE LA PAREJA	2
3 1 CORTEJO Y ELECCION DE LA PAREJA	
A ENAMORAMIENTO	
B MITOS DEL ENAMORAMIENTO	
C ASPECTOS SOCIALES Y CULTURALES EN LA ELECCION DE LA PAREJA	
D ASPECTOS PSICOLOGICOS	
3 2 TRANSICION Y ADAPTACION TEMPRANA	
3 3 REAFIRMACION COMO PAREJA Y PATERNIDAD	
3 4 REALIZACION	
3 5 ESTABILIZACION	
3 6 ENFRENTAMIENTO CON LA VEJEZ, SOLEDAD Y MUERTE	
4. INTIMIDAD	8
5. COMPROMISO EN LA PAREJA	10
6. COMUNICACION EN LA PAREJA	10
6 1 COMUNICACION	
6 2 COTIDIANIDAD Y PAREJA	
6 3 ELABORACION DE UNA COMUNICACION CONSTRUCTIVA	
A COMUNICACION CONSTRUCTIVA	
B EXPRESION DE LOS DIFERENTES AFECTOS	
C HABLAR ACERCA DE LA SEXUALIDAD	
7. BIBLIOGRAFIA	16
8. DIRECTORIO	17

1

LA PAREJA HUMANA

Vivimos en una época de transición en la que se ha impulsado enormemente el desarrollo científico y tecnológico. Y no así, el desarrollo personal y afectivo de los seres humanos; siendo esta última una área fundamental en la vida de toda persona.

Esta problemática se ve reflejada en una falta de sentido de vida, en una escasa comunicación entre las personas, en un alto índice e incremento de divorcios, entre otras cosas.

El objetivo de este contenido es tratar la conflictiva y la dinámica de la pareja humana.

GENERALIDADES

Generalmente cada miembro de la pareja tiene la expectativa de trascender su existencia a través de su vínculo amoroso y/o conyugal, romper su estado de separatividad o soledad, comunicarse con las palabras, con el afecto, con el cuerpo, prolongar su felicidad, dar un sentido a su vida con y a través del otro, en suma amar y ser amado.

Afortunada o desafortunadamente la relación de pareja implica muchos aspectos, tanto personales como sociales, por lo que resulta muy difícil lograr las expectativas anteriormente mencionadas.

Tordjman (1988), menciona los siguientes obstáculos en la relación de pareja:

- 1) Ecuación personal de cada cónyuge, nos comprometemos en nuestra vida sexual y amorosa, con nuestra propia estructura caracterial, con nuestros medios represivos y con "guiones" transmitidos por nuestros padres, a los que seguimos obedeciendo.

Esto significa, que la elección del compañero (a) no es hecha al azar. No depende tanto del descubrimiento de un objeto de placer como la necesidad de paliar nuestra insuficiencias, de satisfacer nuestros deseos profundos, de dependencia o de castigo.

- 2) La pareja no es solo la suma de dos personas, conforman un grupo con su propia dinámica y organización.
- 3) La pareja, constituye un sistema abierto, es decir, está integrado a un contexto social, político, económico en el que se desenvuelven y por tanto, es influido y a su vez influye en el mismo.

Por lo que podríamos definir a la pareja como una relación afectiva y de convivencia entre dos personas, las cuales forman un sistema, en el que es imposible comprender uno de sus elementos sin comprender primero al conjunto. Cada miembro aspira aparentemente realizar el mismo sueño: Amar y ser amado a través de un vínculo amoroso.

AMOR Y PAREJA

El amor y la pareja forman un conjunto reciente, ya que en la época clásica, el matrimonio se regía por un arreglo entre las familias de los contrayentes, era un contrato para la distribución y conservación del patrimonio, las

relaciones sexuales y la procreación, eran concebidas como obligatorias, el amor no era necesario, no obstante, algunas parejas llegaban a conformarlo a través de la conciencia

“El problema se plantea de modo diferente en nuestros días, cuando es grande la exigencia de intimidad, al tiempo que el marido y mujer ven prolongarse su vida en común durante décadas, en promedio unos cincuenta años después de haber unido sus existencias muy temprano y hecho más notable aún, a una edad semejante. Durante todo ese tiempo se le exigió a la pareja todo lo que es deseable en el plano afectivo: amor-pasión, la amistad, la convivencia intelectual, la distribución del trabajo, la educación de los hijos en común, a lo que se agrega todavía, no ya la antigua obligación del placer y todo esto en un mundo establecido, dividido” (Lemarie, J. 1979, p. 15)

Por lo que se puede inferir, que la relación de pareja está sumamente mistificada e idealizada, pues se tiene la concepción y la expectativa de que uno para el otro debe significar todo en todo. De hecho hay personas que convierten en único objetivo de su vida el encontrar una pareja y procrear como si esto implicara una “completud”

Sin embargo, el amor como una fuerza creadora representa para el hombre una manera de recrear, una forma de trascender, de buscar una continuidad en la vida, por lo que no podemos negar su importancia. Pero desafortunadamente, se ha reducido el amor, al amor sexual

May (1985), menciona que hay cuatro formas de amor

- 1) Amor sexual o de parejas,
- 2) Eros, el impulso amoroso para crear y procrear,
- 3) La amistad o philia, que significa el amor fraternal, y
- 4) El agape, el amor dedicado al bienestar de los demás

Toda experiencia humana de auténtico amor, implica una mezcla de estas 4 formas, en diversos grados y proporciones

Es necesario recalcar la importancia y la determinación de la época y los aspectos socioculturales en la elección y la dinámica de la pareja, que van más allá de las personas involucradas entre sí, es decir, de los aspectos meramente personales

DINAMICA Y EVOLUCION DE LA PAREJA

Usualmente se concibe a la relación de pareja y/o al matrimonio como un conjunto estático. El vínculo amoroso es un proceso. Lo que implica que la diada pasa por una serie de “crisis”, que les permite crecer y mantener vivo el vínculo amoroso. En caso de que no se superen dichas crisis se producirá desilusión, angustia y una posible ruptura

En la educación para el amor sería de gran ayuda, el que las personas tuvieran la posibilidad de familiarizarse con el hecho de que cada fase de la unión conyugal experimenta crisis “típicas”, absolutamente normales y esto es precisamente lo que le da una dinámica a la pareja, las etapas del ciclo son

- 1) Cortejo-elección de pareja
- 2) Transición y adaptación temprana
- 3) Reafirmación como pareja y paternidad
- 4) Realización
- 5) Estabilización
- 6) Enfrentamiento con la vejez, soledad y muerte

La evolución de la pareja propuesta, es sólo un esquema teórico, que tiene como función brindar un contexto general de la dinámica de la pareja, pues los tiempos de cada una de las etapas son sumamente variables y no necesariamente todas las parejas pasan por dichas fases, ya sea porque no se consolidan como pareja, por divorcio, es decir, por cuestiones personales, sociales u otras

CORTEJO-ELECCION DE LA PAREJA

Esta etapa se refiere al momento en que dos personas se gustan y se sienten atraídas, por lo que se buscan, propiciándose un acercamiento, usualmente conocido como enamoramiento

A) ENAMORAMIENTO

El enamoramiento como parte del proceso del amor, es uno de los aspectos más difundidos por los medios masivos y electrónicos de comunicación, creando en la población una concepción hiper-idealizada del amor

Alberoni (1991), hace una distinción entre lo que es el enamoramiento y el amor, definiendo al primero, como un estado creador, un estado naciente en el que se unen dos estructuras separadas para construir una nueva alternativa. La pareja vive esos momentos como extraordinarios, todo se concibe de manera diferente, grandiosa

Los aspectos más triviales se vuelven esenciales, se da una comunión con la naturaleza. "El estado naciente es por definición, transitorio. Cuando todo funciona bien, el enamoramiento termina en el amor, el movimiento, cuando triunfa produce una institución. La relación entre el enamoramiento y el amor, es el tipo de relación que hay entre el estar en el cielo por encima de las nubes y haber apoyado otra vez los pies en el suelo sólidamente" (Alberoni, 1991, p. 50)

El enamoramiento se caracteriza por un comunismo, mediante el cual cada integrante da y se entrega según sus posibilidades, aquí no caben las exigencias. Se genera una revelación de la pareja y esto les permite una compenetración, un conocimiento, el diálogo es transparente y auténtico, se da una igualdad de valor

Es necesario mencionar que por ser una etapa de creación el enamoramiento está matizado de muchos mitos, de los que se hablarán a continuación

B) MITOS DEL ENAMORAMIENTO

Muchas personas creen que el enamoramiento está presentado por la felicidad perfecta y eterna, pero en el terreno de lo real esto carece de sentido. Es entendible que se quiera prolongar ese estado de bienestar pero en realidad, el mismo enamoramiento implica una dualidad pasión-tormento. De hecho "hay personas que no soportan la tensión del enamoramiento, quisieran contenerla enseguida hacerla pronto cotidiana, doméstica, controlable" (Alberoni, F. 1991, p. 49 op. cit)

También se tiene la idea de que el enamoramiento es válido solamente en los jóvenes, pues en esa época socialmente se brida permiso para una búsqueda, una confrontación de valores, etc. pero el enamoramiento como tal, puede ocurrirle a cualquier individuo, en cualquier etapa de su vida, generalmente, si en ese momento pasa por una crisis en la que su valor como persona está "nulificado", y por tanto, el enamoramiento se produce como una

respuesta a su crisis existencial. Es necesario aclarar aquí, que esto es producto de una apertura, de una búsqueda, de un cambio, la nulidad mencionada anteriormente provoca vergüenza

Por lo expuesto, se puede deducir que tanto el enamoramiento como el amor están condicionados por el contexto sociocultural

C) ASPECTOS SOCIALES Y CULTURALES EN LA ELECCION DE PAREJA

La elección de la pareja no es hecha al azar, esta condicionada por factores socioculturales y educativos. Las personas crecen y se desenvuelven en un medio geográfico y en un ambiente familiar determinados que "guían" las posibilidades de las opciones. Existen presiones evidentes y sutiles, en general, las personas viven su elección como propia y con libertad, sin estar conscientes de los condicionamientos sociales

Por lo que la gama de posibilidades para seleccionar a la pareja son limitadas al espacio y medio donde se ha crecido y donde se desenvuelven. Un ejemplo, es que aunque los casamientos ya no son "arreglados" en la sociedad actual, siguen sufriendo toda clase de presiones exteriores (Lemaire, 1986)

D) ASPECTOS PSICOLOGICOS

La elección de la pareja se fundamenta psicológicamente en dos criterios principalmente

- A) Se espera que la pareja satisfaga los deseos conscientes e inconscientes. El nivel consciente se refiere, a lo que las personas verbalizan y se comunican en relación a sus expectativas y posibilidades en forma directa, clara y comprensible. Un nivel que aún cuando sea consciente, no se expresa, ya sea por vergüenza o por temor de ser rechazado y el nivel inconsciente, que se refiere a necesidades desconocidas que escapan a la percepción consciente de las personas, por ejemplo necesidades no resueltas, de competencia, de dominio, de dependencia etc
- B) Se espera que la pareja contribuya a fortalecer al yo y su seguridad propia, esto se refiere a que la pareja proporcione un marco de seguridad tal, que le permita por una parte desarrollar su individualidad y por otra, satisfacer su necesidades como pareja

A continuación se mencionan los tipos de elección más comunes

- 1). Elección conyugal referida a imágenes parentales, es sumamente conocida la elección de pareja con base en los modelos parentales, ya sea positiva o negativamente, esto se refleja claramente en la expresión de "tales padres, tales maridos", lo que hace la persona es reproducir conductual y afectivamente a uno de los padres o a la forma de interaccionar de ambos, claro está, con sus matices personales sin estar conscientes de esto
- 2). Elección conyugal basada en la organización defensiva. La elección de pareja como se mencionó previamente, no es hecha de manera fortuita, corresponde en gran medida a que las necesidades y los conflictos no resueltos de los integrantes de la diada sean similares, esto le brinda a la pareja una seguridad, todo esto es inconsciente. "Es como si el inconsciente de cada individuo percibiera en el inconsciente del otro una serie de conflictos, el individuo se sentirá entonces poderosamente atraído hacia el otro, con una fuerte posibilidad de que la atracción sea recíproca (Lemaire, 1986)

En suma, la organización defensiva permite a las personas sentirse seguras a través de una pareja que no estimule situaciones que no puedan hacerles frente pues les causaría angustia, ansiedad

Por lo que podemos inferir, que la elección de la pareja es sumamente compleja y reviste de una gran importancia para la evolución de la relación. Durante esta fase se definen en gran medida, los roles y los límites de la pareja

“Esta fase de formación de la pareja puede llegar a ser muy penosa pues esta llena de dudas y de temores: miedo a separarse de su casa, a entregarse al compañero, a la atadura, a las obligaciones y responsabilidades, miedo a fallar a la tarea común o en el aspecto sexual. En la época que precede a la boda no son raras las depresiones, las reacciones de huida y confusión” (Willi, 1990 p)

TRANSICION Y ADAPTACION TEMPRANA

Esta etapa abarca generalmente los primeros años del matrimonio y casi siempre es la más activa

La tarea fundamental es conjugar los hábitos, costumbres y educación de dos personas diferentes. Requiere de un gran esfuerzo por parte de los integrantes de la diada, pues tienen que conformar un nuevo estilo de vida, concretizar la unión en todos los campos del vivir, es decir, normar el reparto de tareas y responsabilidades, la distribución y organización del trabajo, del tiempo libre, de las relaciones sociales y amistosas, el empleo del dinero

Por lo tanto, la convivencia exige tomas de posición y decisiones con respecto a todas las áreas de la vida humana

El grado de adaptación de la pareja va a depender de varios factores, pero uno de gran peso, es el grado de autonomía y de identificación que hayan logrado de manera individual

Frecuentemente pasan de ser hijos de familia a ser pareja y/o padres de familia, por lo que no tienen la posibilidad de experimentar una responsabilidad y lo que implica asumir un compromiso de una casa, un empleo, etc. antes de involucrarse con una pareja de manera formal

“Un círculo importante de problemas es el que entraña la nueva relación con la familia de origen, en particular con los padres. Por miedo o por sentimiento de culpabilidad, algunos no consiguen levantar una barrera ante sus padres, de modo que estos se inmiscuyen aprovechando las oportunidades que se les presentan. Se llega a una lucha por la posesión entre los padres y el esposo, una lucha por la dependencia y la separación” (Willi, J. 1990 P. 44)

El rol del cónyuge requiere de un aprendizaje constante de los integrantes de la pareja, ya que es indispensable plantear las diferencias, saben negociar y poner límites, tomando en consideración que esto es un proceso y una ardua tarea

REAFIRMACION COMO PAREJA Y PATERNIDAD

Frecuentemente, durante esta etapa los consortes deciden tener hijos generándose una situación totalmente nueva, pues los hijos requieren de un espacio físico y emocional que los padres tendrán que compartir con ellos. Los esposos ya no están tanto tiempo solos, ni tan pendientes el uno del otro. En ocasiones, el marido siente celos

por la atención que le brinda la madre a su hijo

La decisión de los hijos es de suma importancia para la diada, pero resulta una determinación trascendental para la mujer, porque generalmente la educación y crianza de los niños es delegada a la madre, a pesar de que en la actualidad existe un mayor compromiso y participación, por parte del varón. Aun así, la mujer no tiene iguales posibilidades de desarrollo profesional que el hombre, lo que puede ocasionar en ella un sentimiento de rivalidad frente a los privilegios del papel "masculino" (Willi, J. 1990)

En otros casos, el tener un hijo favorece la intimidad de la pareja, produciéndose un sentimiento de continuidad, siendo una gran fuerza motivadora.

Es indispensable, una reestructuración de la pareja en todas las dimensiones. Una área que representa gran dificultad para muchas parejas, es mantener a los hijos separados de sus propios conflictos, esto significa, que los límites de la diada se ven amenazados por los propios hijos, formándose alianzas padre-hijos o madre-hijos

REALIZACION

Durante esta etapa, la pareja tiene la oportunidad de hacer cosas para sí, pues los hijos se encuentran en una edad en la que la presencia de los padres no es tan requerida como cuando eran muy pequeños, habitualmente, en esta fase los hijos se sitúan en la adolescencia, lo que implica que estos consoliden su proceso de identidad, busquen su "independencia". La reafirmación de su personalidad se logra a través de la "separación gradual de su padres" y la convivencia con ellos, lo que obliga a los padres a revivir su propia adolescencia (Estrada 1987)

En la etapa de realización a diferencia de la de conformación de la pareja, los integrantes de la misma no están dispuestos a subordinar sus propios intereses al matrimonio y a la familia, por el contrario, quisieran recuperar aquellas oportunidades a las que han decidido renunciar por la solidaridad con su pareja (Willi, 1990)

Los conflictos principales de la pareja se generan debido a que sus expectativas profesionales y personales no han sido totalmente satisfechas. Es esencial aclarar que la situación de la mujer es diferente a la del hombre, sobre todo por factores socioculturales y educativos. Si la esposa se ha dedicado de lleno al hogar y a educar a los hijos, empezará a sentirse relegada porque el marido se muestra indiferente, sus hijos tienen la mayoría de sus actividades fuera de casa, se siente sola.

En cambio el hombre ha tenido la "opción" de crecer profesionalmente, en ocasiones, siente que su esposa no es lo que él esperaba ya que está habituado a tratar con compañeras de su trabajo, que han logrado destacar a nivel profesional y se siente más atraído por ellas en tales circunstancias. Durante esta época surgen los triángulos amorosos.

Lo que sucede es que ambos conyuges no aprecian, ni valoran en su totalidad, lo que hace su pareja, siendo frecuente que el trabajo y las labores que desempeña la mujer en el hogar sean devaluadas por la familia.

Actualmente, la situación de la diada está cambiando por la introducción de la mujer al campo laboral.

Desde una perspectiva teórica, lo ideal es que la pareja se apoye para su crecimiento personal, social y profesional, tanto para la mujer, como para el hombre.

ESTABILIZACION

Durante esta etapa, la pareja tiene la percepción clara de lo que ha hecho a lo largo de su vida conyugal y las limitaciones inherentes a las mismas

Los hijos forman sus nuevas familias, por lo que los padres se ven ante la alternativa de admitir a las parejas de sus hijos. Se inicia la declinación en la capacidad física por lo que se hace necesaria una readaptación de su autoconcepto

Las crisis de los años intermedios son determinantes para la madurez. "Lo aparente de la vida en común se hace experimentable. Si se tiene el valor de rasgar las bambalinas quizá no se destruya todo, sino que lo auténtico y duradero de la relación quedará a la vista en realidad por primera vez y así se aprende a conocerse de nuevo. Uno ve las faltas que ha cometido contra el otro consorte y consigo mismo, se da cuenta de que esas faltas produjeron consecuencias irreversibles, al menos en parte, pero también ayuda a comprenderse íntimamente, de una forma más profunda y, en consecuencia, a reconciliarse consigo mismo y con su consorte" (Willi, 1990 p 52) lo que trae como resultado una revalorización de la historia común de la pareja y a su vez una consolidación del vínculo amoroso

ENFRENTAMIENTO CON LA VEJEZ, SOLEDAD Y LA MUERTE

Para el común de la gente, el llegar a la vejez significa marginación, dejar de hacer muchas cosas, jubilarse, ingresar al grupo de los viejos, implica decrepitud, enfermedad y mayor probabilidad de muerte

Cuando la pareja ha logrado superar las crisis de etapas anteriores, existen más posibilidades de que conserven dicha relación, pero esto no significa que todo este resuelto. Si la diada no logró asimilar el poder, se presentan los últimos y continuos sobresaltos.

Frecuentemente las diferencias no se deben a cuestiones sencillas, de gustos, pueden deberse a factores más importantes, tales como, una escala de valores opuesta y una diferencia en sus objetivos vitales. Lo que puede generar grandes discusiones, una guerra de posiciones y limitar muchísimo a la pareja, ocasionando una ruptura definitiva

Por otra parte, cuando se muere uno de los miembros de la pareja, el otro puede sumirse en una gran depresión y llegará hasta la muerte. El 50% de las mujeres y el 20% de los hombres enviuda cuando entran en el ocaso de la vida (Shenda, cit. en Willi, 1985)

Este esquema de la vida en pareja, no significa que todas y cada una de las parejas pasen por las etapas propuestas en este ensayo, de hecho, en México, gran parte de los vínculos se forman con base en la paternidad temprana, "brincándose" las etapas iniciales

Otro aspecto a considerar es que actualmente, la tercera parte de los matrimonios se divorcian y un número considerable de parejas no tienen hijos

Willi (1985), indica que la relación y la vida en pareja es muy compleja y están involucrados diversas etapas en las que se presentan momentos de tensión, de felicidad, de desgracia, de esperanzas. Crisis, divergencias, alegrías inherentes a la vida en común. Cada fase de la vida en pareja crea nuevas condiciones internas y externas, en las que es indispensable una gran capacidad de adaptación y de apertura. Muchas personas no logran la conjugación y fortaleza necesaria para enfrentar dichas situaciones

Lo más importante es que se tiene la alternativa de enriquecerse a través del vínculo

INTIMIDAD

Comúnmente se tiene la idea de que la intimidad sólo se puede generar en una relación de pareja, pero en cualquier tipo de relación en la que haya cercanía y confianza existe intimidad. Sullivan conceptualiza a la intimidad, como un acercamiento psicológico, una relación interpersonal en la que existe una preocupación genuina por el bienestar de otra persona. Masters, Johnson y Kolodny (1987), la definen como un sentimiento recíproco de aceptación, entrega, ternura y confianza.

Por lo tanto, la diferencia entre intimidad en la vida de pareja y la que se construye en cualquier otro tipo de relación, radica en que en la de pareja se incluye también la intimidad física y sexual.

Para poder establecer relaciones íntimas, el individuo necesita poseer un firme sentimiento de sí mismo, basado en un conocimiento realista y un buen nivel de autoaceptación, ya que de otra manera, todo estará centrado en la validación del sí mismo conforme a la aprobación de los demás, y esto resulta totalmente desgastante e inútil.

Esta conciencia de la propia identidad facilita la identificación de nuestras necesidades y sentimientos y, en consecuencia nos permite compartirlos con otros sujetos (Erikson, 1965, Rogers, 1972 cit en Ibad), Esto no implica que la autoestima deba de ser cien por ciento positiva, para que las personas tengan la posibilidad de involucrarse, de hecho no existe completud en ningún ser humano, pero a mayor comprensión y amor a sí mismo, las relaciones resultan potencialmente más significativas y vitales.

Un vínculo profundo implica por una parte, conservar un sentimiento de independencia con respecto al propio ser y por otra, mantener una interrelación profunda. Willi (1985), propone tres principios fundamentales para facilitar una existencia duradera y facilitar la consolidación de un vínculo amoroso significativo.

Principio de deslinde, se refiere a que la relación de pareja "debe" distinguirse claramente de otra relación de amistad. Los conyuges necesitan formar un "nosotros" (límites extradiádicos) lo que les precisa un espacio y un tiempo para hacer una vida en común. También es importante, respetar los límites como personas (límites intradiádicos).

Los límites deben ser visibles para la pareja y para los demás, o sea que los demás pueden percibir que son una pareja sin que ellos se presenten como tales. Los límites no deben ser rígidos, es el caso de una pareja simbiótica, que tienen la idea de que el compartir el mayor tiempo posible, realizando "todas" las actividades juntos les permitirá una mayor intimidad. Pero esto tiene un efecto contraproducente porque la pareja o al menos uno de los miembros de la misma, empieza a sentirse asfixiado y se puede producir un empobrecimiento paulatino de ambos.

Además, el tener un círculo personal de amistades le permite al individuo enriquecerse de una gran gama de experiencias que a su vez, le permite valorar la relación de pareja. El 2º principio hace referencia a la posibilidad de expresión de comportamientos regresivos ("infantiles") y progresivos ("adultos") por parte de ambos miembros de la pareja, procurando que la distribución de roles no se polarice.

Las personas con "tendencias regresivas" tienen la expectativa de que en su vida conyugal, la pareja debe satisfacerlas todas y cada una de sus necesidades de cariño, cuidado y sobre todo de pasividad. Esto frecuentemente es resultado de una serie de necesidades afectivas no satisfechas o de una sobreprotección excesiva durante su infancia, por lo que sin estar conscientes de esto exigen que sus necesidades sean satisfechas. En cambio el "comportamiento progresivo", puede visualizarse en personas que presentan una "imagen de fortaleza", de independencia, seguridad, un gran autocontrol de sentimientos, responsabilidades, "madurez", etc que en muchas de las veces son máscaras de sus sentimientos de inseguridad o de dependencia, pues consideran que eso es muy infantil.

En una relación saludable la pareja se da la oportunidad e adoptar tanto actitudes progresivas como regresivas, según se requiera, por ejemplo, uno de los consortes llora porque se siente muy deprimido y el otro le brinda su apoyo y lo consuela. En otro momento y circunstancia, los papeles se intercambian y el compañero expresa su dolor, mostrando una actitud regresiva. Esta reciprocidad, de proteger y de ser protegido, les proporciona a ambos una gran satisfacción.

Es esencial mencionar que socialmente, la actitud "progresiva" es muy valorada y por lo tanto, reforzada, por ser supuestamente productiva y eficaz. No obstante, "La posibilidad de actuar de vez en cuando en forma parcialmente regresiva es una condición importante para la madurez" (Willi, op cit)

Cuando una persona muestra comúnmente un comportamiento progresivo, no implica necesariamente que sea una persona madura, pues como se describió con anterioridad, es una pseudomadurez. La sociedad tiende a atribuir a las mujeres el comportamiento regresivo y a los hombres una orientación progresiva, produciéndose una gran barrera en la comunicación y en el afecto en las parejas.

El 3º principio alude al equilibrio de igualdad de valor, esto quiere decir, que tanto la mujer como el hombre al formar una pareja tengan la sensación de ser significativos y valorados mutuamente. Esto no sólo denota la igualdad de derechos de una relación social y/o la similitud de conducta y funciones, sino la igualdad de la diada en el sentimiento de la propia estimación. Por ejemplo, una mujer profesionalista puede sentirse marginada por su marido que es un empresario famoso que tiene grandes exigencias hacia ella y termina por relacionarse con un muchacho más sencillo con el que puede compartir más afinidades.

Comúnmente se habla de que un conyuge es el dominante y otro el dominado. Pero en realidad resulta muy difícil saber con precisión quien domina a quien, Watzlawick, hace notar que resulta más benéfico, hablar de relaciones complementarias y simétricas. En las simétricas hay mayores posibilidades de conjugar las funciones y los afectos, y las complementarias, implican que haya mayor dependencia de uno de los conyuges hacia el otro. Por otro lado, la igualdad de valor se empieza a ubicar de manera inconsciente, desde la primera conversación entre dos personas desconocidas. Bowen (1972) enfatiza que el grado de valoración de los consortes generalmente es igual. El sentimiento de la propia estimación puede manifestarse a través de diferentes atributos: por la inteligencia, belleza, o por medio de madurez personal, capacidad para comprometerse con el compañero (a), por empatía (comprensión), por solidaridad.

Generalmente, el sentimiento de valoración igual descansa sobre la semejanza de cualidades sociales y personales. Por lo que la conformación de la pareja se hace con base en una recíproca y armónica igualdad de valor y en caso de que uno de los miembros tenga más opciones y un grado mayor de diferencia se iniciará un proceso mutuo de adaptación, por ejemplo, una mujer que esté destacando más que su marido en el plano laboral, frenará su crecimiento posiblemente enfermándose continuamente, sin estar consciente de esta situación, con el fin de que él no se sienta inferior a ella.

Resumiendo los tres puntos esenciales para una relación funcional, podemos derivar los siguientes cuestionamientos:

¿Hasta qué extremo pueden exigir el amor y el matrimonio una entrega? y ¿Hasta qué grado puede continuar siendo uno mismo en una relación de pareja?

¿Hasta qué punto debo proteger a mi pareja y hasta qué grado debe cuidarme mi compañero?

¿Hasta qué grado como mujer tengo que renunciar al desarrollo de mis comportamientos progresivos y apoyarme en él? ¿Como hombre puedo mostrar mis afectos y expresiones regresivas?

Las respuestas a estos cuestionamientos las deben de conformar cada una de las parejas a través de un proceso de convivencia, de aprendizaje, de búsqueda y en especial del compromiso que consoliden como pareja.

COMPROMISO EN LA PAREJA

El compromiso es el grado de involucración que existe en una relación. El compromiso afectivo implica compartir diferentes momentos, incluso los períodos críticos o de monotonía.

Existen diferentes obstáculos que impiden a las parejas establecer un compromiso entre los que se pueden mencionar la timidez, la acometividad, el egocentrismo, la falta de empatía, expectativas antagónicas o quiméricas y la razón principal es el miedo a la intimidad.

Tanto la timidez como la acometividad son formas de evitar el vincularse afectivamente, en el primer caso se cierran posibilidades por creer que no pueden superar dicha timidez. En el segundo caso, las personas ponen su barrera mostrándose agresivas.

El egocentrismo también limita a las personas, pues todos necesitamos ser escuchados, comprendidos y queridos. El egocéntrico quiere ocupar siempre el centro de atención en todas las relaciones, circunstancias y momentos ignorando las necesidades de los demás, evitando mantener relaciones íntimas, sin estar consciente de esto.

La falta de empatía se refiere al hecho de no poder comprender las ideas ni los sentimientos de los demás, lo que les dificulta seriamente el establecimiento de un vínculo profundo.

En lo que respecta a las expectativas, existen parejas en las que sus objetivos y proyectos vitales son totalmente opuestos y la relación termina por disolverse.

Los puntos expuestos coinciden en uno en concreto, que es el miedo al compromiso.

El miedo al compromiso es un problema muy generalizado en las parejas. No es resultado de una falta de cariño, sino todo lo contrario, cuando se empiezan a producir sentimientos de amor profundo, las personas se angustian porque temen que los puedan dejar y se anticipan a una posible frustración, prefieren separarse porque se sienten muy frágiles, sin protección, a merced del compañero. Pero así, se frustran también ellos mismos, al limitarse de esa manera (Willi, op cit) esto no implica forzosamente que las cosas no puedan cambiar.

Actualmente, se trabaja a nivel terapéutico el área de comunicación en la pareja, para propiciar mayor intimidad.

COMUNICACION EN LA PAREJA

COMUNICACION

La comunicación interhumana es sumamente compleja, ya que es un reflejo de las relaciones existentes entre los humanos y su entorno social y personal; por otra parte condiciona a su vez, cómo se forman los vínculos entre los miembros de la familia, amigos y/o pareja entre otros.

Es muy conocida la problemática existente al interior de la pareja en lo que respecta a la comunicación. Las

dificultades se reflejan en ocasiones a nivel cuantitativo y en otras a nivel cualitativo

“Lo más frecuente es que la incomunicación sea cualitativamente insuficiente y se conocen parejas cuyos integrantes son capaces de transmitirse una gran cantidad de informaciones sin que por eso su comunicación sea buena. Esta avalancha de información es precisamente un medio de no comunicarse sobre lo fundamental y es la forma como muchos se defienden contra la comunicación que temen” (Lemeaire, 1986, p. 261). Por lo tanto, el diálogo como tal no constituye una garantía de comunicación.

Otro factor que contribuye en la dificultad en la comunicación es la pluralidad de los canales por los que se transmiten los mensajes.

La comunicación está conformada tanto por el lenguaje verbal como el no verbal, siendo el 1° solo el 7% de la comunicación total (Tordjman 1989). Las emociones y la vida efectiva en general se expresan en gran medida a través del cuerpo, siendo este un modo de comunicación analógica, sin una estructuración gramatical precisa siempre cargada de significaciones múltiples, lo que implica una interpretación por parte del “receptor”, es decir que la comunicación de la pareja se lleva a cabo más por los sonidos, la mímica, las posturas y movimientos corporales que oralmente, contradiciendo, matizando o afirmando lo que se dijo mediante las palabras.

Desafortunadamente, no estamos del todo conscientes de lo que transmitimos corporal y afectivamente. Lo que ocasiona que se presenten malos entendidos y situaciones paradójicas: por ejemplo, el sujeto comunica algo verbalmente pero corporalmente opuesto, ignorando su expresión: “Así”, respira bondad “infunde miedo”, “es un surtidor de odio”, que el propio sujeto desconoce, pero que perciben los que están a su alrededor. Entonces la contradicción se hace manifiesta para el otro, puesto que la mímica “dice con claridad” un afecto intenso que la palabra “niega frontalmente” (Op. cit).

Por lo anteriormente expuesto, se puede decir lo intrincada que puede resultar la comunicación. Siendo fundamental situar el verdadero significado de los mensajes afectivos. Tordjman (1989) plantea que el ignorar el significado de una mirada reprobadora, distante o solicitada de ternura, el de una sonrisa radiante como un sol o triste como un remordimiento, ignorar el rubor y el sudor, el ritmo respiratorio y el tono de voz, el canto, la danza o la expresión, solo lleva al silencio y a la soledad.

Por otra parte, muchas personas creen que el problema es que no hay comunicación en la pareja y esto no es posible, ya que como lo afirma Watzlawick “no se puede no comunicar”. Toda conducta de las personas tiene una función de comunicación, es decir que, actuar o no actuar, las palabras o el mutismo, tienen siempre un carácter de comunicación, esto significa que la comunicación se presenta aún cuando no sea de forma premeditada, consciente o con éxito, por ejemplo, con un silencio, la diada puede manifestar de manera directa un desacuerdo, un enojo. Puede evitar compartir viendo la tv o leyendo el periódico, generándose una serie de conflictos. Esto explica cómo se van entrelazando los problemas a tal grado que la pareja no se explica, cómo se originaron las diferencias y lo que frecuentemente hacen es culpar al otro. Las relaciones sexuales también representan otra manera de comunicarse por lo que un “fracaso” en la alcoba, puede extenderse a los demás planes en la relación de la pareja y por consiguiente a la comunicación.

COTIDIANIDAD Y PAREJA

La vida en pareja está definida de manera significativa por la convivencia y el marco de lo cotidiano. La diada requiere de un largo proceso de adaptación para la distribución del tiempo libre, del dinero, de la educación de los hijos, de la organización de las tareas hogareñas, etc.

La manera de compartir de la pareja se va a reflejar en la forma, en cómo se comunican, por lo que si en el

plano del vivir cotidiano no tienen una buena relación, su comunicación estará cargada de reproches, diferencia y de insatisfacciones, por ejemplo, el preparar la comida puede ser un medio constante de pleito por no tener una buena organización. Es indispensable hacer notar, que en muchas ocasiones las diferencias se producen por cuestiones más fundadas pero ninguno de los miembros, es capaz de abrirse al diálogo directo por miedo a la confrontación y/o a una "posible" separación.

ELABORACION DE UNA COMUNICACION CONSTRUCTIVA

La comunicación representa la piedra angular en el vínculo amoroso y/o sexual. Por lo que es básico aprender a expresar de manera directa y honesta los afectos y las diferentes emociones.

Un análisis de la comunicación resulta muy benéfico considerando 3 elementos

- A) Cómo nos comunicamos
- B) Qué nos comunicamos, y
- C) Por qué nos comunicamos

Al respecto Guilhot, (citada en Tordjman, 1988 p. 311) plantea que la elucidación de esas tres interrogantes desemboca en una visión más clara y una mayor transparencia de ambos conyuges. Definiendo [[Transparencia]] como la aptitud de ambos de una autocrítica de sus actitudes mentales, de sus motivos, de sus reticencias y de su lenguaje intraverbal no expresado abiertamente.

Esto implica que cada miembro de la diada, necesita un gran conocimiento de sí mismo, de su concepción del mundo en general y en particular, una confianza e intimidad con su pareja que le permita expresar sinceramente sus afectos, sus pensamientos.

COMUNICACION CONSTRUCTIVA

A continuación se presentan algunas sugerencias para favorecer la comunicación de mensajes claros.

Cuando una persona se siente confusa es difícil que pueda expresar claramente su sentir, por lo que primero necesita ubicarse, es decir, si lo que desea comunicar es algo muy cargado emocionalmente, sería conveniente que se diera la oportunidad de hacerlo por escrito para que le quede claro cual es en realidad su problema. Posteriormente hablarlo con su compañero (a).

Para iniciar el diálogo es esencial buscar un momento propicio y "crear" un clima favorable, evitando críticas o imputaciones contra la pareja, ya que de esta forma se pondrá a la defensiva.

Tratar de evitar los mensajes contradictorios diciendo una cosa con el lenguaje verbal y su opuesto a través del lenguaje no verbal.

Procurar ser concreto en los mensajes para evitar las otras interpretaciones.
Priorizar las necesidades y hablar de los asuntos importantes tratando de no acumular tantos resentimientos.

Evitar los "monólogos" pues son una barrera en la comunicación. Es necesario permitir que el compañero (a) exprese su pensar y sentir al respecto.

Utilizar el "lenguaje yoico", esto significa que para expresarse es necesario utilizar el pronombre "yo", lo que le permite a la persona que esta hablando expresar sus propias necesidades y sentimientos. Por ejemplo: "En estos momentos (yo) me encuentro nervioso" "(Yo) deseo tanto que dediquemos más tiempo a dialogar los dos" en vez de (Tu) me pones nervioso o (Tu) ya no hablas conmigo como antes. La clave del lenguaje yoico es hablar por uno mismo sin acusar ni echar la culpa al otro, así, se evitan también, las conjeturas o las adivinanzas. En suma, la persona que habla se hace responsable de sí misma y por consiguiente, de lo que comunica facilitando el diálogo con la pareja (Masters, Johnson y Kolodny, 1987)

EXPRESIONES DE LOS DIFERENTES AFECTOS

Con frecuencia es más fácil hablar de los afectos negativos con y de la pareja, que de los positivos. No obstante cuando se inician las relaciones amorosas se proporciona mayor apertura al diálogo y a las expresiones de ternura, de cariño y de amor, tanto implícita como explícitamente, cuestión que no todas las parejas conservan a lo largo de su relación.

La pareja necesita abrirse con respecto a sus expresiones amorosas tanto oral como corporalmente, para seguir recreando su amor.

En lo que se refiere a las expresiones negativas, Tordjman (1988), recomienda a la pareja aprender a negociar los conflictos de un modo constructivo, esto no implica negar las diferencias o borrar su agresividad, sino aprender a expresarse en términos de significación y no de responsabilidad, La proyección de la falta sobre el otro [[¡Es culpa tuya!]] [[¡No tuya!]] constituye un juego de estira y afloja de lo más destructivo. En otras palabras, utilizar el lenguaje yoico.

Socialmente hablando, es vedada la agresión, la ira, el coraje, lo que ocasiona que con frecuencia mandemos mensajes de agresión velados, pero las demás personas perciben dichos mensajes "sin embargo, nada es tan nefasto como las manifestaciones enmascaradas, refrenadas e inhibidas de esta agresividad que no nos atrevemos a llamar por su nombre. Esta inhibición condena a la disfunción sexual, al síntoma psicossomático o a los malos entendidos que hipotecan el porvenir" (Tordjman, op cit)

La pareja necesita un espacio para la diferencia y para la expresión de sus afectos "negativos", que son parte inherente al vínculo, pero también es básico que se respeten como personas.

En primer lugar es indispensable que se tenga disposición para dialogar. Escuchar no significa no hablar o no responder, significa que haya retroalimentación.

Es esencial no atacar a la pareja en lo que se refiere a su personalidad. No es conveniente poner apodos, devaluar o evaluar a la pareja, porque esto genera resentimientos. En vez de decir [[No te bañas diario, hueles mal, eres un cochino]] sería tal vez más adecuado proponer, por ejemplo [[¿Porque esta noche no tomamos una ducha juntos?]]

También es importante, no establecer nunca comparaciones con las parejas vecinas. Pues esto lleva con frecuencia a las discusiones y la distancia. Ni sacar a colación en cada discusión problemas pasados, ya que si son felices los recuerdos enriquecen la relación, si son dolorosos, pueden destruirla.

Otra regla consiste en evitar generalizaciones "nunca vamos al cine", "siempre hacemos lo mismo los domingos", los "nuncas" y los "siempre" denotan agresión contenida, decir "me gustaría ir más frecuentemente al cine", resulta más productivo.

Es necesario hacer notar, que para que la pareja pueda expresar su enojo, su ira, sepa que la ira es un sentimiento secundario, que comúnmente es una derivación de sentimientos de tristeza, de rechazo, de decepción o de frustración. Masters, Johnson y Kolodny (1988) plantean que de ser posible la pareja discuta o exprese sus emociones de ira en su fase inicial, antes de que se transformen en iracundia, para lo cual se requiere que las haya identificado previamente, así, pueden canalizarse para su crecimiento como pareja y evitar un daño mayor. El Dr. Bach (Cit. en Torjman, 1988) afirma que la búsqueda ideal de una relación armoniosa, sin estallidos, sin escenas, sin rabia, ni cólera es utópica. La expresión de la hostilidad no termina con el afecto ni con el amor.

HABLAR ACERCA DE LA SEXUALIDAD

La sexualidad y lo que involucra, representa un tema tabú en la relación de pareja, teniendo en consideración que dados los "guiones" y el aprendizaje social, es generalmente vivida con represiones y restricciones. Lo que trae como consecuencia que se sienta rechazo, miedo o incomodidad al hablar abiertamente sobre cuestiones sexuales. Es necesario recalcar que la pareja aunque no se exprese verbalmente, lo hace como se mencionó, corporalmente.

La pareja puede establecer mejores lazos afectivos y amorosos si se tiene confianza y conocimiento con referencia a sus valores y preferencias sexuales.

Masters, Johnson y Kolodny (1988) consideran que el diálogo sobre la sexualidad como cualquier otra forma de comunicación, puede ayudar a que la pareja tenga mayores responsabilidades de cercanía y de afecto, para lo cual es indispensable apertura, reflexión, capacidad de introspección (Autobservación y conocimiento de sí mismo) y sobre todo, un poco de práctica en el diálogo.

Asimismo, sugieren las siguientes orientaciones que cada pareja puede adaptar de acuerdo a sus valores personales y a su idiosincrasia:

- 1) Sensibilización para iniciar el diálogo, pueden hablar de sus temores y lo que les ocasiona expresarse explícitamente en un plano de su vida sexual, esto les proporcionará una nueva opción para reducir las tensiones y les será más fácil hablar sobre la sexualidad. También les permitirá determinar en qué momento resulta más adecuado abrir la temática sexual, por ejemplo, algunas parejas prefieren hablar después de haber tenido la relación sexual, a otras les gusta hacerlo en otros momentos.
- 2) Analizar y evaluar la alternativa de utilizar material bibliográfico u otro material idóneo para propiciar el diálogo. La ventaja es que el material les puede aportar información veraz y les brinda la posibilidad de desmitificar ideas erróneas sobre la sexualidad, así como también, relacionar lo que han leído con sus gustos o aversiones personales. Una desventaja radica en que los libros pueden presentar realidades, que no se adapten a los patrones de conducta sexual, ni a sus hábitos, ni a sus necesidades o, que algunas sugerencias puedan incomodarlos.
- 3) Tener presente que si su pareja rechaza un determinado tipo de actividad sexual, que usted considera que podría resultar placentera, no debe inferir que su compañero (a) lo repudia a usted como persona.
- 4) No menospreciar la vertiente no verbal de la comunicación sexual, ya que muchas veces estos mensajes son más elocuentes que las palabras. Puesto que es difícil expresar con palabras cuales son sus preferencias exactas, tome de la mano a su pareja y muéstrele. No sólo significa utilizar un "Mensaje yoico" perfecto, sino que evita al compañero tener que adivinar lo que le gusta o le desagrada.
- 5) No tener la expectativa que siempre todo saldrá perfectamente. Así como los estados de ánimo cambian día con día, así también fluctúan las sensaciones físicas y todo lo que implica una relación sexual y afectiva.

Desafortunadamente, los medios masivos de comunicación han creado una sene de expectativas grandiosas en lo tocante a la actividad sexual, lo que ha generado que muchas parejas conciban todas y cada una de las relaciones sexuales, como inolvidables, pletónicas de arrebató y pasión

Es recomendable que la diada tenga expectativas realistas sobre sus prácticas sexuales y no quimeras imposibles y espectaculares

La apertura en la comunicación sexual facilita la interrelación mutua de los miembros de la pareja y puede evitar confusiones e incertidumbres Sin embargo, es respetable y válido, si una pareja define no hablar explícitamente del área sexual Si por ejemplo, su vida sexual es placentera, no existe una necesidad primordial para discutir sobre estos temas Es importante recordar que la comunicación se da por diferentes vías, por lo que en ocasiones es más productivo respetar el silencio del compañero

Si la vida sexual de la pareja no es satisfactoria, es indispensable propiciar el diálogo y si la pareja no encuentra la manera de abrirse, pueden buscar otra opción acuediendo a una terapia de pareja, teniendo en consideración, que las relaciones sexuales involucran otros planos, desde aspectos personales hasta cuestiones de interrelación, de afecto y de convivencia diaria

BIBLIOGRAFIA

Alberoni, F. (1991)

Enamoramiento y amor

México Gedisa

Aterza M (1988)

Estrategias en psicoterapia Gestáltica

Buenos Aires. Nueva visión

Estrada, L (1980)

El ciclo vital de la familia

México Posada

Instituto Mexicano de psicoanálisis a c

La guerra de los sexos

México (Autor)

Lemaire, J (1986)

La pareja humana su vida, su mente, su estructura

México fondo de cultura económica

Masters, W , Johnson, V y Kolodny, R (1981)

La sexualidad Humana

México Grijalbo

May, R (1985)

Amor y voluntad

Barcelona Gedisa

Tordjman, G (1988)

La pareja

México Grijalbo

Satir, V (1991)

Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar

México Pax

Willi, J (1985)

La pareja humana relaciones y conflicto

Madrid Morata

