Módulo 2. Amor, pareja y erotismo
Tema 3. Roles en las relaciones de pareja
Actividad 1. Diferentes roles en las parejas

ROLES EN LAS RELACIONES DE PAREJA

Adaptado por
Ana Luz Martínez González
Valencia, N. y López, P. (2000).
"Claves para echar a perder una relación de pareja" y "Relaciones insanas de pareja"
Si te atreves a vivir en pareja. México: Cuellar.
Pp.89-120

Existen muchas creencias en cuanto al cómo elegimos pareja, algunas como la suerte o el destino, pero verdaderamente las personas se involucran en cierto tipo de relaciones de pareja por lo que tienen o les falta emocionalmente. Atraemos a nuestras vidas por ley de afinidad a un cierto tipo de personas, es por ello que hay personas que atraen a sus vidas a verdaderos perdedores, mientras que otros atraen ganadores. Así también hay quienes atraen personas sanas, mientras que otros atraen personas enfermas.

Algunas características de las personas insanas, es que provienen de hogares rotos o en los que ha habido violencia física y emocional. Han tenido padres demasiado perfeccionistas y críticos o muy dominantes. También pueden haber vivido el rechazo por ser hijos no deseados o por no llenar las expectativas de sus padres, bien sea por su asignación sexual, rasgos físicos, color de piel, carácter, etc. Poseen una baja autoestima y un pobre autoconcepto, no saben lo que quieren de la vida y carecen de una visión clara del futuro. Suelen dejar los problemas para resolverlos en el mañana y cargan con mucho de su pasado doloroso, el que se les dificulta superar. A menudo viven fuertes crisis existenciales y experimentan mucho vacío interior.

Las parejas insanas se conforman por individuos que comparten muchas de estas características y son expertas en recordarse mutuamente sus deficiencias y sus áreas enfermizas.

Describiremos algunos de los tipos de parejas insanas.

PAREJAS OBSESIVAS

Una pareja obsesiva esta formada por una persona que vive una obsesión y otra que es el objeto de esa obsesión, llamada también blanco. La persona obsesiva dice tener una pasión extrema por su pareja, quien de inicio se siente halagado por despertar estos sentimientos tan intensos en el otro, pero con el tiempo puede llegar a sentirse sofocado, confuso emocionalmente y ansioso.

La persona obsesionada está convencida de que está muy enamorada y de que vive su amor de una manera muy intensa, pero su sentimiento más que de amor, es de anhelo por querer lo que no tiene; nunca tendrá suficiente de lo que desea, por lo que siempre anhelará más y más amor, más sexo, más atención y cuidados, así como todo aquello que pueda esperarse de una pareja, a quien seguramente terminará culpando de su infelicidad y dolor.

Esta insaciable necesidad de la persona obsesionada provocará con el tiempo que su pareja se aleje más emocional y físicamente, auque le resulte difícil poner fin a la relación.

El obsesivo se encuentra dominado por el temor, la posesividad, los celos, hasta la violencia o el acoso cuando se siente rechazado, trata de llamar la atención apareciéndose inesperadamente, haciendo regalos costosos, llamando por teléfono a horas inusuales y/o hablando muchas veces al día. El obsesivo descuida su persona, trabajo y familia, centra toda su atención en el objeto amado y si no es correspondido en la misma medida sufre terriblemente.

Es difícil detectar este tipo de relaciones, porque al inicio casi todas las parejas se enfocan en la parte romántica y agradable, puede parecer normal que la otra persona nos dedique mucho tiempo, o nos exija demasiado, lo que puede volverse una carga muy difícil con el tiempo.

La diferencia entre una persona sana y un obsesivo, aparece con el primer rechazo de la pareja, la persona sana se retira ante el rechazo y sigue adelante aunque le duela mucho, pero el obsesivo por el contrario incrementará su inseguridad, temor y dolor, que manifiesta acosando a su víctima. Puede llegar a atentar contra la integridad o la vida de su víctima o contra su propia vida, como una manera de castigar al otro al sufrir por su amor. Cuando es rechazado cree que nunca volverá a amar a otra persona o que nunca podrá ser feliz sin ella.

A la pareja del obsesivo se le llama coobsesivo, este llega a sentir que no puede vivir con su pareja y al mismo tiempo tampoco puede vivir sin él, debido a que le atrae la intensidad del romance, aunque también se sienta inseguro por la inestabilidad de su pareja.

El coobsesivo al igual que el obsesivo, tiende a provenir de un hogar en el que ha habido maltrato o descuido físico y emocional, por lo que se ha convertido en un ser con un profundo vacío emocional y la necesidad de amor, aspectos que comparten entre sí y que les lleva a atraerse mutuamente.

PAREJAS CODEPENDIENTES

La persona codependiente se siente responsable de los sentimientos, pensamientos y acciones de su pareja, así como de sus necesidades y destino, también se siente obligado a resolverle sus problemas y hacer cosas que no desea hacer, suelen venir de familias disfuncionales, sienten culpa, juegan el papel de víctimas y temen mucho al rechazo, tiene un problema con el amor porque no sintió aprobación de parte de sus padres y por lo que tampoco se ama a sí mismo, además ha aprendido a relacionar el amor con el dolor. En su sexualidad, aceptan tener relaciones sexuales cuando no lo desean o las practican cuando se sienten enojados o heridos, les resulta difícil pedir lo que desean y necesitan. Creen que no merecen ser felices, se conforman con sentir que su pareja los necesita por lo que buscan su aprobación, creen que el amor y la magia se encuentra en su pareja y no en sí mismo; Pero tratan de controlar a su pareja a través de la culpa, la manipulación, los consejos y el enojo.

Niegan los problemas y creen que su relación no es tan mala como los demás la perciben.

La dependencia es lo opuesto a autosuficiencia. Las personas dependientes se casan para obtener de su pareja la satisfacción de sus necesidades y en su mayoría tienden responsabilizarle de su felicidad o infelicidad.

Una persona que es parte de una relación dependiente, puede sentir que no es feliz con la otra persona, pero que tampoco puede vivir sin ella. Una persona **independiente** siente que puede vivir con y sin su pareja. En tanto que una persona **interdependiente** es consciente de sus cualidades y habilidades, así como de las de su pareja y ha decidido compartir su vida conscientemente para ayudar al otro a enriquecerse y a crecer, a la vez que él mismo crece como pareja, padre - madre y ser humano.

Los novios dependientes, andan juntos a toda hora, llegan y están juntos a la escuela, hacen tus trabajos y tareas en equipo, van juntos a la cafetería y regresan juntos a la casa, conviven hasta la noche y todavía antes de irse a dormir se llaman por teléfono.

Las parejas formadas por personas que han alcanzado la madurez de la interdependencia, comparten gran parte de sus vidas y de sus tiempos para enriquecerse mutuamente, pero tienen tiempo para atender sus necesidades personales y su crecimiento profesional, social y espiritual.

ROLES INSANOS

Dentro de una relación podemos jugar un rol o papel, los cuales se clasifican en **víctima, salvador y persecutor**, según la teoría del Análisis Transaccional de Eric Berne.

En las relaciones de pareja estos roles se dan por lo que describiremos que características tiene cada uno.

Se puede sentir **víctimas** porque le celan, vigilan, critican. Buscan como pareja a alguien con grandes sentimientos de culpa y muchos deseos de salvar a otros.

Una pareja puede estar también formada por una persona que se sienta víctima de la vida o de una familia mal avenida y que busca a alguien que le ofrezca una salida a su dolor. Su pareja seguramente será una salvadora y la relación estará basada en la necesidad de huir de una situación con la esperanza de cambiarla.

Los **persecutores**, tienden a ser muy críticos y a señalar errores frecuentemente de su pareja. Casi nada de lo que el otro haga les agrada ni les parece que esta bien. Son muy exigentes y perfeccionistas, atrayendo como pareja a personas que gustan jugar el papel de víctimas.

En una pareja formada por una víctima y un persecutor, es relativamente fácil que aparezca un tercero en discordia, que puede ser un familiar, una amistad o un amante que juegue el papel de salvador.

De hecho en las relaciones triangulares, donde hay un amante, este aparece como el salvador que quiere rescatar a la víctima de una relación infeliz, ofreciendo todo aquello que el otro manifiesta no tener, ya sea apoyo, comprensión ternura, sexualidad, etc.

Un **salvador** puede involucrarse con alguien que se siente víctima. Estas personas se motivan por la necesidad que su pareja les manifiesta. Buscan en la pareja a un hijo o hija para proteger, cuidar y atender, quieren solucionarle sus problemas, esperando ser amados y se sienten frustrados y enojados cuando no son correspondidos, ni les agradecen por su esfuerzo y sacrificio.

Este tipo de personas proviene de familias donde habo un padre ausente, ya sea por abandono, separación y divorcio o por ser hijos de madres solteras. Es común el caso de los hijos mayores que encargaron del cuidado y atención de sus hermanos menores, a veces les toca trabajar desde muy temprana edad para ayudar en el mantenimiento de la casa, lo que les ha enseñado a atender a otras personas antes que a sus propias necesidades.

La **mujer salvadora** busca hombres a quienes ayudar a salvar o superarse, a quien proteger o rescatar del alcohol y de los vicios. Es presa fácil de hombres perdedores por ser frágil ante el chantaje emocional y la manipulación por la culpa y las promesas de cambio. Atrae a hombres inmaduros, conflictivos, irresponsables, manipuladores y egoístas. Rasgos que saben mezclar muy bien con aspectos encantadores e irresistibles.

El **hombre salvador**, busca mujeres que de niñas fueron heridas y lastimadas en su autoestima y que ahora desean ser protegidas, mimadas y consentidas.

Las personas salvadoras, buscan parejas abusadoras, seguramente porque en su hogar existía el mismo tipo de problemas, en donde había una madre o un padre que se sacrificaba y sufría porque no sabía defender sus derechos. Al querer huir de estas situaciones y descubren que han caído en una igual o peor.

Las teorías de las relaciones humanas, plantea otro tipo de roles como los siguientes:

ABNEGACIÒN

La persona abnegada busca como pareja a un padre o una madre, a alguien que le proteja y brinde tanto el afecto como el apoyo que muchas veces no recibió cuando era pequeña. Por recibir ese amor está dispuesto a someterse y renunciar a sí mismo, asumiendo el papel de hijo abnegado y complaciente.

La persona abnegada proviene de un hogar en el que había un padre o una madre muy autoritaria, con muchos prejuicios religiosos, con poca apertura al exterior y la información sexual. No piensa en sí misma, se preocupa

demasiado por atender a los demás sin esperar ser correspondido, aunque esto en el fondo le cause mucho resentimiento.

En nuestra cultura la abnegación, es vivida más por la mujer, quien crece creyendo que debe ser una hija buena y complaciente, llena de miedo hacia la vida y ante la posibilidad de no poder salir adelante sin el apoyo de un hombre, el matrimonio cree que es una cruz para ganarse el cielo. No opina, ni contradice al esposo para evitar conflictos. La mujer abnegada atrae a hombres machos, inseguros y acomplejados, groseros, prepotentes, mantenidos e inútiles, alcohólicos, golpeadores, posesivos y celosos, que no le valoran ni respetan. Tienen la esperanza de que su pareja algún día va a cambiar y tienen miedo dejarla,

ENSOÑACIÒN

Las personas ensoñadoras, sueñan con una pareja ideal, un príncipe o una princesa que les va a dar la felicidad eterna como en los finales de los cuentos infantiles, o las historias trágicas como la de Romeo y Julieta, donde hay que vivir un amor demasiado idealizado y superar todo obstáculo, o simplemente morir de amor.

Las personas ensoñadoras tienden a ser ingenuas e idealistas y se enamoran no de las personas sino de cómo estas deberían de ser. Viven en un mundo de fantasía y no ven a sus parejas como son, niegan su realidad, justifican los defectos y errores del ser amado por el amor que le tienen. Se identifican con canciones románticas o de amores imposibles, pueden cambiar su estado ánimo hasta llegar a llorar; se centran en el corazón y los sentimientos y hacen poco uso de la razón y la lógica.

Son hijos sobreprotegidos, no se les enseñaron a resolver los problemas y a enfrentarse a las dificultades de su edad. De niños tiene romances platónicos al creer estar enamorados de sus maestros o un artista de moda. Suelen casase muy jóvenes y decepcionarse cuando la realidad no concuerda con la fantasía y el amor romántico se acaba o se transforma por el tiempo y la llegada de los compromisos y de los hijos.

Cuando alguien intenta hacerle ver los defectos de su pareja, lo justifican por amor.
Cuando se sienten abandonados llegan a caer en crisis muy profundas, en la depresión e incluso en intentos de suicidio.

MANIPULACIÒN

Las personas manipuladoras, tienden a ser vanidosas y caprichosas, les agrada tener muchos admiradores y personas alrededor a quienes poder manipular, seducir y sacarles cualquier tipo de provecho. Tienden a cuidar muy bien su apariencia física y a desarrollar cierta personalidad que resulta encantadora para el sexo opuesto. Gustan del ejercicio físico, el gimnasio y los aeróbicos.

Tienden a ser muy analíticos y calculadores por lo que estudian muy bien a sus prospectos y la forma de sacarles provecho. Estas personas podrían casarse con alguien solo por la posición social o económica, aunque no lo amen.

Estas personas pueden venir de hogares con una madre dominante y un padre sumiso. Seguramente aprendieron de pequeños a utilizar su atractivo físico para salirse con la suya y conseguir todo aquello que deseaban.

Las personas manipuladoras utilizan el coqueteo, así como ropa llamativa bien sea por el corte, el color, el escote o muy ceñida al cuerpo, así como el movimiento corporal seductor. Atraen parejas maduras que buscan emociones fuera de su hogar, a personas conquistadoras que puedan presumir a sus amigos de su conquista, o a personas sumisas que entregan verdaderamente sus sentimientos y se enamoran, cayendo víctimas de sus encantos.

Algunas mujeres se involucran con hombres exitosos y trabajadores que les dedican poco tiempo y que aunque les sean infieles lo soportan, por no perder su posición y los privilegios que tienen.

Los hombres buscan mujeres hermosas físicamente, como si fueran objetos para lucir en las fiestas, ante socios y amigos. Perciben a su mujer como un objeto valioso más de entre sus muchas pertenencias.

IGUALACIÒN

Hay un tipo de parejas conformada por personas que buscan la igualdad. Hombres que participan en las labores del hogar y crianza de los hijos, que aceptan que la mujer se desarrolle profesional y laboralmente. Aspecto que puede llegar a ser muy benéfico para una relación en estos tiempos en los cuales la mujer busca desarrollarse a la par que el hombre en todos los campos.

En este papel de igualación es común encontrar a las mujeres feministas, existen algunas muy radicales que compiten con el hombre de una manera agresiva, haciéndose enemigas de ellos, menospreciándolos y agrediéndoles, en desacuerdo con la toma de decisiones y el manejo del poder. Defienden agravios e injusticias bien sean reales e imaginarias, buscando el desquite y la venganza. Las radicales son personas resentidas con la vida y con los hombres con quienes desean invertir los papeles para ser ellas quienes asuman tanto el control como el poder.

Las mujeres que mantienen un equilibrio defienden el voto, el derecho a estudiar, a trabajar y muchos otros derechos que deberían haber tenido siempre, lo hacen sin coraje ni resentimiento, tratando de comprender al hombre y sin entrar en conflicto con su propia identidad sexual.

Las personas igualitarias suelen provenir de familias muy conflictuadas, donde ha habido una madre muy abnegada y un padre machista, aspecto que han rechazado con gran vehemencia y les ha llevado a colocarse en el otro extremo. Familias donde se manejan mensajes dobles y confusos de lo que debe de ser un hogar tradicional como: la mujer debe estudiar, trabajar y

superarse y donde finalmente la familia apoya a sus hijas para que se desarrollen y por el otro lado le dicen que lo mas importante para una mujer es casarse, cuidar de su esposo y de sus hijos, creando confusión de que es lo más importante.
Las parejas que quieren ser igualitarias al estar casadas pueden tener cambios significativos, cuando ella se desenvuelve y ganar más dinero que el esposo, lo que ocasiona una lucha de poder; él se siente acomplejado, ofendido y puede empezar agredirla, ella se siente desconcertada y desilusionada. Lo que les lleva a alternativas equivocadas como: la infidelidad, divorcio, o que ella cambie renunciando a sus aspiraciones y dedicándose a lo que socialmente debe de ser un hogar tradicional, lo que trae como consecuencia que ella se siente frustrada, ya se sacrificó y las cosas no van bien. El hombre con el tiempo ya no percibe a su esposa tan atractiva como antes, por que él se enamoró de una mujer segura de sí misma, capaz de tomar sus propias decisiones y de buscar su desarrollo, etc.

Cuando la mujer decide hacer las dos cosas al mismo tiempo, trabajar y hacer las labores de esposa y madre, puede un alto grado de estrés en su afán para cumplir con sus obligaciones.

AUTOSUFICIENCIA
Las personas que juegan el papel de autosuficientes, no buscan pareja, debido que se encuentran muy decepcionadas con las personas del sexo opuesto y creen que no existen parejas por las cuales valga la pena luchar.

Cuando establecen relaciones lo hacen solamente para pasar el rato y para no sentirse solos, pero sin comprometerse, porque temen volver a entregarse a una relación y sufrir de nuevo una decepción.

Asumen el papel de personas amargadas y desconfiadas que prefieren centrar su vida en el trabajo y en el desarrollo profesional, así como en toda clase de logros materiales. Quienes ya tienen hijos suelen también centrarse en su educación y crianza.

La mujer autosuficiente puede ahuyentar a los hombres debido a que estos la perciban lejana, amargada e inaccesible. Sin embargo, la mujer autosuficiente puede resultarle interesante a un hombre por los cambios radicales en su comportamiento, al ser en momentos encantadora, enigmática y misteriosa; y luego arrogante y déspota. Lo que puede ser un reto para un hombre que quiere conquistar sueños imposibles.

Por otro lado existe un tipo de mujer autosuficiente, pero más equilibrada, quien a pesar de haber tenido una mala experiencia, así como de tender a aislarse ya protegerse evitando involucrarse de nuevo, es honesta y no busca venganza, aunque por otro lado si quiera dar la apariencia de ser autosuficiente y de poder salir adelante sin un hombre.

En general este tipo de personas pueden provenir de cualquier tipo de familia y se han vuelto autosuficientes más bien debido a una decepción amorosa o

sentimental.

PASOS PARA ECHAR A PERDER UNA RELACIÓN DE PAREJA

A partir de la clasificación de parejas que hemos revisado, podríamos decir que existen dos tipos de pareja: las parejas sanas y las parejas insanas. En toda relación se requiere hacer y dejar de hacer ciertas cosas, por parte del hombre y de la mujer.

Hablaremos de algunas cosas que las personas hacen para lastimar a su pareja y echar a perder su relación.

1. Criticar

En una relación de una pareja, no hay crítica positiva, por el contrario, lastima la autoestima y se daña la integridad de quien es criticado, ocasiona baja autoestima, falta de confianza en la pareja o la sensación de no satisfacer al otro; esto provoca con el tiempo sentimientos de enojo y resentimiento, la sensación de frustración y de no aceptación por parte del otro. Lo anterior puede ocasionar que la persona criticada haga lo mismo y critique a quien le critica, para demostrarle que también se equivoca y cornete errores.

Hay personas con actitudes muy críticas hacia su pareja o la vida en general y están convencidas de que su crítica es por el bien de los demás, para que aquellos cambien y mejoren, sin ser conscientes del daño que les causan con su crítica.

Las críticas pueden ser por la forma de vestir, forma de hablar, de sentarse, de hacer las cosas, bailar, cocinar, la familia o amistades, el trabajo y los compañeros, etc.

2. Amenazar y señalar

Hay personas que amenazan a su pareja con la separación y divorcio. Lo que genera inseguridad emocional y el temor a equivocarse y ser despreciado por la pareja. Todos los seres humanos cometemos errores y la pareja puede ayudar a ser conciencia de estos, pero de una forma que no lastime o haga sentir mal.

3. Sermonear y moralizar

Regularmente esperamos que la pareja nos comprenda, nos escucharle, pero cuando se recibe un sermón de acuerdo a lo que considera correcto como “Deberías hacerlo de esta manera. Debiste haberlo dicho esto... o aquello.... La próxima vez deberás aguantarte“, etc.

Estos comentarios, hacen pensar que no se confía en lo que piensa o siente, que actúa de manera incorrecta y que debe actuar como el otro lo dice.

4.- Ridiculizar y avergonzar

Al ridiculizar o poner en evidencia los defectos de la pareja, frente a sus amigos, compañeros, familia, etc. es quitarle valor no sólo como pareja, sino como persona y ser humano. A la vez que nos devalúa a nosotros también pues fuimos quienes le elegimos. No es solamente una falta de respeto, hace sentir al otro que no es aceptado, ni apoyado.

Las personas sanas, hablan bien de su pareja con las demás personas (su belleza, su inteligencia y cualidades), porque al hacerlo descubren que también se valoran a sí mismas.

5. Interrogar y acusar

Interrogar y acusar no es una forma de comunicación efectiva, hace que la otra persona no se siente escuchada, lo hace sentirse observado y vigilado,

Quien interroga trata de colocarse en una posición de superioridad, como si fuese el padre o el jefe y percibe al otro como su subordinado o inferior, también es una falta de respeto y desconfianza.

6.- Aconsejar

Querer solucionar problemas, cuando no lo pide la pareja, en lugar de favorecer, se empeora. Si tenemos un consejo, primero hay que pedirle permiso para opinar, respetando que no se considere nuestro punto de vista.

Hay personas que hablan de sus problemas buscando más el apoyo emocional y una forma de desahogarse, no un consejo o solución. Por lo anterior puede ser más valiosa una actitud de escucha o un abrazo que una lista de consejos.

7.- Celar

Los celos han sido considerados como el cáncer del amor, demuestran inseguridad.

La persona celosa tiene miedo a perder al objeto amado y con su conducta celosa, lo único que hace es destruir al amor mismo. Los celos, no favorecen el crecimiento de una pareja.

Los celos no patológicos, si es que existe una parte sana en los celos, podrían ser interpretados como un símbolo de interés por la otra persona y una manera de hacerle saber su afecto, el deseo de compartir no sólo nuestro tiempo, sino nuestra vida. Estos celos pueden ser sabiamente orientados y llevarnos a cuidar de la otra persona, así como a ofrecerle una calidad de vida tan especial, que difícilmente alguien más podría ofrecerle.

Los celos patológicos, irracionales e irrespetuosos, basados en la desconfianza de ser traicionado, la inseguridad y el temor de que otro pueda ser mejor prospecto para su pareja, que termina por asfixiar una relación, con dolor y sufrimiento. Estos celos hacen sentir mal, a la pareja, provocan distanciamiento emocional y físico.

8.- Ser infiel

La infidelidad, es algún tipo de interés afectivo o sexual para otra persona que no sea la pareja.

En una cultura monogámica como la nuestra, la fidelidad es un elemento importante en la vida de una pareja. Casi todos tenemos la expectativa de que al elegir una pareja, será para toda la vida, solo a nosotros nos amará y nos comprometemos a corresponderle de igual manera. Idealmente en una relación se busca superarlos conflictos, la estabilidad emocional y física en una relación sana con una persona del sexo opuesto, con la intención no sólo de procrear y tener hijos, sino de crecer juntos como seres humanos, a la vez que compartimos lo mejor de nosotros mismos.

Módulo 2. Amor, pareja y erotismo
Tema 2. Características de las relaciones de pareja
Lectura complementaria de la actividad 1

RELACIONES SANAS DE PAREJA

Adaptado por
Ana Luz Martínez González
Valencia, N. y López, P. (2000).
"Relaciones sanas de pareja"
Si te atreves a vivir en pareja. México: Cuellar.
Pp.120-160.

"Para tener una relación sana de pareja,
no bastan dos mitades, se necesitan dos enteros"

Como hemos visto existen muchas clasificaciones sobre los tipos de parejas que pueden darse entre las personas, pero en realidad en un sentido más práctico sólo existen dos tipos de pareja: las sanas y las insanas. Como ya describimos las características de las relaciones insanas, a continuación describiremos a las parejas sanas.

Las relaciones sanas de pareja se encuentran basadas en el respeto y el aprecio mutuo, por lo que cada uno reconoce la dignidad del otro, sus valores y cualidades, tratando de exaltarlos y estimularlos. Se centran en las partes buenas y nobles del otro, ayudándole a sacar todas sus cualidades y potencialidades. Se sienten orgullosos de sí mismos de su pareja y de ser parte de la relación.

Las personas que son parte de parejas sanas tienen la habilidad para evocarse mutuamente o promoverse los rasgos caracterológicos y temperamentales positivos de su personalidad.

Una pareja sana está conformada por personas maduras y equilibradas que han aprendido a establecer una muy buena relación con sus figuras paternas, consigo misma y con sus semejantes. Tienen un buen autoconcepto, a la vez que muy buena autoestima, aceptan sus roles como hombres y mujeres, reconocen sus cualidades y los de su pareja, saben lo que quieren y se esfuerzan por alcanzarlo, poseen criterios muy bien definidos que les ayuda a detectar la patología y a evitar involucrarse con personas emocionalmente inestables y conflictivas.

Enfrentan sus problemas día con día, sin dejar pendientes para el mañana, ni cargar con experiencias del pasado. Poseen una gran riqueza interior, así corno una gran capacidad para amar.

Las personas equilibradas son congruentes entre lo que piensan y sienten, entre lo que desean y hacen. Respetan los sentimientos de las demás personas y cuando se dan a una relación lo hacen asumiendo el compromiso y entregándose plenamente a la otra persona, a la vez que colocan todo lo que se encuentra de su parte para hacer que su relación salga adelante y marche bien. Son conscientes de que la felicidad no depende de las acciones de la otra persona, sino de sus propias acciones. Generan expectativas que se encuentran dentro la realidad evitando idealizar demasiado a su pareja. Son conscientes de que como seres humanos pueden cometer errores y cuando los cometen aprenden de ellos para evitar volver a cometerlos. Tienen facilidad para perdonar tanto las equivocaciones de su pareja como las suyas, por lo

que pueden olvidarse fácilmente del pasado y enfrentarse al futuro de una manera positiva y optimista. Poseen una buena capacidad de adaptación, que les facilita aceptar los cambios propios de la edad y del tiempo, así como enfrentar las crisis propias de cada etapa del ciclo vital y del desarrollo humano.

Saben que no son personas perfectas y que tampoco pueden aspirar a la perfección en su pareja. Perciben sus limitaciones y se aceptan con ellas, sin buscar disfrazarlas u ocultarlas. Se permiten enojarse de vez en cuando si tienen la razón, así como sumirse en la tristeza por un tiempo, para luego retomar el control de su vida y seguir hacia adelante.

Estas personas provienen usualmente de hogares integrados en donde los padres aceptan sus roles y han aprendido a convivir sanamente. Aunque también pueden provenir de cualquier otro tipo de hogar, pero se han propuesto superar a sus padres y aprender sus errores, sin guardar rencor hacia ellos, ni culparlos por su forma de vida.

¿Quién no quisiera llegar a tener una pareja así? Sin embargo para llegar a tener una pareja sana y equilibrada, se requiere también de tener más o menos las mismas características. Ya que las personas maduras y equilibradas sólo aceptan en sus vidas a personas que han alcanzado también el equilibrio o están en camino a obtenerlo. Y si llegan a involucrarse con una persona insana emocionalmente, tienen los recursos para salirse a tiempo de la relación evitándose el dolor y el sufrimiento de muchos años o de toda una vida, con la esperanza de que la otra persona un día decidirá cambiar en su manera de pensar y de actuar o en su actitud.

Una mujer madura y equilibrada, acepta su papel sin desear ser hombre y disfruta su maternidad; tiene la capacidad de amar y ser amada, disfruta tanto del contacto físico como de su sexualidad sin ningún tipo de temores o tabúes; puede ser tanto dulce, como tierna y cariñosa, apasionada, sensible y fuerte, cuando se requiera.

El hombre que se acepta plenamente en su papel de hombre, es congruente e integro, seguro de sí mismo, responsable, honrado y trabajador; fuerte de carácter y sabe lo que quiere de la vida, tiene sueños y ambiciones, no sólo para él mismo sino para todas aquellas personas a las que ama o dependen de él. Un hombre tolerante y respetuoso de los sentimientos de la mujer y lo suficientemente sensible como para pensar en sus necesidades emocionales y sexuales antes que en las suyas propias.

Es importante enfatizar que no existen las relaciones de pareja perfectas, ni los matrimonios perfectos, pero podemos tratar de aprender y de mejorar cada día a través de una actitud conciliadora, positiva y optimista de la vida *y* de la relación de pareja. Asistir a terapia para revisar nuestra vida, así como la forma en que llevamos una relación. Leer libros de superación personal y tomar toda clase de cursos que nos ayuden a ser mejores como parejas, padres y seres humanos.

ELEMENTOS PARA EL ESTABLECIMIENTO DE UNA RELACION SANA DE PAREJA

La experiencia en el trabajo con parejas lleva a concluir que para el establecimiento de una relación sana, se requiere de tener en cuenta cinco factores:

1. Una comunicación directa, franca y abierta

2. La práctica del respeto mutuo
3. La promoción permanente de la autoestima entre los miembros de la pareja
4. El establecimiento tanto de reglas como de límites claros y flexibles
5. La manifestación del afecto, del contacto y de la sexualidad de una manera adecuada.

Si estableciéramos una relación entre una pareja y la estructura de una mesa tradicional, la tabla central sería el amor y los cuatro soportes serían la comunicación, el respeto, la autoestima y los límites. Si solamente tuviésemos la tabla central, sin las patas o soportes, no podríamos decir que tenemos una mesa y si por alguna razón se rompiera uno de los soportes tendríamos una mesa que no cumple con las funciones propias para las cuales fue hecha.

Cuando en una relación de pareja desaparece el amor, ha dejado de ser una relación sana de pareja. Es decir podría ser una relación de amigos o una relación parental, en la cual dos personas que han traído hijos al mundo deciden permanecer juntos para sacarlos adelante, sacrificando su propia vida afectiva.

Si una pareja llega a tener dificultades en la comunicación, en el respeto, en la autoestima o en el establecimiento de los límites, sería una pareja disfuncional y terminaría por afectar el amor que se tuvieran. El amor por muy grande que sea, no es suficiente para soportar una relación que carece de cualquiera de los otros cuatro elementos que conforman una relación sana de pareja.

COMUNICACIÓN

Una relación de pareja da comienzo cuando en dos personas desconocidas entre sí surge interés por establecer contacto con el otro, y envían ciertas señales, las que en un principio tienden a ser no verbales (sonrisas, miradas, movimientos del cuerpo y del cabello, etc.), para indicar que hay interés por acercarse o conocer a la otra persona.

Al establecer contacto dan inicio a un tipo de comunicación más formal, buscando obtener información de la historia, gustos, creencias y valores.

Las parejas en esta fase de su relación pueden pasar horas enteras hablando de su vida, sus experiencias, sueños y expectativas. Las personas, sienten ser el centro del universo el uno del otro y obtienen la sensación de ser lo más importante para su pareja mientras comparten de esa magia. Incluso más importante que el trabajo o la familia, elementos que con el tiempo pueden llegar a ser los mismos que tienden a separar a tantas parejas, cuando se sienten descuidados y perciben que han pasado a un segundo o tercer lugar en la vida de la otra persona.

Esta forma de comunicación que tanto une a las parejas, tiende a perderse con los años, terminando por afectar gravemente a muchas relaciones, convirtiéndose en una de las causas de separación y divorcio.

Una buena comunicación llevar a una pareja a un entendimiento, tan profundo que ambos pueden llegar a percibir lo que en un determinado momento siente y piensa el otro, pero exige la corroboración de lo que se está percibiendo, a través de una adecuada retroalimentación de sus percepciones.

Una mala comunicación, genera malos entendidos, distanciamiento emocional. Los matrimonios terminan hablando de sus hijos, la economía, el clima, o cualquier otro tema ajeno a ellos, a su relación y a sus sentimientos.

Para tener una buena comunicación se requiere desarrollar ciertas habilidades como la escucha, la empatía y el conocimiento de las diferentes formas de comunicarnos de acuerdo a la psicología masculina y femenina.

Entre las principales diferencias que se han identificado entre hombres y mujeres, que dificultan la comunicación están las siguientes:

1. **Su percepción sobre las prioridades y expectativas de vida**. Al hombre se le educa para que proyecte su futuro en base a su profesión o trabajo. Un hombre deberá primero afianzarse en su trabajo y luego buscar pareja, la que es más bien un complemento a su vida. A una mujer se le educa para que tenga por prioridad una pareja e hijos y en un segundo término una profesión. Por lo que se espera que los lugares en los que pasará la mayor parte del tiempo sean el lugar de trabajo para el hombre y la casa para la mujer, de tal manera que si la mujer decide ser parte del mundo laboral deberá redoblar sus esfuerzos y afrontar las consecuencias de tener una doble obligación.

   Estas diferencias en cuanto a prioridades y expectativas, puede generar dificultades en la comunicación, en la medida en que las parejas no se involucran en las actividades mutuas o menosprecian los esfuerzos que hacen cada uno por sacar adelante sus compromisos.

2. **La forma de expresar sus sentimientos.** A los hombres se les enseña a ocultar y reprimir sus sentimientos, por lo que aprenden desde muy pronto a ocultarlos, “los hombres no lloran, hay que ser machos y aguantarse”.

   Muchos de estos hombres tuvieron madres que se dedicaron a cumplirles todas sus necesidades e incluso a adivinárselas, y cuando llegan a ser adultos esperan que sus parejas les adivinen todo sin que tengan que tomarse la molestia de expresarlo.

   En general al hombre se le dificulta ofrecer y solicitar ternura y amor, porque tiene la creencia de que esto le hace vulnerable frente a la mujer, optando por conductas como el silencio y la indiferencia, mismas que la mujer puede interpretar como desamor. La dificultad en el hombre para expresar sus sentimientos con palabras, tiende a manifestar más su amor con acciones.

   Las mujeres tienden a ser más expresivas y comunicativas, ya que desde niñas se les educa para hablar y expresar lo que sienten. Se les enseña como expresar el amor, la ternura y el dolor. Por ello a las mujeres se les facilita más llorar ante toda clase de situaciones, incluso de alegría.

3. **Su forma de resolver los problemas. A los hombres les resulta** difícil comprender a las mujeres cuando ellas se encuentran en problemas. Usualmente cuando una mujer expone un problema, más que una

solución está esperando ser escuchada y comprendida, cosas que al hombre le parece una pérdida de tiempo. Para él será mucho mejor si ella va directo al grano y le expresa lo que desea y lo que quiere que haga. El está acostumbrado a resolver problemas prácticos y responderá mejor a peticiones claras y precisas.

La mujer por su parte, frente a los problemas desea hablar y busca ayuda, bien sea con su pareja, su mejor amiga o su madre, un sacerdote o un psicólogo. En tanto que el hombre se molesta y se evade refugiándose en el silencio, la televisión, la indiferencia o la agresión tanto verbal como física, el alcohol, el trabajo y los deportes. Pero detrás de todo esto existe mucho sufrimiento, debido las dificultades que le generan con la pareja.

ERRORES MÁS FRECUENTES DE LA COMUNICACIÓN EN PAREJA

Una de las formas de mejorar la comunicación en pareja, además de conocer las diferencias entre hombres y mujeres para comunicarse, es identificar los principales errores de comunicación.

EVADIR. Cuando una persona está convencida de que su pareja no le va a entender y además no desea someterse y teme a cualquier clase de represalia si expresa lo que desea, puede optar por callarse, disimular o mentir y aparentar que no sucede nada, ver televisión o distraerse en cualquier actividad que le lleve a evadir la situación que no desea enfrentar.

SER SUMISO. Optar por pensar lo que el otro piensa y expresar que se está de acuerdo, porque se tiene temor de quedar mal o desobedecer.

AGREDIR. Usar la comunicación como una manera de expresar coraje y enojo. Con la agresión verbal se pueden llegar a decir cosas que lastiman profundamente a la pareja y afectar gravemente la relación.

JUSTIFICARSE. Cuando se reciben comentarios hirientes o negativos, a menudo intentamos ofrecer explicaciones tratando de convencer al otro con una serie de justificaciones, o para convencer a terceras personas que piensan o expresan algo desagradable de la pareja, intentando minimizar los comentarios negativos y magnificar los positivos.

NEGAR Algunas parejas manifiestan intención de dialogar, pero caen en un tipo de comunicación abierta e irreflexiva donde cada uno manifiesta tener la razón y se esfuerza por convencer al otro de sus argumentos, con toda clase de razonamientos que parecen lógicos para cada uno pero no para el otro. Comunicación que carece de apertura y de empatía.

TÉCNICAS PARA FACILITAR LA COMUNICACIÓN EN PAREJA

Para tener una buena comunicación en pareja, debemos de conocernos y aceptarnos como somos, nuestra forma de pensar, de sentir o de actuar, de tal manera que podamos identificar que nos está sucediendo a cada momento, para así poder expresarle a nuestra pareja nuestros sentimientos y nuestras opiniones.

Entre las herramientas que nos pueden ayudar a mejorar la comunicación con nuestra pareja tenemos:

La Comunicación escrita

Las cartas son un excelente medio para comunicarse, en personas con dificultades para hablar o cuando se tiene una pareja con dificultades para

escuchar. Entre las ventajas, es posible que la carta sea totalmente leída aunque sea por curiosidad, así como que no se presenten interrupciones ni desviación del tema, a la vez que se evita el uso de confrontaciones y de conductas defensivas.

La persona que elabora la carta puede beneficiarse de esta técnica porque puede desahogarse, a la vez que clarifica sus propios sentimientos y pensamientos.

Profecías positivas que se autocumplen

Cuando una persona presupone que la otra va a decir o hacer algo positivo que desee que diga o haga, puede agradecer de antemano la posible acción y el esfuerzo por emitir esa conducta, de tal manera que compromete al otro a realizarla. Por ejemplo, una persona que desea sentirse escuchada puede decirle a la otra algo como: “Cuando tú me escuchas, me siento amada y valorada por ti, por ello te agradezco tu buena disposición…”

Es mucho más probable que la pareja tenga una mejor disposición a comunicarse con nosotros cuando le generamos expectativas positivas que negativas o cuando iniciamos una conversación en un tono amistoso y cordial que si lo hacemos en forma de redamos o de crítica.

La indiferencia

Esta técnica consiste en expresar pocas palabras, pero en tono fuerte y acompañadas de una actitud limitante, con lo que se invita al otro a reflexionar, evitando que se sienta agredido.

Para la aplicación de esta técnica de requiere de mucha calma, evitando engancharse en una discusión o de convencer al otro de algo.

Un ejemplo de este punto podría ser el siguiente:

A la pregunta de un cónyuge:

- ¿Por qué no has hecho tus obligaciones?

El otro podría responder de una manera firme y sin agredir algo como esto:

- Te agradezco mucho tu interés por mi persona y mis obligaciones, pero no he tenido todavía oportunidad de hacerlas, precisamente pensaba ocuparme de ello ahora.

Escucha activa

La habilidad de escuchar es esencial para una buena comunicación. La mayoría de las personas confunden la acción de oír con la de escuchar. Escuchar es darle la oportunidad al otro de que hable y exprese todo aquello que desea. Es tener la disposición de querer interactuar con el otro. Dejar de hacer lo que estamos haciendo (bajar el periódico o apagar la televisión) para poner toda la atención cuando se nos habla. Esta habilidad requiere de una disposición para salir de sí mismo y tener empatía para con la otra persona.

El hecho de sentirnos escuchados, genera un ambiente de confianza, apertura, respeto y cariño. Además la escucha activa promueve el acercamiento entre las personas, en tanto que la dificultad de escuchar genera incertidumbre, frustración, confusión e ira.

La buena escucha es un agente de cambio y un promotor de la autoestima. Para tener una buena escucha debemos tener presente aspectos como los siguientes:

- Estar allí presente, no sólo físicamente sino espiritualmente.
- Tener la atención puesta en la otra persona, de tal manera que se escuche con el oído y se observe con la vista.
- Tratar de comprender con el intelecto y de experimentar con el corazón.

Lenguaje de precisión

Programación Neurolingüística o PNL, propone para mejorar la comunicación algunas expresiones del lenguaje y algunas preguntas que pueden ser utilizadas para facilitar un mejor entendimiento en la comunicación, como cuando la pareja utiliza un lenguaje con términos como: nosotros, ellos, la gente, los, las. Entonces podemos preguntarle: ¿Quién exactamente? **,** en espera de que se haga responsable de lo que dice utilizando el término yo, como por ejemplo: "yo pienso" o "yo siento".

Cuando la pareja utiliza cuantificadores universales en sus aseveraciones: todo, nada, nunca, nadie, siempre, podemos cuestionarle de la siguiente manera: ¿todo?, ¿nada?, ¿nunca?, ¿nadie?, ¿siempre? O llevarle a reflexionar en aquella ocasión en que si se presentó o no presentó una cierta conducta.

Cuando la pareja utiliza expresiones como: Está bien o está mal, podemos cuestionarle de la siguiente manera: ¿Quién lo decidió?. Me da miedo. ¿Cómo exactamente es tu miedo?. Sería preferible. ¿Preferible a qué?. Tengo que. ¿Qué pasa si no? .Yo sé lo que piensas. ¿Cómo es que sabes lo que yo pienso?, etc.

PNL, nos ofrece otra sugerencia para el uso de un lenguaje mas preciso y nos invita a cambiar la palabra pero por la palabra "y", debido a que "pero" anula toda la frase anterior, en tanto que "y" une ambas expresiones. Un ejemplo puede ser el siguiente: "te quiero mucho pero eres muy desordenado". De esta expresión la pareja solo registrará en su mente la segunda parte: "eres desordenado". Al contrario de la siguiente frase: "Te quiero mucho y eres desordenado" con lo cual quedara claro que se le quiere aunque sea desordenado.

RESPETO

"No pretendas que las cosas sean
como las deseas, deséalas como son"
Epicleto

El respeto en una relación de pareja, tiene que ver con la aceptación incondicional que se debe uno hacia el otro. Algunas parejas pasan gran parte de su vida tratando de cambiarse mutuamente en algunos aspectos de su comportamiento, en sus gustos, valores, creencias, e incluso en aspectos físicos, sin darse cuenta de que al hacer esto lastiman su relación, dejando huellas tan profundas que difícilmente podrán llegar a superar, en especial si no existe una buena comunicación entre ellos.

La palabra respeto proviene del latín "*respicere*" o mirar. De hecho respeto es la capacidad de ver a una persona tal cual es, sin querer cambiarla, porque se tiene conciencia de su individualidad. Es además preocuparse porque la otra persona crezca y se desarrolle tal y como ella es. El respeto es mucho más probable de darse cuando los componentes de una pareja han alcanzado su independencia y se encuentran forjando la interdependencia.

Respetar al otro, significa aceptarle tal y como es, tratando de comprender que han sido precisamente muchas de esas diferencias que ahora molestan, algunos de los aspectos que en el pasado más unieron a una pareja.

Algunas personas descubren de recién casados o después de algún tiempo de convivir juntos que les resulta difícil aceptar algunas conductas o comportamientos que han ido descubriendo en su pareja. A pesar de esas diferencias, continúan viviendo juntos convencidos de que la otra persona va a cambiar con el tiempo o que el amor que se profesan mutuamente va a llevar al otro a un cambio.

LA AUTOESTIMA

'La autoestima es una experiencia intima,
reside en el núcleo de nuestro ser.
Esto que yo pienso y siento sobre mi mismo"
Nathaneil Branden

La autoestima tiene mucho que ver con la forma como una persona se siente con respecto a sí misma y al papel que juega en este mundo no solamente como ser humano y como persona, sino como pareja.

El hecho de estar enamorado y de ser correspondido, es uno de los elementos más importantes para que una persona se sienta bien. Pero no basta con estar enamorado y sentirse correspondido, necesitamos que la otra persona, nos haga sentir que también somos muy especiales para ella, a la vez que reconoce todos nuestros méritos y nuestras cualidades.

Una de las grandes ventajas que trae la vida en pareja, es el hecho de saber que por lo menos para esa persona somos lo más importante en este mundo, que contamos con alguien que nos acepta tal y como somos, a la vez que reconoce nuestras cualidades, perdona nuestras debilidades e ignora nuestros defectos. Cuando la pareja se ocupa de nuestra persona, de nuestros sueños y de nuestras necesidades, nos sentimos valiosos y en el proceso crece nuestra estima.

Es por ello que la mujer requiere que se le reconozca su existencia, su belleza y sus talentos, así como los esfuerzos que hace a diario para sacar los hijos y el hogar adelante, mantener la casa en orden y satisfacer toda clase de necesidades en cada uno de los miembros de la familia. El hombre espera que se le reconozca su existencia, así como sus esfuerzos por superarse en su ámbito laboral y por ser un buen proveedor de las necesidades materiales de la familia; así como su fuerza física y su inteligencia.

La pareja es la persona a la cual le cedemos más poder sobre nuestra vida. Ella tiene el poder para hacernos sentir bien o mal. De lo que ella haga o diga depende en gran parte nuestro bienestar emocional. Delegar ese poder puede ser un factor muy positivo cuando estamos inmersos en una relación

sana de pareja, pero puede ser muy negativo cuando es una relación insana, puede lastimarnos en lo más profundo de nuestra estima.

Uno de los factores que influyen para que alguien llegue a sentirse perdidamente enamorado de su pareja es el hecho de que reciba toda clase de detalles, a la vez que percibe que los detalles que él ofrece son bien recibidos, como flores, tarjetas, cartas, llamadas telefónicas, serenatas y toda clase de regalos, son elementos indispensables en el proceso de cortejo y enamoramiento. Pero llegamos a pensar que todos estos detalles son solamente parte de esa fase del cortejo y nos olvidamos de que el amor, así como la autoestima hay que cultivarlos durante toda la vida.

LOS LÍMITES

"El amor es delicia, tormento, delicia tormentosa,
tormento delicioso, imán de imanes; pero no es la libertad':
Amado Nervo

Los límites o las reglas, empiezan por establecerse desde el primer momento en el que dos personas comienzan por relacionarse entre sí, en la medida en que verbal y corporalmente establecen un espacio físico y psicológico, con el que marcan los linderos en los que pueden moverse, o en otras palabras hasta donde está permitido el acceso del uno hacia el otro.

De hecho está bien claro, que las demás personas llegan a nuestra vida y hacen con nosotros todo aquello que les permitamos hacer. Por ejemplo, una persona que ha sido golpeada y maltratada físicamente por su pareja, en parte se debe a que lo ha permitido, bien sea porque cuando dio comienzo la relación no tenía formas de defenderse, por no haber sabido establecer los límites para protegerse de cualquier posibilidad de maltrato.

Y aunque lo ideal es establecer estos límites desde el inicio de la relación, también es válido negociar algunas reglas a partir del momento en el que se presente por primera vez una cierta conducta, estableciéndose con claridad que no se aceptará, por ningún motivo, que se repita. Al fin y al cabo, "errar es de humanos pero permanecer en el error es de necios".

Las parejas deben aprender a solucionar sus diferencias y sus crisis, evitando buscar la separación o el divorcio, ante la primera dificultad que enfrenten. Para ello deben hablar con mucha claridad sobre todo aquello que esperan uno del otro y de lo que no les agrada, así como de las consecuencias que traería para la relación si se llegaran a presentar esas conductas indeseables.

Una pareja debería ponerse de acuerdo desde el noviazgo, sobre temas como la forma en que van a llevar a cabo la planificación familiar, lugar en el que van a vivir, actividades que se espera llevarán a cabo en el hogar, manejo de la economía, toma de decisiones, relación con la familia extensa, etc.

La planificación familiar, implica decidir sobre cuantos hijos desean tener, ya que algunas personas tienen expectativas de tener hijos o no tenerlos, *y* si esto no se clarifica desde el principio de la relación, podría convenirse en un motivo de conflicto en el futuro. Ponerse de acuerdo sobre el sistema de control de natalidad que van a utilizar, no sólo para evitar embarazos no deseados, sino para buscar un método que resulte justo y

equitativo, así como las consecuencias para su bienestar y su salud, en especial cuando se hace uso de métodos que con el tiempo traen efectos colaterales, como los dispositivos y las pastillas.

En toda relación de pareja existe una dinámica de poder, en donde alguien se encuentra arriba y alguien abajo, a pesar de los intentos de muchas parejas por establecer una relación igualitaria. El ejercicio de este poder de una manera sana y adecuada, dentro de ciertos límites, permite la sobrevivencia de la relación y de la familia como una institución.

Lo ideal es un manejo del poder que se equilibre entre las acciones del hombre por satisfacer las necesidades materiales y de la mujer por satisfacer las necesidades afectivas. Sin embargo a menudo el poder puede entrar en desequilibrio, en la medida en que un miembro de la pareja quiera imponerse sobre el otro o le desconozca en la toma de ciertas decisiones que deberían ser acordadas en pareja. Algunas personas hacen uso de la fuerza física y la agresión verbal, para ejercer poder sobre la pareja. El agresor se da cuenta de que lastima a su pareja, pero niega sus sentimientos y su culpa, debido a que en el caso de reconocer su error, se haría vulnerable y perdería poder frente a la otra persona, por lo que en lugar de cambiar, vuelve a agredir una y otra vez.

Existen otras formas para ejercer poder y control en la relación como lo son el dinero y la sexualidad. Es importante establecer límites respecto al punto de la economía, quien va a administrar el dinero, quien se encargará de hacer las compras, o en el caso de que la mujer trabaje que hará con ese dinero, como van a ahorrar y para qué lo van a hacer, etc.

Otro elemento importante, es establecer límites claros, respecto al ejercicio de la sexualidad. En especial para evitar que un miembro de la pareja se sienta utilizado, e incluso prevenir la violencia sexual, de la cual somos conscientes es objeto una gran cantidad de mujeres, quienes prácticamente se sienten violadas, de manera sistemática por sus propios esposos.

El sexo, es también como el dinero, un elemento de poder en las parejas, ya que a través de la forma de ejercerlo, una persona puede establecer ciertas condiciones o manipulaciones para acceder a intimidar, e incluso utilizarlo como un elemento de castigo, para hacer sentir mal a la otra persona o establecer el cobro de una acción inadecuada con respecto a otros asuntos más bien de tipo materiales y que no tienen nada que ver con el manejo del afecto o la expresión de los sentimientos.

Otro factor para tomar en cuenta en el establecimiento de los límites, es la toma de decisiones, aspecto que también debe de ser tratado desde el noviazgo, con el fin de establecer con claridad quien tomará que tipo de decisiones, así como cuales decisiones deberán de ser tomadas de común acuerdo bien sea en pareja o en familia.

Otro aspecto que debe de ser negociado desde el noviazgo es la participación que se desea tenga la familia extensa sobre la nueva familia que se desea formar. La práctica muestra que mientras más alejada se encuentre una pareja de sus respectivas familias de origen, es mucho mejor. Vivir con la familia de cualquiera de los miembros de la pareja e incluso el solo hecho de vivir cerca, trae con el tiempo muchos problemas, así como permitirles que opinen y emitan consejos que no han sido solicitados.

Contrato matrimonial

El matrimonio en sí mismo ya es un contrato, aunque lo que nos interesa realmente dentro de este espacio es el **contrato psicológico**, el que en gran parte ha sido determinado desde el momento en el que se inicia una relación, aunque la mayoría de las veces de una manera inconsciente.

El contrato es una de las maneras como las personas establecen los límites en una relación de pareja. La mayoría de las parejas se rigen por contratos informales e implícitos. Los contratos informales establecen aspectos cotidianos y se encuentran basados en las expectativas que cada uno de los miembros de la pareja se hace respecto a lo que se espera del otro. Los contratos implícitos tienen que ver con todo aquello que damos por sentado que debe de hacer un hombre o una mujer dentro de una relación.

Algunas de las cláusulas de los contratos informales e implícitos, son secretas y desconocidas por nosotros mismos, como el hecho de esperar que la otra persona aliviará todo nuestro dolor y nos librará de la miseria interior, así como creer que es responsabilidad de la otra persona satisfacer todas nuestras carencias y necesidades emocionales.

Los contratos matrimoniales deben de ser explícitos y de preferencia formales, e incluso deberíamos hacerlos por escrito, porque de otra manera es posible que con el tiempo olvidemos todos aquellos puntos sobre los cuales en algún momento estuvimos de acuerdo, de la misma manera en que podríamos olvidar todas las promesas de amor eterno que hicimos mientras seducíamos a la pareja y le convencíamos de que éramos su mejor opción que tenía en la vida.

Los contratos cerrados, según Nena y George O'neil *(1972),* se encuentran basados en aspectos como:

1. La posesividad, por lo que llevan a percibir a la pareja como una propiedad.
2. La renuncia a la propia individualidad
3. El mantenimiento de la pareja como una unidad simbiótica, de tal manera que adonde va uno debe de ir el otro.
4. El comportamiento rígidamente regulado por los conceptos de "macho" y "hembra".
5. La fidelidad absoluta, no como elección voluntaria y amorosa, sino como una obligación.
6. La exclusividad total.

Según los mismos autores, un contrato abierto debería estar basado en:

a. La existencia autónoma
b. El desarrollo personal
c. El libre albedrío
d. Un comportamiento flexible
e. La confianza mutua
f. La expansión a través de la franqueza

Desde esta perspectiva cuando un miembro de la pareja crece como persona, no solamente se estaría beneficiando así mismo, sino que estaría proporcionando un estímulo a su pareja para que también crezca.

En general las parejas revisan y confrontan los contratos a lo largo de su vida matrimonial, de una manera inconsciente e indirecta. Los contratos

deberían de ser revisados de manera consciente y después de cierto tiempo, ya que nuestras expectativas y necesidades cambian con los años.

EL AMOR

El amor infantil dice: "amo porque soy amado":
el amor maduro dice: "soy amado porque amo"
Eric Fromm

El amor el último de nombrarse porque éste no podría existir sin el respeto, una buena comunicación, la promoción de la autoestima, así como reglas claras y flexibles.

El amor es el más profundo y posiblemente complejo de todos los sentimientos, en este existe aceptación, admiración, respeto, confianza e intimidad.

El amor es el sentimiento que más une a las personas como parejas. Existen facetas en el amor, como el amor romántico, caracterizado por el sentimiento idealizado de lo que creemos debe ser el amor, aspecto que se corresponde con la primera fase del noviazgo.

Del amor romántico pasamos al amor apasionado, muy propio de la segunda parte del noviazgo y primeros meses del matrimonio.

El amor maduro, se encuentra anclado en la realidad, surge a partir del primer año de matrimonio debiendo crecer poco, siempre y cuando se encuentre basado en el desarrollo de sus potencialidades, en el respeto mutuo, en la aceptación de las deficiencias y en la complementación de sus rasgos de personalidad.

Los expertos hablan también del amor activo, el que solamente puede lograrse cuando una persona ha satisfecho sus necesidades propias de amor desde una edad muy temprana. Se basa en la abundancia, quien se encuentra lleno de amor siente que tiene mucho que ofrecer a otra persona y a una relación.

La contra parte del amor activo sería el amor de déficit, caracterizado por una imperante necesidad de encontrar a alguien que llene nuestro vacío interior y nuestra carencia de afecto.

Fromm, define el amor en términos de acción y de experiencia, desde su punto de vista existe una relación amorosa cuando una persona se comporta hacia la pareja de tal forma que le conoce, cuida, respeta y siente responsabilidad por ella. Esta idea de amor, nos coloca en la posición de dar antes que recibir, al contrario de como muchas personas piensan, en el sentido de involucrarse emocionalmente en espera de que un alguien se haga responsable de ofrecerle su amor, de colmarle de sus cuidados y atenciones.

Para amar activamente se requiere entre otras cosas:

1. Que además de tener amor para compartir, la persona tenga un sentido del valor del amor en sí mismo y por lo tanto una buena autoestima.
2. Capacidad para tolerar períodos de su vida sin amor o en otras palabras una cierta tolerancia a la frustración y habilidad para postergar no sólo su propia necesidad de afecto, sino sus impulsos sexuales.

3. Un interés por su propio desarrollo y felicidad o en otras palabras amor por sí mismo. Al respeto Fromm decía que: "*No se puede amar a alguien si antes no se ama a uno mismo'* Ese amor hacia uno mismo, es a su vez el resultado de haber sido amado por los padres y otras personas significativas.
4. Que no tenga barreras internas como miedos y sentimientos de culpa, aspectos que pueden llevar a una persona a inhibir tanto su expresión de ternura y amor, como de su sexualidad.

Sternberg (1986), habla de la teoría triangular del amor, estableciendo que en el amor hay tres componentes: Intimidad, pasión y decisión - compromiso. Teniendo en cuenta que la intimidad tiene que ver con sentimientos de cercanía, unión y vinculación, sentimientos de calidez, deseo de promover el bienestar en el otro, así como un mutuo entendimiento, dar y recibir apoyo emocional, tener una comunicación intima y valorar todo lo relacionado con el otro.

Al hablar de la pasión se refiere a la atracción física, a la consumación sexual y a todos los fenómenos asociados con las relaciones de amor. En tanto que la decisión-compromiso tiene que ver con al decisión de amar a otra persona y el compromiso de mantener ese amor.

No es suficiente con sentir amor y afecto por la pareja, el amor hay que comunicarlo y demostrarlo en cada uno de nuestros actos. Si una persona por medio de sus actos no es capaz de transmitir a su pareja cuanto le ama y cuan importante es en su vida, al otro tal vez no se perciba amado y no se sentirá correspondido.

La incapacidad de transmitir el amor es mucho más común de lo que pensamos, debido a que es una habilidad que debimos haber desarrollado cuando éramos niños y depende de dos factores: de la calidad e intensidad de amor que experimentamos por parte de nuestra madre y por la forma como nuestros padres se expresaban el afecto en esa etapa de su vida de pareja. Ese amor debió de haber sido comunicado no sólo con palabras sino con ternura y contacto físico, así como con mensajes en los cuales se nos hacía saber cuan importantes éramos como seres humanos y como personas.

Amor y Sexualidad

Muchas personas tienden a relacionar de manera automática el amor con el sexo, desconociendo que puede existir amor sin sexualidad, así como puede haber sexualidad sin amor. Podemos llamar una conducta amorosa, a la preocupación por la felicidad, el bienestar y el desarrollo de otra persona, a pesar de que no exista ningún tipo de interés sexual.

El acto sexual vivido con una persona a quien se ama de una manera activa y madura, puede ser una de las experiencias más sublimes, intensas, maravillosas y significativas. Usualmente este tipo de experiencias generan cierta magia, así como el anhelo de repetir la experiencia una y otra vez. Al contrario de las personas que llegan a tener relaciones sexuales con el fin de satisfacer una necesidad netamente biológica, carente de afecto y romanticismo, o que permiten a su pareja desahogar sus instintos, siendo tratados simplemente como objetos.

Para que una mujer viva su sexualidad con entrega, requiere un ambiente de seguridad emocional y sentir que no es un objeto sexual. Un compañero tierno y sensible que le conduzca al juego amoroso poco a poco en un proceso carente de prisas y brusquedades, a la vez que le haga sentir amada y valorada. Mientras que de su parte ella requiere soltarse y concentrarse en su cuerpo y en las sensaciones que le brindan placer, sin experimentar dudas, temores o culpas.

Hay quienes hablan de "hacer el amor", asociando esta expresión al simple acto sexual, cuando en realidad hacer el amor es cortejar, enamorar y hacer sentir única a la otra persona, así como preocuparse por ella y por su bienestar general.

El amor como una experiencia emocional

Cuando una persona ama intensamente, se identifica con el otro, ocupándose del bienestar y felicidad del sujeto amado, sintiendo el placer y el dolor del otro como si fuese propio, a la vez que reacciona a lo que le sucede a su pareja de la misma forma como reacciona ante acontecimientos que le afectan personalmente. Esto facilita el proceso de la empatía, que lleva a la persona que ama a evitar hacer algo que lastime al otro, así como a fomentar su bienestar y felicidad.

Sólo el ser que ama, es consciente del sentimiento que experimenta y del alcance de los sacrificios que podría llegar a hacer por el sujeto amado. De allí que resulte tan difícil a veces, entender ciertas conductas de la persona enamorada y su capacidad de renuncia. Tal vez sea por ello que las personas muy racionales y poco emotivas califican el amor con expresiones como: "El amor es locura" o "El amor es ciego".

Al respecto existe un cuento llamado "El escondite", en el que se describe porque el amor es ciego y loco, aprovechamos este espacio para transcribirlo.

Una vez se reunieron todos los sentimientos y cualidades de los seres humanos. El aburrimiento bostezaba como siempre, cuando la locura les propuso: ¡Vamos a jugar al escondite!:

***La intriga** levantó la teja, intrigada, mientras **la curiosidad** sin poder contenerse pregunta: Al escondite, y ¿cómo es eso?*

*Es un juego, explicó la **locura,** yo me tapo la cara y comienzo a contar desde uno hasta un millón. Ustedes se esconden, y cuando yo haya terminado de contar, el primero que encuentre ocupará mi lugar para continuar el juego.*

***El entusiasmo** bailó, secundado por **la euforia**. **La alegría** dio tantos saltos que terminó por convencer a **la duda** e incluso a **la apatía** a quien nunca le interesaba nada.*

*Pero no todos quisieron participar **la verdad** prefirió no esconderse. ¿Para qué? Si al final siempre la hallaban. **La soberbia** opinó que ese era un juego muy tonto (en el fondo lo que le molestaba era que la idea no hubiese sido suya). **La cobardía** prefirió no arriesgarse.*

*Uno ... dos... tres…, comenzó a contar **la locura**. La primera en esconderse fue **la pereza**, que como siempre, se dejó caer detrás de la primera piedra del camino, **la fe** subió al cielo. **La envidia** se escondió detrás de la sombra del **triunfo**, que con su propio esfuerzo había logrado subir hasta la*

copa del árbol más alto.
***La generosidad** casi no alcanzaba a esconderse, cada sitio que hallaba le parecía maravilloso para alguno de sus amigos. Si hallaba un lago cristalino, pensaba que era ideal para **la belleza**. La hendija de un árbol le parecía perfecto para **la timidez**. El vuelo de una mariposa, era lo mejor para **la voluptuosidad**. Una ráfaga del viento le parecía lo mejor para **la libertad**. Terminando por esconderse detrás de un rayito de sol.*

***El egoísmo** en cambio, encontró un sitio muy bueno desde el principio, ventilado, cómodo,... pero solo para él.*

***La mentira** se escondió en el fondo de los océanos (mentira, en realidad se escondió detrás el arco iris).*

***La pasión** y **el deseo** se fueron juntos detrás de los volcanes. **El olvido** se me olvidó donde se escondió..., pero eso no es importante.*

*Cuando **la locura** contaba 999.999, **el amor** no había encontrado sitio donde esconderse, ya que todo se encontraba ocupado... hasta que vio un rosal, enternecido decidió esconderse entre sus rosas.*

*Un millón, gritó **la locura**, y comenzó a buscar La primera en aparecer fue **la pereza**, a solo tres pasos de la piedra más cercana. Después escuchó a la fe, en el cielo, discutiendo con Dios acerca de la teología.*

*A **la pasión** y **al deseo** los sintió en el vibrar de los volcanes. En un descuido encontró a **la envidia**, y así pudo deducir donde estaba **el triunfo**.*

***Al egoísmo** no tuvo ni que buscarlo, el mismo salió disparado del escondite, que había resultado ser un nido de avispas.*

De tanto caminar, la locura sintió sed, al acercarse al lago descubrió a la belleza. Con la duda resultó más difícil todavía: la encontró sentada sobre una cerca, sin decidir aún de que lado esconderse.

*Así fue encontrando a todos, **al talento** entre la hierba fresca, a **la angustia** en una cueva oscura, a **la mentira** detrás del arco iris... (Mentira, estaba en el fondo del océano,)..., ya que se le había olvidado que estaba jugando al escondite. Pero **el amor** no aparecía por ningún lado.*

*La locura buscó desesperada, detrás de cada árbol, en el fondo de las lagunas debajo de las piedras, en la cima de las montañas. Se volvió loca buscando. Cuando estaba por darse por vencida, vio un rosal. Sonriendo, tomó una horquilla y comenzó a mover las ramas. De pronto escuchó un doloroso grito. Las espinas habían herido en los ojos **al amor**.*

***La locura** no sabía que hacer para disculparse. Lloró, imploró, rogó, pidió perdón y hasta prometió se su lazarillo eternamente. Desde entonces, desde aquella primera vez que se jugó al escondite, el amor es ciego y la locura siempre le compaña.*

CARACTERISTICAS PROPIAS DE LAS PAREJAS SANAS

Además de las características antes descritas, existen otras características propias de las personas que son parte de parejas sanas. Entre ellas las siguientes:

- Son personas seguras de sí mismas
- Se apoyan mutuamente
- Tienen libertad para actuar
- Saben posponer sus necesidades

- Pueden establecer relaciones profundas y duraderas
- Aprenden de la experiencia
- Tienen una actitud positiva y optimista

Son seguros de sí mismos

Las personas seguras de sí mismas no tienen porqué experimentar los celos patológicos que tanto lastiman una relación de pareja. Tampoco ocultan sus sentimientos y son capaces de aceptar sus limitaciones, de la misma manera en que aceptan sus cualidades y atributos que tienen, así como las cualidades que posee su pareja.

El concepto positivo (auto - concepto) que se tiene de sí mismo, se desarrolla cuando una persona está segura de sí misma y por lo tanto puede transmitir esa seguridad a la relación de pareja y darle seguridad al otro. Transmitir la seguridad de que se es una persona confiable, que sabe lo que quiere y es consciente de adonde se dirige.

Se apoyan mutuamente

Aquella expresión que dice: “No hay peor enemigo del hombre que el hombre mismo”, puede ser interpretada como que el hombre como ser humano es el que más daño se hace entre sí como especie, pero también podría ser interpretada en el sentido de que cada persona puede ser su peor enemigo de sí mismo, en la medida en que se lastime o se auto castigue, al hacer toda clase de cosas que vayan contra el bienestar y la vida, trayéndole con el tiempo dolor, sufrimiento y la muerte misma.

Las personas que consumen tabaco, alcohol y drogas, por ejemplo, se hacen daño a la salud, pero de paso pueden causar mucho dolor tanto a su pareja como a sus hijos y familiares.

Una condición para establecer una relación sana de pareja en la que se pueda esperar ayuda mutua, y se autovaloran. No podríamos esperar apoyo y valoración de alguien que ni siquiera puede valerse por sí mismo y sobre todo valorarse a sí mismo.

En las parejas insanas uno o los dos miembros se lastiman así mismos y a los demás con sus palabras o con sus acciones.

Tienen libertad para actuar

Algunas personas carecen de libertad para elegir entre hacer o dejar de hacer algo, en las relaciones de pareja, algún miembro puede pretender quitarle la libertad de elegir al otro, como si fuese un objeto de su propiedad que debe de pedir permiso para toda clase de acciones, incluso tan insignificantes como adonde ir y con quien ir, que comprar, que ropa usar, etc.

Las parejas sanas son conscientes de que aunque son una pareja cada uno tiene libertad para decidir que hacer y que no hacer en el caso de aquellas decisiones que siempre se han tomado individualmente.

Las decisiones que atañen a la pareja y a los hijos deben ser tomadas de común acuerdo, de una manera racional y adulta, sin tratar de imponer sus puntos de vista.

Esta libertad de elección también debe de cultivarse en los hijos y una manera de hacerlo es teniendo en cuenta los siguientes puntos:

1. Promoviendo una comunicación franca y abierta que permita a los hijos expresar lo que deseen, a la vez que emitir sus opiniones, así como hablar de sus temores y de sus ansiedades. Darles la razón cuando la tienen e invitarlos a comprender también nuestros argumentos.
2. Establecer reglas y límites claros y firmes, pero también flexibles, para facilitar que los hijos desarrollen un sistema sano que les ayude a controlar sus impulsos. Los hijos que obtienen todo lo que desean y al instante, tienden a volverse esclavos de sus propios impulsos, perdiendo la libertad para elegir.
3. Hacerles ver que tienen facultades para elegir, en especial en todas aquellas decisiones que les concierne a ellos, como lugar en el que van a estudiar, donde vacacionar, ropa que usan, hobbies y gustos, etc.
4. Ayudarles a tomar conciencia de que el poder tomar elecciones tiene sus consecuencias y que tales consecuencias a veces no son tan positivas como uno usualmente espera.

Saben posponer sus necesidades

La capacidad de posponer nuestras necesidades y la satisfacción de las mismas, es una de las características que nos diferencian de los animales. El hecho de que una persona pueda esperar entre el estímulo y la satisfacción un tiempo razonable, tiene mucho que ver con la capacidad que se tenga para manejar la frustración.

Las personas con bajo nivel de tolerancia y poco manejo de la frustración se vuelven irritables y explosivas cuando desean algo y no lo obtienen al momento.

La capacidad de postergar los impulsos, las necesidades y la satisfacción de las mismas, no debe de confundirse con debilidad o falta de espontaneidad. Postergar los impulsos es tener la capacidad para pensar en la otra persona y hacerle su vida lo más llevadera posible.

Pueden establecer relaciones profundas y duraderas

La capacidad de establecer relaciones profundas y duraderas con una pareja o con otras personas como hijos, familiares y amigos, es algo que se aprende en el hogar de parte de padres que saben comunicarse el afecto entre sí y comunicarlo a sus hijos, así como establecer límites de una manera adecuada. De hecho esto no es algo que se enseña, sino que se modela con el ejemplo.

Para el establecimiento de una relación profunda de pareja, se requiere de dos personas que han crecido en ambientes sanos en los que se promovía el respeto y la empatía, con lo que aprendieron a ponerse en el lugar de los demás y a ser tolerantes con las debilidades y errores del prójimo.

Niños que han sido sobreprotegidos por sus padres, defendidos por éstos de sus compañeros, maestros y autoridades, cuando les han tenido que llamar la atención por su conducta, que no han aprendido a superar las frustraciones y a postergar sus impulsos, tienden a volverse demasiado

egoístas e insensibles y por lo tanto a esperar mucho de los demás, a la vez que ofrecen muy poco de sí mismos.

Por otro lado existen aquellas otras personas que pueden establecer relaciones muy profundas, pero no duraderas y que van de una relación a otra en espera de encontrar una en la que perdure el romance propio de la primera fase de una relación de pareja. Estas personas tienen la facultad para salir de una relación tan rápidamente como han llegado a ella.

Aprenden de la experiencia

Una pareja emocionalmente sana aprende que cada uno de los miembros debe de cambiar su conducta, cuando perciba que ésta resulta contraproducente para el bienestar de la relación.

Para el establecimiento de estos cambios y ajustes, se requiere que sean personas flexibles intelectual y emocionalmente. A no ser que algún elemento de la pareja le pida al otro que acepte cambios en su manera de pensar o de actuar con respecto a principios.

Un miembro de la pareja podría pedirle al otro que cambiara en algunos de sus valores o que por lo menos aceptara el hecho de que tuviese una escala diferente de valores, más no debería de ser así en relación con los principios. Los principios no pueden quebrantarse, porque son los faros que rigen nuestra vida, sin ellos nos sentiríamos perdidos como individuos y como parejas. Por ello no podríamos pedirle a nuestra pareja que faltara a la rectitud, a la integridad, la honestidad o la dignidad, por ejemplo, en aras de complacemos o de demostrarnos su afecto.

Es importante enfatizar también el hecho de que una persona no debe de cambiar simplemente por darle gusto a la otra, sino que puede cambiar porque haya comprendido cuales son las ventajas de un cambio en un comportamiento del que se ha dado cuenta le ha afectado en el pasado, o porque sea consciente de que tal cambio le traería beneficios para su desarrollo como persona y de paso traerá un beneficio para el buen funcionamiento de la relación.

Hacer cambios solamente para complacer a la pareja, puede traer con el tiempo un deterioro para la autoestima y sentimientos de frustración que pueden ser almacenados como bonos por cobrar en el futuro con sus respectivos intereses.

Poseen una actitud, positiva y optimista

”Nada ha cambiado a mi alrededor, excepto mi actitud y *todo ha cambiado”,* decía Tony de Mello, sacerdote y psicólogo Jesuita. La actitud lo es todo en una relación cualquiera de tipo interpersonal y de manera muy especial lo es en una relación de pareja.

Las actitudes se encuentran respaldadas por creencias y las creencias determinan lo que somos y lo que podemos llegar a ser. Si una persona cree que el matrimonio es algo bueno para ella y que además se ha casado con la persona adecuada, hará todo lo posible por demostrarse a sí mismo, a su pareja y a todas aquellas otras personas que le rodean que efectivamente tenía toda la razón.

Módulo 3. Soy responsable… yo decido
Tema 1. Maternidad y paternidad responsable
Actividad 1. Identificando conceptos

EJERCICIO DE LA SEXUALIDAD

Gispert Cruells, J. (2004).
"Ejercicio de la sexualidad"
Prevención del embarazo no deseado. México: Afil.
Pp. 35,37-40, 44, 53-55.

En nuestra sociedad actual se considera que los adolescentes no están preparados, y que son incluso incapaces de desarrollar un trabajo productivo o responsable; por lo cual tienen que esperar hasta la mayoría de edad para participar en labores remunerativas y relacionadas a la actividad sexual. Sin embargo, desde los 14 años alcanzan la madurez para procrear, y durante toda la adolescencia sienten necesidad de expresar y ejercer su sexualidad.

El placer obtenido de una relación sexual no necesariamente tiene que ir unido a la procreación, pero es importante que se realice responsablemente, considerando las posibles consecuencias. Esta conciencia de posibilidad de embarazo no siempre está presente, sobre viene con el tiempo de firma gradual conforme se generaliza y repite el acto sexual. Debe de tenerse presente en cualquier coito (aunque sea el primero) puede embarazar a la mujer si no se tiene la precaución de utilizar algún método anticonceptivo.
Desafortunadamente, las relaciones sexuales de los adolescentes son generalmente espontáneas, no se planean, sencillamente suceden, sin ser racionalizadas, ni siempre esperadas, sin predicción ni prevención, por inercia. Y si a esto le añadimos que muchos adolescentes no cuentan con habilidades para negociar las medidas prevención y las alternativas de sobre el uso de métodos anticonceptivos para evitar un embarazo.

Necesidades de los adolescentes

El género humano: varones y hembras, jóvenes o adultos, psicológicamente pueden sentir la inquietud, curiosidad o deseo de consumar una relación sexual; pero frecuentemente existe arrepentimiento posterior y ocasional sentimiento de culpa o fracaso hacia los principios morales y familiares. Ante el balance de gratificación o desencanto, no siempre esta experiencia primera o subsecuente es altamente gratificante.

Sin embargo, algunos adolescentes y jóvenes de ambos sexos pueden tener necesidades educacionales u operativas que varían dependiendo de:

- No ser sexualmente activos; pero sí necesitar apoyo y conocimiento para propiciar el inicio del coito.
- Ser sexualmente activos, no tener pareja estable y tener relaciones sexuales con grave riesgo de embarazo o contagio de infecciones de transmisión sexual.
- Comenzar las relaciones s4exuales antes del matrimonio y cambiar de compañero sexual varias veces antes de formalizar la relación.

- Haber sido sexualmente maltratados y necesitar protección y/o asistencia.
- Los jóvenes con pareja estable sin matrimonio o vida conyugal establecida debe tener la misma oportunidad que lo adultos para ingresar a servicios de anticoncepción.

Factores que contribuyen a la iniciación del coito

1. Falta de orientación en conducta sexual, calores y normas sociales y carencia de atención especializada en los servicios de salud para este grupo de población.
2. Bombardeo indiscriminado de estímulos eróticos e información tendenciosa de contenido sexual proveniente de medios masivos de comunicación social, contra la falta de información sexual adecuada y oportuna en la escuela o en el hogar, propiciada por la inhabilidad de los adultos para admitir el interés de la actividad del adolescente.
3. Desfase entre la capacidad sexual y la autosuficiencia del adolescente.
4. Presiones familiares o de los grupos pares en edad, que presionan a los adolescentes a formar una familia; o al varón a realizar el coito con prostitutas para demostrar su virilidad.

Causas de inicio del coito

Las principales causas por las que una adolescente inicia las relaciones coitales:

a. Por amor: necesidad de amor y ternura la llevan a buscar y encontrar quién la comprenda.
b. Afirmación de personalidad: sentirse adorada y atreverse a entregarse al amor.
c. Condescendencia: complacen a la pareja cuando desea la máxima prueba de amor.
d. Demostrar rechazo a tradiciones: actitud ante toda autoridad, así como a las leyes, normas y reglamentos.
e. Imitación: los medios de comunicación exaltan los placeres sexuales, alabando las ventajas, lo que propicia el desarrollo de las mismas.
f. Embarazo: No es algo que se desee cuando inician la vida sexual, sin embargo algunas jóvenes lo buscan para lograr un inestable matrimonio.
g. Presión del grupo: por imitación o curiosidad y por no saber negarse, al no realizarlo podrían perder respeto y la estima del grupo.
h. Curiosidad: de conocer algo que tanto se proclama y se alaba.
i. Presión social: para resolver situaciones económicas, presiones varoniles, estupro, etc.
j. Inercia: inician caricias entre la pareja y progresivamente se estimulan zonas erógenas y posterior mente llegan al coito.
k. Violencia y coerción sexual: gran parte de la violencia no se da a conocer, sin embargo es algo que suele ser común en ambos sexos.

Las principales causas por las que un adolescente inicia las relaciones coitales:

a. Medida de masculinidad: a los varones se les enseña a ser sexualmente agresivos y a considerar la actividad sexual como algo que se tiene que conseguir.
b. Sentirse hombre: primera relación sexual suele considerarse como la iniciación a la vida adulta.
c. Influencia: del grupo de amigos de pertenencia ellos suelen ser quienes procuran se pierda su virginidad.

La principal causa por la cual el adolescente inicia su vida sexual activa es por imitación y deseo de afirmar su masculinidad, sentirse hombre, poder presumir a sus compañeros y tener ascendencia sobre alguno del grupo por haber tenido relaciones coitales.

Motivos para omitir la prevención
Las razones generalmente citadas por los adolescentes y jóvenes de ambos sexos para explicar por qué omiten utilizar métodos anticonceptivos siendo sexualmente activos son:

- No consideran adecuadamente toda su capacidad reproductiva.
- Presentación de conciencia de riesgo de embarazarse hasta relaciones sexuales muy frecuentes; no mientras son esporádicas.
- Retraso de la regla o embarazo en alguna compañera.
- No estar enterados de la posibilidad de prevención del embarazo no deseado
- Información deficiente por provenir principalmente de coetáneos.
- No esperar la relación sexual, tomarlos desapercibidos.
- Suponen que los métodos anticonceptivos desvirtúan la espontaneidad de las relaciones sexuales.
- Que la responsabilidad de evitar embarazos es de la mujer.
- Pena para adquirir los métodos y temor a ser descubiertos con ellos (condones, pastillas, etc.)
- No haber deseado la relación y ser forzada (estupro, violación o coerción)
- No haber planteado previamente el coito con el o la pareja sexual, o ser ocasional.
- Pensar que el hombre es el que protege o cuida a la mujer de un embarazo.

Módulo 3. Soy responsable… yo decido
Tema 4. Alternativas de prevención
Actividad 2. Negociando

Manejo del afecto y comunicación no verbal

Pick, S. et al. (1997). *Planeando tu vida.*
México: Grupo editorial Planeta
PP.213-215

El inicio de una relación amorosa pasa por diversos procesos que van desde el reconocimiento del propio deseo y la búsqueda del deseo del otro, hasta el juego de mensajes verbales y no verbales para acercarse mutuamente. El encuentro entre dos seres ocurre rodeado de ensayos certeros y fallidos, mensajes claros y confusos, sentimientos débiles e intensos, respuestas lógicas e inesperadas. El misterioso y fascinante acto de conquistar, obliga a enfrentar los sentimientos del otro y aprender a manejar una nueva relación. Muchas veces no se sabe por qué se elige una pareja: por razones eróticas, por presión de otros, por soledad, por cariño. Esta confusión es muy real y es importante que cada persona aclare sus sentimientos y presentimientos de por qué está en la relación y si realmente quiere estar en ella.

La conquista es una de las actividades más agradables de la vida y está llena de mensajes no verbales que nos ayudan a ser deseados por el otro. Es un juego en el que queremos llamar la atención a través de detalles que evidencian nuestras cualidades y muestran al otro que sabemos lo que le gusta y podemos ofrecérselo. Los regalos especiales “muy pensados”, las buenas ideas para divertirse, el arreglo físico “tal como al otro le gusta”, las iniciativas frente a los problemas, los detalles románticos, las miradas de atención, los intentos de comprensión y apoyo, son recursos válidos para conquistar. Pero dentro de la conquista, a veces se da la manipulación: cuando mentimos acerca de lo que somos o queremos, cuando no decimos claramente lo que esperamos del otro, cuando abusamos de su inseguridad o aprovechamos situaciones para obligar al otro a hacer lo que queremos que haga. Para manipular a veces hacemos uso de los afectos del otro, nos aprovechamos de que se siente solo o que teme perdernos. A veces, haciendo uso de estos mecanismos, se logra que alguien tenga relaciones sexuales y hasta embarazos sin que lo hubiera deseado. De hecho en México se ha encontrado, con respecto a las relaciones sexuales, que las adolescentes que no usan anticonceptivos emplean con mayor frecuencia sus habilidades expresivas y afectivas para controlar su medio ambiente, lo cual contrasta con el manejo más abierto, a través de méritos, de fijarse metas y cumplirlas a nivel instrumental más que expresivo, que aquellas que sí los usan (Pick de Weiss y cols., 1988).

Muchas veces las técnicas que se utilizan para la manipulación son tan útiles que se tiene que estar muy alerta para detectarlas. Inclusive, existe la tendencia a negar que existen, como una defensa ante la realidad que lastima o hace enfrentar cosas que se prefiere desconocer. Gran parte de la manipulación del afecto se hace mediante la comunicación no verbal. Esto se refiere a: la forma de mirarse, de sentarse y acercarse al andar juntos, el tono

de voz y la actitud al hablarse. Muchas veces la comunicación no verbal dice más del tipo de vínculo establecido que las propias palabras.

Uno de los elementos que frecuentemente se utilizan para la manipulación del erotismo. Ejemplo de esto puede ser el tener relaciones sexuales sin el mutuo consentimiento, al actuar pasiva o activamente conforme a los estereotipos sexuales, el no prevenir el SIDA o el causar un embarazo no deseado, el obligar al otro a casarse o separarse.

Todos estamos expuestos a manipular o ser manipulados, a abusar de las necesidades afectivas del otro, a celar para atraer, a prometer o a amenazar para lograr lo que el otro no quiere y a usar el chantaje emocional por medio del cual se pretende conseguir lo que se desea, al hacer sentir culpable a la otra persona.

La comunicación verbal (decir las cosas) es un instrumento muy útil para precisar acuerdos, indagar expectativas e intereses y facilitar el establecimiento y mantenimiento de una relación más allá de los lazos nebulosos sobre los cuales se establece un vínculo. La confusión de sentimientos da cabida al engaño, a la desilusión y ala manipulación. Las expectativas no cubiertas, el miedo a la pérdida del otro, la fuerza del deseo, la inseguridad ante la soledad, llevan frecuentemente a la imposición o al sometimiento.

Frente a la manipulación podemos esforzarnos para:

- Clarificar mejor nuestros propios deseos e intereses.
- Expresar verbalmente de manera clara, abierta y directa, nuestros sentimientos y expectativas.
- Indagar los sentimientos y expectativas del otro.
- Establecer acuerdos de manera verbal.
- Respetar, actuando de acuerdo con los sentimientos y expectativas de uno mismo pero tomando en cuenta los sentimientos y expectativas del otro.
- Anticiparse a las situaciones.
- Hablar y acordar antes de actuar.