

See discussions, stats, and author profiles for this publication at: <https://www.researchgate.net/publication/256791293>

Psicología del amor

Book · April 2002

CITATION

1

READS

693,930

1 author:



[Bismarck Pinto](#)

Universidad Católica Boliviana "San Pablo"

45 PUBLICATIONS 229 CITATIONS

SEE PROFILE

BISMARCK PINTO TAPIA

PSICOLOGÍA DEL AMOR

Iº Parte:
EL amor en la pareja

La Paz - Bolivia
2012

Psicología del amor

Autor: Bismarck Pinto Tapia

Diseño de portada: XXXXXXXXX

Diagramación: Jorge Dennis Goytia Valdivia

Impresión: SOIPA Ltda.

Depósito legal: X - X - XXXX - XX

Publicación del Departamento de Psicología
de la Universidad Católica Boliviana “San Pablo”

© La reproducción total o parcial de este libro por cualquier medio mecánico o electrónico, no autorizada expresamente por el autor, viola derechos reservados.

Lara Elena

Índice

INTRODUCCIÓN:

EL AMOR	9
1. Amor y trascendencia	9
2. Evolución del concepto del amor	14
3. Amor de pareja	15
4. Amor de padres y amor de hijos	20
5. Amor a los demás	22
6. El amor a la naturaleza	34
7. El amor a Dios	38

PRIMERA PARTE:

EL AMOR EN LA PAREJA	43
1. Definición del amor de pareja	43
1.1. Una aproximación psicolingüística	43
1.2. Una definición relacional del amor	46
1.3. El amor como juego	52
1.4. El amor en la cultura aymara	59
2. Amor y sexualidad	65
2.1. Sexo, sensualidad y personalidad	65
2.2. Funciones de la sexualidad humana	68
2.3. Identidad sexual, orientación sexual y dimensiones eróticas	69
2.4. Satisfacción sexual y satisfacción marital	73
2.5. Sociosexualidad y amor	76
2.6. Algo más que sexo	78
2.7. Amor y sexualidad en el climaterio femenino	81

3. El ciclo vital de la pareja	87
3.1. La elección de pareja: la atracción.	88
3.2. El estrés del deseo: el enamoramiento.	96
3.2.1. Evitando el enamoramiento: el prende.	110
3.2.2. El enamoramiento virtual: relaciones amorosas online.	118
3.2.3. El síndrome del Chiru Chiru y Lorenza.....	123
3.3. La simbiosis.	126
3.3.1. Tipos de simbiosis.....	129
3.3.2. Etiología de la simbiosis.....	130
3.3.3. Evolución de la simbiosis.....	131
3.3.4. La colusión.....	133
3.4. El desencanto.....	136
3.4.1. El amor y el cambio.....	143
3.4.2. La colisión.....	147
3.4.3. Matrimonio y desencanto.....	150
3.5. La lucha de poder.....	154
3.5.1. La violencia en la pareja.....	160
3.5.2. Comunicación, negociación y satisfacción marital.....	168
3.6. Emancipación conyugal.....	175
3.6.1. Separación y divorcio.....	178
3.7. El reencuentro	187
3.7.1. El perdón y la reconciliación.....	189
4. El falso amor.....	190
4.1. La infidelidad venérea.....	191
4.2. Celos o pavor al abandono.....	199
4.3. Dependencia amorosa.....	210
4.4. Codependencia o altruismo patológico.....	214
4.5. El amor vanidoso.....	215
5. Patología conyugal: enfrentando a la colusión.....	219
6. La terapia de pareja.....	222
REFERENCIAS	229

Agradecimientos

No habría podido escribir este libro sin el apoyo incondicional de mi esposa Elena, fuente de todas mis inspiraciones. También debo agradecer a mis tres hijos por su paciencia: Selene, Pablo y Vico. A Pablito por el diseño de la carátula del libro. Gracias a mi hermano Edgar que desde la distancia hace barra por mis proyectos.

La publicación se la debo a la entusiasta confianza de mi amiga y jefe Dra. Ximena Peres.

Quiero agradecer al Dr. Hans van den Berg rector de la Universidad Católica Boliviana San Pablo por el gran apoyo que presta a la investigación científica. Gracias al Dr. Edwin Claros y al Dr. Eric Roth por sus permanentes consejos y empujoncitos para no perder la motivación investigativa.

Me alegra la amistad con el Dr. Juan Luis Linares con quien clarifiqué muchas ideas sobre el amor. Sigo profundamente agradecido a mi amigo y tutor de mi tesis doctoral: Dr. Jaime Vila de la Universidad de Granada por promover la posibilidad de investigar científicamente el amor. También estoy agradecido a mi amigo Claudio Des Champs de la Escuela Sistémica Argentina por poner optimismo en mis proyectos. Un abrazo por la luz que me trajo desde la Investigación Narrativa al Dr. Gerrit Loots de la Universidad Libre de Bruselas.

Mi gratitud por la amistad de mis hermanos sistémicos Blanca Lebl y Mario Sánchez. Por los momentos de reflexión de mis estudiantes de doctorado: Marcela Losantos, Scherezada Exeni, Carlos Velásquez, Tatiana Montoya, Alejandro Aráoz y Mariana Santa Cruz. Por los proyectos en la tierra de mis raíces, Santa Cruz: Oscar Urzagasti y Juan José Balderrama. Por las largas horas de trabajo en el Instituto de Investigaciones en Ciencias del Comportamiento (IICC): Alhena Alfaro, Natalie Guillén, Diego Joffre, Akemi Ponce, Jaime Gómez, Eliana Aguilar, Paula Muñoz, Edison, Dodó y Percy. Por su apoyo silencioso a María Eugenia Pabón. A la distancia al gran amigo: Abdo Eid.

A mis maestros que desde el cielo me iluminan: Pde. Esteban Bertolusso, Dr. René Calderón Soria y Dr. Luiz André Kossobudzky.

Las ideas vertidas en este trabajo provienen de mi labor como psicoterapeuta de parejas y familias, además de los estudios que he realizado sobre el concepto del amor, las relaciones amorosas y las estructuras familiares. Por eso mi mayor gratitud recae sobre esas personas anónimas que confiaron en mi saber y entregaron su dolor a mi corazón.

Finalmente, gracias a Dios por protegerme y cuidar a los que amo.

INTRODUCCIÓN: EL AMOR

1. Amor y trascendencia

Es el amor. Tendré que ocultarme o huir.

Borges

Amar es condición indispensable para vivir, quien no ama, no existe, no vive. Nacemos, vivimos y morimos. Pero vivimos solamente cuando tenemos alguien a quien amar. No es lo mismo amar a una flor, a un perrito, a un ser humano. La flor nos regala sin querer su perfume, el perrito juega con nosotros, pero un ser humano regala su perfume, juega conmigo y me hace existir.

Existen varias definiciones de la palabra “amor”, una de las más acertadas es la de Humberto Maturana: “El amor es la emoción que constituye las acciones de aceptar al otro como un legítimo otro en la convivencia. Por lo tanto, amar es abrir un espacio de interacciones recurrentes con otro en el que su presencia es legítima sin exigencias” (Maturana, 1997, p. 73).

Te amo cuando acepto tu existencia sin condiciones, cuando me “juego” entero por nuestro encuentro. Eres una persona desconocida, soy para ti un desconocido, somos dos extraños asumiendo el riesgo de equivocarnos. Por eso amar necesariamente duele. Como decía Madre Teresa de Calcuta: *si te duele es la mejor señal de que amas*.

El amor causa un dolor intenso, porque tenemos que renunciar a la seguridad del amor del otro, debemos aprender a amar sin obligar a que nos amen. Virginia Satir (1978) lo expresó de la siguiente manera:

*Quiero amarte sin absorberte,
Apreciarte sin juzgarte,*

*Unirme a ti sin esclavizarte,
Invitarte sin exigirte,
Dejarte sin sentirme culpable,
Criticararte sin herirte,
Y ayudarte sin menospreciarte.
Si puedes hacer lo mismo por mí,
Entonces nos habremos conocido verdaderamente,
Y podremos beneficiarnos mutuamente.*

Cuando amo decido. Elijo como prioridad nuestra relación sobre cualquier otra cosa, inclusive sobre yo mismo – mejor dicho - sobre todo sobre yo mismo. Porque quien es incapaz de despegarse de su “yo” es incapaz de amar.

Vivimos inmersos en un mundo de construcciones humanas, tanto materiales como conceptuales, una de esas construcciones es el “yo”, el cual se alimenta de poder y detesta la esencia (*self*). Quien se aferra al “yo”, nunca puede desencarnarse para dejar fluir su esencia, esas personas son incapaces de amar. En psicopatología diagnosticamos a este tipo de personas como portadoras de un “trastorno de personalidad” (Pinto, 2005/2010).

Kierkegaard concibe dos tipos de personas, aquellas incapaces de desesperar y las que desesperan. Las primeras asumen los mandatos sociales como suficientes para alcanzar la felicidad, las segundas desesperan cuando se percatan de que fueron engañadas, escribió: “Quien desespera quiere, en su desesperación, ser él mismo. Ese yo, que ese desesperado quiere ser, es un yo que no es él (pues querer ser verdaderamente lo que se es, es lo opuesto mismo de la desesperación)”. (Kierkegaard, 1994).

Las personas que nunca desesperan llegan a considerarse inmortales, son “felices” cumpliendo las normas establecidas: terminar los estudios en la escuela, tener por lo menos un título universitario, mucho dinero, tener lo que se dice que se debe que poseer, casarse, engendrar hijos y esperar de ellos lo mismo que les fue transmitido. Basta entonces un dolor físico, la inminencia de la muerte o la desaparición de sus bienes para que desespere.

Miguel de Unamuno al respecto escribió: “Más y más y cada vez más; quiero ser yo, y sin dejar de serlo, ser además los otros, adentrarme a la totalidad de las cosas visibles e invisibles, extenderme a lo ilimitado del espacio y prolongarme a lo inacabable del tiempo”. (Unamuno, 2000).

Descubrir después de muchos años que no se vivió lleva a la desesperación. Entonces el desesperado tiene seis alternativas: negar los sucedido, huir del mundo

sumergiéndose en alteraciones de la conciencia (drogas, alcohol), amargarse al intento a través de un síntoma psicológico (depresión, ansiedad) (Watzlawick, 1995), suicidarse, querer cambiar el mundo transgrediéndolo, o atreverse a trascender.

El suicidio es una alternativa paradójica, pues la persona que se mata, antes de hacerlo se percata que su vida le pertenece, coincide con Albert Camus quien afirmaba que *el sentido de la vida es el suicidio*, porque según su pensamiento vivimos en un mundo absurdo, en el cual lo único que no nos pueden arrebatarse es la posibilidad de quitarnos la vida. (Camus, 2001). Personas que intentaron suicidarse o que lo pensaron, cuando me consultan, relatan una vida ajena a ellos. Al igual que una persona a quien le anuncian la indefectibilidad de su muerte: ¡recién quieren vivir!

Otras personas en lugar de enojarse consigo mismas, se enojan con los demás, y deciden destruirlos, a veces de manera desorganizada. Otras, inventan ideologías que justifican su odio al mundo, tal como ocurrió con Hitler, Saddam Hussein, Stalin, Banzer, Pinochet, y otros “líderes”. Ninguna muerte humana tiene justificación. Luis Espinal (2005) oró de la siguiente manera:

No hay nada que justifique la guerra. Se han acabado ya las guerras santas y las cruzadas; fueron solamente un fraude. Ningún ideal puede exigir centenares de cadáveres. El espíritu no tiene nada que ver con las balas. ¡Señor, haznos aborrecer la retórica del armamentismo y de los desfiles, así como evitamos la propaganda a favor de la criminalidad! Que prefiramos el diálogo humano, a las amenazas, a la represión y a las matanzas. Haz, Señor, que caigamos en la cuenta de que la violencia es demasiado trágica para utilizarla alegremente, como por juego. Y a los profesionales de las armas y de la guerra hazles hallar un oficio mejor; porque Tú, Príncipe de la Paz, odias la muerte. (En: Espinal, 2005)

La ciencia puede favorecer al desesperado malvado, utilizarla para construir terribles armas para adueñarse del poder, el Dalai Lama escribió: “La ciencia y la tecnología, en conjunción con el afecto humano, serán constructivas. De la mano del odio serán destructivas” (En: Bunson, 2003, p. 139).

Una frase horripilante es la pregonada por Banzer Suárez: “...a ustedes hermanos campesinos, voy a darles una consigna como líder. El primer comunista que vaya al campo, yo les autorizo, me responsabilizo, pueden matarlo. Si me lo traen aquí para que se entienda conmigo personalmente les daré una recompensa” (Sivak, 2001).

Trascender no es matar a las personas que idearon un sistema social, tampoco es retirarse del mundo. Es asumir que las reglas sociales son reglas de un juego, nada más, y por lo tanto no pueden ser más importantes que las personas. Quien

trasciende lucha contra las ideas que mellan los derechos humanos, pero no lo hace contra los humanos.

En armas durante el año 2000 se gastaron en Estados Unidos alrededor de 798.000 millones de dólares (25.000 dólares por segundo); a partir 11 de septiembre del 2001 se ha llegado a gastar alrededor de 956.000 millones de dólares (Colussi, 2005). El Dalai Lama escribió al respecto: “Las naciones destinan trillones de dólares a sus presupuestos militares. ¿Cuántas camas de hospital, escuelas y viviendas podrían conseguirse con ese dinero?” (En Bunson, ob.cit., p.237).

La trascendencia es posible únicamente cuando asumimos nuestra mortalidad: *Vivir es darse, perpetuarse, y perpetuarse y darse es morir* (Unamuno, 2000). Leonardo da Vinci, uno de los seres humanos trascendentales escribió en su diario: *El que no valora la vida no se la merece*.

No tenemos tiempo para “tonterías”, la vida es un regalo de Dios, debemos abrirla para sumergirnos en ella, disfrutar de cada amanecer, de cada flor, dejarnos llevar por la curiosidad, por el asombro y la urgencia de existir. Los que no reflexionan sobre su existencia no viven, hacen planes, trabajan para tener cosas que luego los encadenan, permanecen en el vacío revestido de plástico.

Trascendemos a través del arte, la ciencia, el amor conyugal y el amor a Dios. El arte es irreverente con la naturaleza y con los inventos, toma lo que existe y le da una forma nueva, inútil y bella. La ciencia pregunta las causas de la vida, cuestiona lo incuestionable, aquello que damos por obvio.

El amor de pareja es la construcción de un mundo inventado por dos extraños en el cual lo mundano no tiene cabida. El amor a Dios trasciende la piel, la naturaleza y la sabiduría, desde la irracional fe se abandona toda “realidad” y se forja un destino dirigido al encuentro con la gloria.

Cuando trascendemos nos jugamos enteros, “gastamos la vida”- en términos de Luis Espinal-, desgajamos la corteza del árbol prohibido hasta bebernos su savia, aunque la mayoría de los seres humanos nos tilden de locos.

Si bien quien asume que la desesperación es estúpida y trasciende las cosas del mundo, para amar es imprescindible la *autotrascendencia*. Despojarnos del “yo”, aquella construcción engañosa del cerebro ayudada por los condicionantes sociales (Gazzaniga, 1998). No es posible amar aferrados al yo que se alimenta de los valores estipulados por el momento socio histórico (títulos, dinero, posesiones, estatus, etc.). Para amar es requisito abandonarse en el vacío del espíritu, hablar con el silencio del alma, querer con el cuerpo.

Un transgresor como el Che Guevara dijo: “Prefiero morir de pie que vivir arrodillado”. Mientras que Albert Einstein dijo: “El hombre es grande cuando está de rodillas”. Esa es la diferencia entre quien odia y quien ama, el transgresor decepcionado por la falsa vida, ve al prójimo como un símbolo, olvidándose que se trata de un ser humano; quien trasciende en cambio, jamás verá en el otro un objeto, para él será siempre un semejante.

Nada justifica la violencia. Nadie tiene derecho a hacer del otro lo que no es. Si los seres humanos obedeciéramos nuestra tendencia natural al amor, no serían necesarios los ejércitos ni la policía. Hemos sobrevivido como especie gracias a nuestra capacidad de agruparnos y protegernos los unos a los otros (Maturana, 1997).

El lenguaje se fundamenta en la confianza de definir las cosas a través de acuerdos sociales. El niño que es legitimado juega, y cuando crece sigue jugando. En cambio aquel pequeño que es “querido” condicionalmente, no puede jugar, los padres imponen con seriedad certezas absolutas y eluden las preguntas de su hijo; cuando crece no sabe jugar y se toma el mundo humano en serio.

El cariño que recibimos de nuestros padres es uno de los condicionantes más importantes para definir nuestra capacidad de amar. Los padres amorosos atienden las necesidades del bebé con paciencia y ternura. Miman a sus retoños con dulzura, les plantean la opción de llamarlos cuando se sienten incómodos o temerosos. A esa manera de cuidar adecuadamente a los bebés, se denomina *apego seguro* (Bowlby, 1985).

Los pequeños que han recibido amor, tienen mayores posibilidades de desarrollar la autonomía suficiente al terminar su infancia, como señalan varias investigaciones que relacionan el apego y las relaciones amorosas (v.g. Penagos, Rodríguez, Carrillo y Castro, 2005).

Cuando la infancia ha sido desarrollada en un clima de cariño incondicional, los niños adquieren confianza en sí mismos y en sus padres (Erikson, 1959, Jerga, Shaver, Wilkinson, 2011). Pero si existe privación de afecto por parte de sus progenitores, constantes críticas negativas a sus conductas, transmisión de las tensiones de los padres hacia los hijos, maltrato físico o afectivo, negligencia, abandono (Rice, 1997); entonces los pequeños no aprenderán a amar, sino a temer ser abandonados, evitar el vínculo amoroso, buscar poder o protección, odiar, ser insensibles al dolor ajeno (Pinto, 2005).

2. Evolución del concepto del amor

*Amamos y vivimos
Vivimos y amamos
Y no sabemos qué es la vida
Y no sabemos qué es amor.*

Jacques Prévert

Es muy difícil asegurar cuándo fue que los seres humanos nombramos por primera vez la construcción social de dos personas con alguna palabra cercana al vocablo que hoy utilizamos.

Los griegos diferenciaban *ágape* de *eros*, reservando la primera palabra para el amor incondicional y la segunda para las relaciones de pareja. Los primeros cristianos asumieron el amor hacia Dios como universal y puro, por lo que eligieron la palabra *ágape* para referirlo. Los mismos cristianos eligieron la palabra *storge* para referirse al amor entre padres e hijos y *fileo* para la amistad.

En resumidas cuentas se identifican cuatro tipos de amor: el amor a Dios (*ágape*), el amor en la familia (*storge*), el amor entre amigos (*fileo*) y el amor de pareja (*eros*).

Platón en “El Banquete” manifiesta la existencia de dos diosas del amor: Afrodita Pandemos y Afrodita Urania. La primera es la responsable por el amor carnal y la segunda por el amor puro del alma. Platón anuncia que el amor verdadero debería desencarnarse por lo cual, en boca de Pausanias, promueve el amor duradero y puro ligado al alma. El amor carnal sería una pérdida de tiempo para el alma, ésta debe encaminarse a objetivos más elevados.

A pesar de la represión que promueven las ideas platónicas, en el mismo texto Sócrates clama la universalidad de la necesidad de amar. Asunto que volverá a retomarse en el siglo XX, cuando los etólogos demostraron que la necesidad de afecto es más necesaria que el instinto sexual (Harlow, 1962).

Durante más de cincuenta años predominó la idea de que el amor era la sublimación del deseo sexual. Esta concepción fomentaba la importancia de la relación incestuosa entre los hijos y la madre, la cual era determinante para la elección de pareja y el establecimiento de los estilos amorosos del adulto.

Marie Henri Beyle (Stendhal) autor del libro “Del amor”, obvia las extremadamente complejas explicaciones que Freud hace del amor, y simplemente expone sus experiencias personales, fundando las bases para el amor romántico, aquél que

todo lo puede, el amor como un fin y no como un medio. Sus planteamientos hacen referencia al amor obsesivo, caprichoso y ciego. Contempla en la pasión desenfrenada la única posibilidad de encontrar la felicidad, ese amor descocado nos hace sufrir y lo soportamos porque es el único camino para la realización plena. (Ackerman, 1997).

Hasta mediados del siglo XX Afrodita Pandemos estuvo destronada por Urania. Las religiones y la formación conservadora de las escuelas favorecieron el derrocamiento de la pasión. Sin embargo la píldora anti conceptiva, los movimientos feministas, y el hastío por las ideologías fascistas apocaron los estertores de la represión sexual a favor de la búsqueda del placer conyugal.

Siguiendo la dialéctica hegeliana, la tesis fue el placer, la antítesis la represión, la síntesis la trascendencia manifestada en el compromiso de dos personas. La propuesta actual es considerar al amor como una opción asumida por un acuerdo entre dos, definiendo a través de negociaciones el significado de la relación.

3. Amor de pareja

*Lo verdaderamente mágico de nuestro
primer amor es la absoluta ignorancia
de que alguna vez ha de terminar.*

Benjamin Disraeli.

La teoría del apego hace referencia al establecimiento de lazos afectivos de protección que se establecen entre quien cuida y quien es cuidado. Los estudios de Harlow en Macacos separados de sus madres, demostraron fehacientemente la importancia del contacto físico para el establecimiento de la seguridad emocional (Harlow, 1958).

La teoría del apego surge para comprender las reacciones infantiles ante la separación y el duelo (Shaver y Fraley, 2008). Posteriormente se identificó su importancia en el desarrollo de las relaciones amorosas (Mikulincer y Shaver, 2008).

La relación amorosa activa el estilo de apego (Feeney y Collins, 2001). Es así que el sistema de apego se mantiene durante el ciclo vital de los seres humanos. Morris (1982) y Feeney y Noller (1990) encontraron coincidencias sorprendentes entre el estilo de apego ansioso y la inadecuada selección de pareja.

En el caso de las relaciones de pareja, la respuesta de apego se manifiesta ante el riesgo de separación conyugal, las personas experimentan sentimientos de desesperanza ante el distanciamiento (Vormbrock, 1993). Nuestra manera de relacionarnos afectivamente con nuestra pareja, está influenciada por el tipo de apego que recibimos en nuestra infancia. El apego seguro definirá relaciones amorosas sin temor al abandono, mientras que el apego ansioso estructura el temor a dejar de ser amado; y el apego desorganizado se relaciona con las conductas violentas (Yela, 2000).

En la pubertad los niños y las niñas, descubren nuevas sensaciones en sus cuerpos, las que les producen placer. Comparan sus ideas con las de los demás, surge una jerga sexual – la cual varía de generación en generación –, aprenden las técnicas de conquistar al sexo opuesto. La autoestimulación sexual¹ se acompaña de fantasías eróticas. (Rice, ob.cit.)

Durante la adolescencia la dirección del interés sexual se inicia de manera generalizada, es decir que el deseo no se restringe en particular a una determinada persona, sino que por lo general se orienta a cualquiera que despierte el interés sociosexual.

La sociosexualidad no restringida indica una tendencia a la implicación vincular exclusivamente sexual (Baron y Byrne, 2001). Mientras menos pertenencia sienta en su familia, el o la adolescente, tenderá a enamorarse intensamente. Este “encaprichamiento”, se denomina *amor apasionado*: “respuesta emocional intensa y a menudo poco realista hacia otra persona” (Baron y Byrne, ob.cit. p. 338).

El amor apasionado suele ir acompañado por la búsqueda de protección y pertenencia. Cuando las dos personas implicadas tienen similares expectativas, se establece un vínculo complementario excluyente del resto de las redes sociales, las cuales se reducen al mínimo, ambos rechazan afectos familiares y de amistades. Suele ocurrir que la intensidad del apasionamiento se confunda con “amor verdadero”, y derive en la convivencia de los implicados. La cual por lo general fracasa cuando disminuye la vehemencia del deseo.

La experiencia de enamoramiento está sesgada por la cultura, en algunas lo atractivo será un aspecto físico que en otras no se considera. En un estudio que visó doce factores precursores del enamoramiento en distintos grupos étnicos, encontró que

¹ Antes se utilizaba el término “masturbación” y se refería exclusivamente a la autoestimulación de los genitales, el término tenía una connotación negativa. Hoy utilizamos “auto estimulación sexual”, para referirnos a cualquier tipo de caricia que la persona hace sobre cualquier parte de su cuerpo con la finalidad de sentir placer sexual, por supuesto, incluye las caricias en los genitales.

la familiaridad y los gustos comunes son comunes, mientras que la personalidad, la tendencia al aislamiento y la influencia social entre otros, son consideradas de manera distinta. (Riela, Rodriguez, Aron, Xu, Acevedo, 2012).

A pesar de esas diferencias, las emociones involucradas en la experiencia son las mismas. El apasionamiento es un estado de intenso deseo de unión con el otro (Hatfield, Bensman y Rapson, 2012). No importa la condición social, cultural o económica de los jóvenes, las primeras experiencias de enamoramiento ocurren durante los años de la adolescencia. El enamoramiento se manifiesta como la explosión de un gran volcán (Alberoni, 1997), no necesariamente indica el inicio de las relaciones coitales, las mismas que comenzarán en función a la permisividad cultural. (Manzelli y Pantelides, 2005).

El desarrollo normal del amor, se inicia, evidentemente con el apasionamiento, a diferencia de los jóvenes que buscan desesperadamente un espacio de comprensión y afecto, aquellos amados por sus padres, pasan de la elección dictaminada sólo por el deseo, a la orientación amorosa restringida. Poseen un perfil del tipo de compañero (a) a quien amar, y experimentan con distintas personas, de tal modo que modifican o confirman el perfil de sus expectativas (Zeifman y Hazan, 2008)

A diferencia del amor de pareja, la amistad no se fundamenta en la atracción sexual, sino en las semejanzas de actitudes, que conllevan a la deducción de valores similares. Esto es, puntos de vista similares hacia temas específicos. Con los amigos se comparten actividades y se confían secretos. Raras veces un vínculo de amistad se convierte en vínculo amoroso.

Existen personas que confunden el establecer un romance con formar una amistad. Cuando ambas personas creen que amarse es ser “buenos amigos”, pueden conformar una relación matrimonial adecuada, pero será difícil el involucrarse pasionalmente. Lo cual no quiere decir necesariamente que en todos los casos sea imposible el surgimiento de la pasión durante la convivencia. A pesar de las excepciones, es más probable que al convertirse una amistad en relación amorosa, se rompa la amistad al romperse el vínculo romántico.

En la elección amorosa, el encuentro está marcado por la atracción sexual, mientras que en la elección de amigos la pauta son los intereses comunes.

Cualquier tipo de amor tiene por función la legitimación. En el amor de padres e hijos, la legitimidad está contaminada por las expectativas condicionales definidas históricamente (Andolfi, Angelo, 1989). El amor de amigos se define por la semejanza de valores y actividades. El amor de pareja se inicia enamorándonos de un extraño, quien lo único que hace es atraernos sexualmente. Se trata del

amor puro, sin antecedentes históricos, sin prejuicios. “Primero un yo; luego, una posibilidad: el gozo exquisito de un ser que se encuentra con otro” (Branden, 2000).

El amor de nuestros padres nos debe hacer sentir diferentes al resto de los componentes de nuestra familia, al mismo tiempo que nos ocasione la sensación de pertenencia y apoyo incondicional (Beavers, 1990). Nuestros amigos nos permiten crear un nuevo espacio relacional de aprendizaje y valoración de actividades que no son factibles dentro de la familia.

El enamoramiento es el inicio del vínculo amoroso, en el cual seremos descubiertos por alguien que no sabe nada de nosotros, por lo que se convierte en el espacio de nuestro auto descubrimiento. Tenemos la necesidad de despojarnos de nuestro yo, el cual paradójicamente ocultamos al inicio de la relación. Cuando el otro desenmascara al yo falso deja desnuda nuestra convicción más engañosa: el sí mismo constituido como un yo indeleble. Para que sea posible el auto descubrimiento, debemos distanciarnos del yo, cuestionarlo y destruirlo, para que se libere nuestra esencia en la entrega riesgosa hacia aquél desconocido que afirma amarnos.

El amor romántico plantea: “Te veo como persona, y te quiero y te deseo porque eres lo que eres, tanto para mi felicidad en general como para mi plenitud sexual en particular” (Branden, ob.cit. p. 113).

Iniciar una relación de pareja es “jugarse” por un desconocido. Entregarse sin esperar recibir nada a cambio, aprender a querer después de que ese ser despertó en nosotros la pasión del deseo. Descubrir quién es, aceptar lo que encontremos, sea rosa, sea clavel, locoto, piedra...El amor conyugal es una construcción lenta entre dos personas que jamás se conocerán a ciencia cierta. Cuando se alcanza una meta se la “de –construye” (Derrida, 1980), es decir se la “renueva”. Por ello la relación amorosa obliga a la aparición de crisis, cada encuentro requiere de una despedida, la despedida de aquél que creíamos que teníamos al lado, para volver a encontrarnos con su ser.

Rilke escribió: “El que tú seas basta. Y al hecho que yo exista déjalo, entre nosotros, que se quede en suspenso. La realidad es verdad en su propia esfera; al fin lo enteramente imaginario incluye todos los grados de transformación. Y aunque fuera el muerto más perdido, al tú reconocerme yo existí....¡Ay, cuánto valoramos lo que es desconocido: demasiado deprisa se forma un rostro amado hecho de parecido y contrastes” (Rilke, en: Bermúdez – Cañete, 2004).

El amor de pareja es necesariamente *jugarse* por un extraño, matar nuestro yo, lo cual implica *autotrascender*, de tal manera que la felicidad del otro sea más importante que mi propia felicidad. Amar es aceptar la rosa como rosa, a quien

se anima a estar contigo sin conocerte como es, aunque no sepamos quién es realmente.

Descubrirnos mutuamente las almas, despojándonos cuidadosamente de las máscaras que nos sirvieron para conquistarnos, y aceptar el rostro escondido detrás de ellas. Cada uno se percatará a través de su entrega que su rostro es también una máscara, la cual oculta el ser desprotegido. Cuando amamos nos arrojamus al vacío de la incertidumbre porque sabemos que estamos acompañados sin exigencias.

El amor exige confianza, libertad y riesgo. Confianza en el sentido de creer sin necesidad de evidencias; libertad en poder ponernos a prueba en nuestra realización personal procurando no lastimar el “nosotros” que estamos construyendo; riesgo al probar experiencias que pueden cambiar nuestra forma de ser y dejar de ser amados o dejar de amar, al descubrir facetas en nosotros o en nuestra pareja que contravengan los intereses comunes. Por eso, tal como señaló Teresa de Calcuta: ¡amar duele!

Quien no soporta el dolor, la soledad y la incertidumbre no puede amar. Buscará poder o protección, dará cuidados o control, actitudes infantiles relacionadas con el apego, indispensable en la niñez, pero absurdo en el proceso de independencia. De ahí que no es posible el amor entre dos personas incompletas, en el sentido que le da Gikovate (1996): sólo puedo amar cuando doy cosas mías, no prestadas o regaladas por otros. De ahí que entregar el cuerpo apasionado sea fácil para cualquiera, pero renunciar a los afectos previos (desvinculación), a las prioridades egoístas (amigos, sueños personales), ofrecer al otro un espacio y medios para compartirlos en la convivencia, requiere necesariamente, de que cada uno de los amantes tenga cosas construidas por sí mismo para el encuentro.

El falso amor de amantes es el fundamentado exclusivamente en el deseo, como escribió Quoist (1992): *la ley del fuego es extinguirse*. Y tarde o temprano el apasionamiento se desvanece, dejando a dos seres humanos mirándose extrañados el uno al otro. El amor es razonable, no irracional. El deseo, la atracción, el enamoramiento es irracional, ciego, incapaz de predecir la posibilidad de la construcción de un verdadero amor.

El estilo de apego de la infancia se relaciona con el apego adulto que se activa en la relación de pareja (Feeney, J. 2008). Los estilos de apego inseguros (hídico, ambivalente y desorganizado) se configuran como apego temeroso, preocupado y resistente en los vínculos conyugales.

El apego preocupado exige una relación posesiva y maníaca (Lee, 1977), el resistente lo opuesto: distante y sin intimidad, mientras que el temeroso enfatiza la

desconfianza y la dependencia (Feeney y Noller, ob.cit.). Sin embargo, el estilo de apego no es determinante para la concreción de una relación conyugal, el estilo es dinámico y puede modificarse durante el romance (Bartholomew, 1990).

El amor surgirá en la convivencia, los amantes son dos extraños que deciden compartir sus vidas, renunciando a considerar prioritarias otras cosas. Como estudiaremos más adelante, en la familia funcional predomina la valoración del matrimonio sobre los vínculos con la familia de origen y con los hijos. Los padres deberán volver a ser pareja, y los hijos deberán irse de la casa. Por ello el vínculo amoroso conyugal es mucho más que deseo y amor del uno hacia el otro, es amar juntos al amor a pesar de uno y del otro. Los enamorados se dicen: “te amo”, los amantes: “amo nuestro amor”.

4. Amor de padres y amor de hijos.

*Los hijos comienzan por amar a sus padres,
al crecer se ponen a juzgarlos.
A veces los perdonan.*

Oscar Wilde

El amor de padres a diferencia del amor de pareja, es un amor desapasionado, se trata de un apego indispensable hasta el logro de la autonomía infantil, es decir que el niño pueda paulatinamente hacerse cargo de sí mismo, sus pertenencias y deberes. El amor entre padres e hijos se define como el sentimiento mutuo, gesta el deseo de mantenerse en contacto a través del contacto físico cariñoso, mirarse, sonreírse, escuchar sin juzgar y poder ser escuchado. Es la relación especial que un niño establece principalmente con sus padres, un lazo afectivo que les impulsa a buscar la proximidad y el contacto con ellas a lo largo del tiempo.

El sistema afectivo más importante en la relación paterno filial es el apego, entendido como la respuesta que el niño emite ante la incertidumbre afectiva, buscando la protección emocional que le proporcionará la seguridad suficiente para encarar la situación. Esta respuesta hace parte de un sistema de comportamientos entre la persona que busca protección y quien le cuida (Cassidy, 2008).

El apego puede ser: seguro, ansioso y desorganizado (Ainsworth y Bowlby 1991). Dependiendo del tipo de apego, se define el vínculo afectivo, es decir, la relación recíproca entre el niño y cada uno de sus padres.

Existen distintos tipos de vínculos afectivos: el *vínculo seguro* es aquél en el cual el niño es atendido por sus padres cuando expresa algún malestar a través del llanto, se entristecen cuando uno de los padres sale, y se alegran cuando vuelve. Aprenden a confiar en la protección de sus padres, y se atreven a tomar decisiones por sí mismos. (Cassidy, 1986 en Pappalia, ob.cit.).

Los vínculos negativos son aquellos que forjarán desconfianza, temores y/o sensación de abandono. Así el *vínculo de evitación* se identifica cuando el niño evita a la madre o al padre cuando regresan a su lado, aprenden a apartarse de ellos a pesar de necesitarlos. Peor que la evitación es el *vínculo ambivalente*, buscan cariño a la vez que lo rechazan, cuando un progenitor se acerca se acercan, pero cuando se le demuestra cariño, patean o lloran. El *vínculo desorganizado* se presenta en niños con comportamientos incoherentes, cuando se encuentran con papá o mamá se alegran, pero al poco rato se alejan. (ob.cit.)

Los vínculos afectivos determinarán el tipo de apego del niño, éste puede ser seguro o inseguro. En el primer caso, ante el retorno del cuidador el niño lo buscará con alegría. En el segundo huirá del cuidador o lo agredirá.

Durante la adolescencia las personas nos damos cuenta que nuestros padres son personas, no dioses. Los confrontamos con nuestros puntos de vista novedosos, hacemos cosas para diferenciarnos de ellos, buscamos nuevos referentes para construir nuestra identidad. De ahí que en esa etapa los amigos sean más importantes que nuestros padres.

Es durante la preparación de la desvinculación y la emancipación que aparecen los sentimientos del deseo sexual. Un proceso intempestivo, pues acontece durante la “lucha de poder” contra los mitos de la familia. Se dan las primeras experiencias de sufrimiento existencial, surgen los cuestionamientos acerca de la validez de los valores del entorno, y la formación de filosofías de vida propias (Erickson, 1968).

El adolescente normal determina el sentido de su vida independiente de las exigencias de sus padres y de las instituciones, lo cual significa, necesariamente, luchar contra aquellas ideas que no coinciden con sus propias expectativas. Los adolescentes que provienen de familias disfuncionales optan por una de dos opciones: o se ajustan a las exigencias externas o las transgreden. Los primeros, son las personas que no viven su adolescencia, buscan el reconocimiento de su “yo falso” para ser queridos, resultan una especie de “Pinochos de madera”, incapaces de ser auténticos. Los segundos, recurren a conductas violentas o autodestructivas – pandilleros, anoréxicas, drogodependientes, etc.- (Pappalia y Olds, 1999).

La crisis de identidad es imprescindible en la adolescencia, para que la persona se apropie de su “yo”. La *familia funcional* estimula la autonomía del hijo, o de la hija, instauran con ejemplos modelos de moral, y aprenden a amar lo que el adolescente ama.

Sin embargo, en las *familias disfuncionales*, los padres no aceptan el crecimiento de sus hijos, los prefieren niños, en ese afán prohíben cualquier manifestación de autonomía y diferenciación. La madre o/y el padre rechazan el atisbo de independencia, reduciendo al mínimo la interacción del hijo con el entorno. Surge pues, una lucha de poder entre el adolescente y los padres, los primeros prohibiendo la desvinculación afectiva del hijo, y el segundo utilizando todos sus recursos para ser reconocido como un ser humano que quiere apropiarse de su vida y desvincularse de sus padres (Haley, 2006).

Amamos a nuestros hijos sólo cuando aprendemos a amar lo que aman y aceptamos que mientras más los amamos, más pronto se desvincularán de nosotros. Los padres amorosos asumen el desconocimiento del mundo en el cual los hijos se desenvuelven, no les imponen sus sueños, los dejan soñar por sí mismos, les ofrecen modelos de moral y amor, para acompañarlos sin necesidad de arrastrarlos ni empujarlos. Facundo Cabral tiene una frase que sintetiza lo que intento transmitir: “*Cuando se fue de su casa, niño aún, su madre lo acompañó a la estación y, cuando se subió al tren, le dijo: este es el segundo y último regalo que puedo hacerte, el primero fue darte la vida, el segundo libertad para vivirla*” (Cabral, 2005)

Para que nuestros hijos aprendan a amar, necesitan que sus padres además de padres sean pareja. De esa manera tienen el modelo de relación de esposos y de amantes en el vínculo parental: madre – padre. Por otro lado, los padres necesitan tener empatía con sus hijos, por lo cual requieren preguntar acerca del mundo juvenil. Barylko escribió: “Para ser padres, para ser maestros, para ser hombres, tenemos que volver a la humildad del que sabe que no sabe. Ése es el comienzo de la sabiduría” (Barylko, 2001, p. 33).

5. Amor a los demás.

No descansen mientras haya un dolor que mitigar.

Alberto Hurtado

El *altruismo* considerado como la preocupación por el bienestar de otros (Baron y Byrne, ob.cit., p. 427), también denominado *comportamiento prosocial*, es

el amor hacia los otros desconocidos abstraídos como una entidad necesitada de nuestras acciones que pueden beneficiarlos. Wittgenstein señalaba que sólo es posible comprender el dolor ajeno si lo podemos comparar con nuestro propio dolor (Wittgenstein, 1979). Sólo aquellas personas capaces de sentirse mal por el malestar de otros, son capaces de preocuparse y desprenderse de sí mismos para beneficiarlos.

Un ejemplo notable es el caso de Madre Teresa de Calcuta, quien proclamaba la necesidad de ser pobres para comprender la pobreza, el sentido de su vida fue el proteger a los niños no deseados antes de que sean abortados, y el auxilio amoroso hacia los enfermos, a pesar de críticas a su obra, es indudable la auto trascendencia de Agnes Bojaxhiu (Sebba, 1998). Una de sus frases es suficiente para comprender el profundo sufrimiento que le causaba la negligencia hacia los desamparados: *Para la tuberculosis tengo cura, a la lepra le encontré remedio, pero para el que se siente rechazado y no amado, no he encontrado aún medicinas* (en: Scolozzi, 2000).

Las personas capaces de asumir un oficio al servicio de los demás poseen una *personalidad altruista*. Los rasgos de estas personas son: empatía, creencia en un mundo justo, responsabilidad social, generosidad predominante sobre el egoísmo. Quien define el amor más allá del vínculo conyugal es Erich Fromm cuando explica que *El amor es la preocupación activa por la vida y el crecimiento de lo que amamos*. Cuando falta tal preocupación activa, no hay amor. La esencia del amor es “hacer crecer”, El amor y el ayudar a crecer son inseparables, es posible denominar trabajo a ese afán de desear que el otro sea lo que puede ser, por lo tanto, se ama aquello por lo que se trabaja, y se trabaja por lo que se ama (Fromm, 1987).

San Francisco de Asís, tal vez haya sido una de las personas con mayor desprendimiento para darse íntegro a los demás, las leyendas e historias que se narran sobre su proceder ante los pobres y enfermos me permiten creer en la posibilidad de hacer de nuestro mundo un mundo de amor, si abandonamos el egoísmo y ese afán necio de acumular riquezas necias, en lugar de disfrutar de la ilusión de haber sido partícipes en la alegría de otro. Francisco escribió: *El Señor me condujo ente los leprosos y con ellos hice misericordia, Y aquello que me había parecido amargo se me convirtió en dulzura del alma y del cuerpo* (en: Bodo, 2001).

Muchas veces quien ama a los demás es un estorbo para el mundo convencional, más aún si éste está regido por personas amargadas aferradas al necio poder. Cristo es nuestro modelo de amor y al mismo tiempo de mártir. Luis Espinal le pedía: *Jesucristo, enséñanos a amar; cada vez más, cada día más con desinterés. No por sentir necesidad de afecto, sino porque los demás necesitan amor* (Espinal,

2005, p. 5). ¿Por qué asesinaron tan cobardemente a Luis Espinal? ¿Por qué ya estando muerto acribillaron a balazos su cuerpo inerte? El amor grita el dolor que los poderosos temen sentir. El amor nos ata al mundo para cambiarlo (Hölderlin, 2003).

Para amar a los otros, es indispensable la trascendencia y la auto trascendencia, el reconocer la mentira escondida en las verdades absolutas de las cosas inventadas en el mundo humano. Bertrand Russell creyó en un mundo feliz, conformado por seres humanos felices, si aprendían a “desaprender” las mentiras que nos enseñaron como verdades. El “satori” del Zen, es darnos cuenta de las ilusiones, “despertar” del sueño al que nos han metido sin pedirnos permiso. El asumir las mentiras verdaderas como tales, duele, el anunciar que sólo se puede ser feliz a través del amor requiere coraje, *temer al amor es temer a la vida, y los que temen a la vida ya están medio muertos* (Russell, 1996).

De ahí la necesidad de pobreza de quienes se “juegan” por los demás. Se cuenta la siguiente anécdota sobre San Francisco de Asís: “Una vez, el obispo de Asís le dijo a Francisco: “Con respecto al no poseer ni tener nada en este mundo, me parece que tu forma de vida es muy dura y rígida”. Pero Francisco le contestó: “Señor, si tuviéramos propiedades, también necesitaríamos armas para defenderlas” (Bodo, ob.cit. p. 43). Teresa de Calcuta escribió: “El dinero sólo puede comprar cosas materiales, como alimentos, ropas y vivienda. Pero se necesita algo más. Hay males que no se pueden curar sólo con dinero... sino sólo con amor”. (Scolozzi, ob.cit.).

Suelen tildarme de romántico, de poseer una visión ingenua del mundo, y que soy “demasiado” poeta. Puede ser cierto, pero estoy convencido, gracias a mi propia experiencia personal, como a las experiencias con personas que portan sufrimientos y me los cuentan en mi consulta, que la respuesta al malestar de nuestra civilización está en el amor y no en la riqueza. He visto gente muy rica con ideaciones suicidas, y a personas miserables con gran felicidad. Los oficios agógicos² sirven para rescatar el numen³ de aquellos seres que se pierden en el torbellino de los inventos sociales ocasionándoles sufrimientos vanos.

La diferencia entre una persona que convierte su dolor en actitudes altruistas y alguien que lo dirige hacia el odio hacia los demás se encuentra en las experiencias de amor que reciben en algún momento de sus vidas los primeros y la ausencia de legitimidad en los segundos. Francisco Pizarro provenía de un medio en el cual no poseía ninguna valoración, al llegar a América, compensa sus sentimientos de

2 Profesiones dedicadas al servicio de los demás. (García, 2003)

3 Numen: esencia espiritual.

inferioridad con el desprecio hacia los aborígenes, obteniendo de esa manera, la falsa legitimidad que otorga el poder. Otro caso patético es el de Hitler, quien fue maltratado por su padre Alois, quien insistía en que su hijo sea funcionario público como él, descalificando las motivaciones artísticas del pequeño. Otro dictador sanguinario fue Idi Amin Dada, malvado gobernante de Uganda, quien también recibió humillaciones en su infancia, ordenaba el fusilamiento de sus enemigos vestidos de blanco «para que se les viera mejor la sangre (Twiss, 2003).

Por otra parte, Teresa de Calcuta, tuvo una infancia feliz, hasta que murió su padre cuando tenía ocho años, a partir de ese momento enfrentó la pobreza y las vicisitudes de la guerra. (Spink, 1997). Karol Wojtila (Juan Pablo II) también sufrió experiencias dolorosas, a sus nueve años fallece su madre al dar a luz, años después falleció su hermano y en 1941 pierde a su padre. Karol se refugia en el arte y en su juventud el cardenal Sapieha valora su vocación religiosa (Wiegel, 2000).

John Ronald Reuel Tolkien, autor del “Señor de los Anillos”, fue un ser humano con profunda convicción católica y con un alma generosa, lo cual dio origen a sus magníficos libros envueltos en el principio agustiniano de que del amor nada puede hacerse malo; sufrió la temprana muerte de su padre (cuando tenía tres años), y en durante su pubertad fallece su madre, quedando a cargo del fray Francis, quien estimula los intereses literarios y religiosos del niño (Pinto, 2005 c).

Así como experiencias de pérdida y maltrato pueden transformar el dolor en odio o en amor, la sobreprotección puede hacer lo mismo. Por ejemplo, Ernesto Che Guevara fue sobreprotegido por su madre, e influido por la amargura de su familia por no pertenecer a la clase dominante (Sola y Garcia, 2000) desarrolló una personalidad vanidosa y odió a las personas con poder económico, ese odio lo derivó hacia la idea del “imperialismo”. Nada justifica un asesinato, un ser humano es un ser humano, no es posible que aludiendo una ideología se exterminen la vida de cualquier persona.

En contraposición a la vida del Che, Mohandas Karamchad Gandhi, fue sobreprotegido por sus padres, como consecuencia su comportamiento en la escuela era intolerable, a los trece años deciden que contraiga matrimonio con Kasturbai, una niña con la que le comprometieron sin que él lo supiera. Sus padres eran muy religiosos, por lo que le inculcaron valores coincidentes con sus creencias.

El sufrimiento del antiguo rey Harishchandra le infundió el deseo por la justicia. Su padre muere cuando él tenía dieciséis años. Este golpe afectivo moderó su vida desordenada, tomó a su padre como modelo y decidió estudiar Derecho en Londres. El sentido de su vida quedó marcado por el modelo de corrección de su

padre y la religiosidad de su madre. El sufrimiento de su pueblo caló dolorosamente en su alma, y decidió sacrificarse para liberar a la India del yugo Inglés; lo hizo desde la no violencia, su trascendencia derivó en una posición a favor de la justicia pero sin necesidad de la destrucción. Una frase que sintetiza su forma de vivir es: *Quisiera sufrir todas las humillaciones, todas las torturas, el ostracismo absoluto y hasta la muerte, para impedir la violencia.* (Colloti, 1989)

¿Qué hace con que una persona transforme el sufrimiento en maldad y otra en bondad? La psicología contemporánea ha planteado la hipótesis de la “resiliencia”⁴. “La resiliencia puede definirse como la capacidad de una persona para recobrase de la adversidad fortalecida y dueña de mayores recursos. Se trata de un proceso activo de resistencia, autocorrección y crecimiento como respuesta a las crisis y desafíos de la vida” (Walsh, 2004, p.26).

Que nuestro espíritu sobreviva en un entorno donde está prohibido existir es un logro que tiene que ver fundamentalmente con el reconocimiento de nuestra esencia por parte de nuestros padres en primer lugar, pero como mencionó Teresa de Calcuta: *El mundo sufre porque no hay tiempo para los hijos, no hay tiempo para los esposos, no hay tiempo para disfrutar la compañía de otros.*

El tiempo está destinado al trabajo con el fin de obtener bienes materiales. Se ha hecho popular la frase de padres que justifican sus prioridades materiales: “lo que importa no es el tiempo que les doy a mis hijos, sino la calidad de tiempo que les destino”. ¡Absurdo! ¿Qué puede recibir un niño del beso de su padre que llega a las once de la noche, cuando el pequeño está dormido? ¿Calidad? ¿Lo que necesitan los hijos es tiempo interactivo!

Para que la terapia familiar afirme la importancia de la legitimidad hacia la esencia de los niños han sido necesarios muchos años, el Dalai Lama desde su humilde sabiduría lo dijo así: *Cuando crecemos lo hacemos en medio de la bondad de nuestros padres, y sin esa bondad no podríamos existir. Esto es cierto y, por eso, aquellos niños que crecen sin el amor de los padres o los que sufren la ruptura de la familia, padecen luego problemas psicológicos.* (Discurso del Dalai Lama al recibir el premio Nobel de La Paz en 1989)

Preguntemos a las personas que terminan destruyéndose en la droga, el alcohol, la comida, la depresión, ¿qué les faltó en la infancia? La respuesta suele ser: ¡tiempo interactivo con sus padres! Tiempo para jugar, escuchar, acariciar, aceptar las diferencias, estimular las potencialidades, dotar de ejemplares morales.

4 Término extraído de la física: elasticidad de un objeto, es decir, su tendencia a oponerse a la rotura por choque.

Descartes estropeó la concepción del ser humano al dividirlo en cuerpo y mente, además de poner énfasis en la importancia del pensamiento con su frase: “pienso, luego existo”; hoy la frase es peor: “compro, luego existo” (Lucini, 1996).

Mi generación⁵ está atravesando una depresión noógena crónica, debida al vacío existencial consecuencia de la desorientación ontológica: “¿quién soy?”. La desgracia de nuestra generación fue lograr nuestra meta sin estar preparados para después de alcanzarla. ¡Conseguimos la democracia y la libertad! ¿Y ahora qué se hace con ellas?

Emerge la desesperación y como solución trasgredimos, nos incorporamos con los ojos cerrados a los condicionantes materialistas, o trascendemos (Pinto, 2005 b). La opción de la trasgresión es buscar el poder para ejercer dominio sobre los demás, ese poder puede ser “benevolente”, cuando responde a intereses ideológicos democráticos, o ser “destrutivo”, cuando plantea posturas racistas, chauvinistas, fascistas, pregona violencia y destrucción de seres humanos.

Un ejemplo vergonzoso lo vivimos en febrero del 2003, cuando se enfrentaron policías y militares en la Plaza Murillo, con un total de dieciocho muertos. El dominio no legitima, es violencia, pues “coloca al otro en el lugar que no quiere estar” (Maturana, 1997).

La segunda opción es la que sigue la mayoría de los adultos de clase media para arriba: buscar “seguridad económica” o “agrandar el yo”. En ese sentido, el trabajo y los logros académicos se convierten en prioridad, dejando en un nivel inferior a la familia.

Los padres “inmanentes” han creado hijos con “ricopatía” (Minear y Proctor, 1990). La fórmula es sencilla: libertinaje, demasiadas cosas materiales, presión para que sean buenos alumnos y luego profesionales, demasiada información, excesiva protección o negligencia afectiva y finalmente el condimento más importante, demasiados “sacrificios” de los padres y pocas enseñanzas sobre las necesidades básicas de sobrevivencia (Minear y Poctor, ob.cit.).

La escuela ayuda a fomentar la “inmersión” de los niños en el mundo ilusorio del materialismo: “A un bien de consumo le damos hoy el nombre de educación. Es un producto que se fabrica de forma segura por medio de una institución oficial llamada escuela” (CEDECO, 1989).

5 Nací en 1961.

La trascendencia es mal vista por la sociedad. Quienes se animan a renunciar a la “programación” del entorno materialista, son estigmatizados de “locos”, “mediocres”, “irresponsables”.

La palabra “éxito” se ha impuesto a la palabra “autorealización”. La palabra “autoestima” ha reemplazado a la palabra “generosidad”. Eufemismos para decir egoísmo son vanagloriados y transmitidos como valores “humanos”: “calidad”, “eficiencia”, “competencia”, “esfuerzo”, “superación”, “ser alguien en la vida”, etc.

Ortega y Gasset escribió: *Mientras el tigre no puede dejar de ser tigre, no puede destigrarse, el hombre vive en riesgo permanente de deshumanizarse*. Por ende, es muy difícil romper los esquemas rígidos de las expectativas de un sistema preocupado en la riqueza como sinónimo de felicidad.

Los progenitores capaces de amarse el uno al otro, a pesar de las exigencias materiales, pueden a través de su amor trascender y criar hijos entusiasmados con la vida: les transmitirán valores espirituales, de tal manera que entiendan que lo material es un medio y no un fin.

Hermann Hesse ironizó el tema de la siguiente manera: *Da, Señor, a los ricos todo lo que pidan. A nosotros, los pobres, que nada deseamos, danos tan solo el gozo de saber que tú fuiste uno como nosotros*.

Cuando los hijos caen en el abismo del poder, pueden ejercer un dominio torturante sobre sus padres, hacerlos sentir culpables de sus “fracasos”, debido a que no reciben de ellos las cosas que sus pares tienen: “No olvidemos, sin embargo, que los padres son seres humanos sensibles, pensantes y sintientes, y que los niños también tienen poder. Los niños también pueden hacer bastante desgraciados a sus padres” (Rich, 1999, p. 366).

En mi consultorio escucho padres que son víctimas del maltrato que reciben de sus hijos, algunos de ellos inclusive temen ser lastimados físicamente. Dotar de poder a los niños hace de ellos potenciales trasgresores.

El amor en cambio les permite reconocer el absurdo del mundo material. Kierkegaard escribió: *El niño no sabe qué es lo horrible, pero el hombre lo sabe y tiembla. El defecto de la infancia es, en primer término no conocer lo horrible y, en segundo término temblar de aquello que no es de temer, lo mismo le sucede al hombre natural; ignora dónde se halla realmente el horror, lo que no le exige de temblar, pero tiembla de lo que no es lo horrible*. (Kierkegaard, 1994)

A mayor valoración de las cosas en vez de amar a los demás, es más probable el surgimiento del temor a perder las posesiones, la moral se centra en defender lo

que se tiene, quienes inician las peleas son aquellos que pretenden aferrarse a sus cosas, por eso Sastre escribió: *Cuando los ricos hacen la guerra, son los pobres los que mueren*. Porque son los países más ricos los que temen perder las cosas que tienen, y detestan a los países pobres porque pueden hacerse algún día ricos.

Nuestro país al ser pobre, es rico en recursos para la paz, “apenas” tenemos un presupuesto militar de doscientos ochenta millones de dólares al año⁶ 280000000, mientras que Chile, por ejemplo, tiene dos mil quinientos millones de dólares, y Estados Unidos ¡dos mil millones novecientos cuarenta y cinco mil (2945000000)! (Indexmundi 2011). En cuestión de armamento somos uno de los países peor armados del mundo.

Bolivia es uno de los países más pobres: “Según el Mapa de la Pobreza 2002 con base en información del Censo del 2001, el 59 por ciento de una población de más de 8.274.325 personas es pobre y el 24,4 por ciento vive en estado de extrema pobreza. No obstante, muchos analistas sostienen que estas cifras deberían de ser mayores porque el ingreso y el empleo no se consideraron para realizar el cálculo”. (UNICEF-Bolivia 2011, PNUD, 2011).

Considero que San Agustín planteó el principal fundamento ético con la frase: *Ama y haz lo que quieras*. El Dalai Lama coincide: “La paz, en el sentido de ausencia de guerra tiene poco valor para alguien que se está muriendo de hambre o de frío” (Bunson, ob.cit.). En otra ocasión dijo: Las naciones destinan trillones de dólares a sus presupuestos militares. ¿Cuántas camas de hospital, escuelas y viviendas podrían conseguirse con ese dinero?

Es imposible amar a los demás si no se es bueno. El Dalai Lama escribió: *No hiráis a los demás. Así como uno se enternece cuando ve a un allegado querido, así debe propagarse el amor bondadoso al resto de las criaturas*. (En: Bunson, ob.cit.).

El bien es lo contrario al mal, está en relación con lo ético, y sólo se puede ser ético si se identifica a los demás como similares a uno mismo, lo que nos hace humanos es la capacidad de ponernos en el lugar del otro, la *empatía*, en el sentido que le da Wittgenstein de que sólo es posible entender el dolor del otro si lo puedo comparar con mi propio dolor. O sea, no habría dolor si no existieran personas capaces de sentir dolor y comprender el dolor de sus semejantes (Wittgenstein, ob.cit.).

6 Dato del 2010: <http://www.fmbolivia.net/noticia18857-gasto-militar-de-bolivia-es-de-280-millones-de-dlares-al-ao.html>

Ser bueno con uno mismo, es evitar hacer cosas que dañen nuestro organismo y nos limiten la vida. Por ello el dolor es una emoción noble, surge para avisarnos que algo malo ocurre en nuestro cuerpo. Al inicio susurra, si no le hacemos caso, habla, luego grita y finalmente se retuerce, hasta que hacemos algo para “matarlo”: mi dolor me ama, pues muere para que yo viva. Ser malo con uno mismo es dañarnos a pesar del dolor, y quien es malo consigo no podrá ser capaz de comprender el dolor de otro.

A diferencia del dolor, que es una advertencia de desarreglos orgánicos, el dolor del alma (sufrimiento), es un sentimiento construido socialmente, que nos advierte sobre la imposibilidad de alcanzar una meta culturalmente establecida. Por ejemplo, el hambre es dolor, el aplazarse en un examen universitario es sufrimiento, la muerte de alguien que amamos nos causa sufrimiento.

Entonces, existe el sufrimiento estúpido y el sufrimiento legítimo. El estúpido es amargarse la vida por no alcanzar el éxito definido socialmente. Oscar Wilde reflejó así la estupidez de quien elige sufrir por las mentiras verdaderas: *Y el que aspira a ser algo exterior a sí mismo: miembro del Parlamento, rico tendero, eminente abogado, juez u otra cosa igualmente aburrida, ve siempre sus esfuerzos coronados por el éxito. Y éste es su castigo. El que anhela una careta, no tiene más remedio que llevarla.*

Amargarte porque te robaron el auto, es diferente a amargarte porque murió tu amigo. Sin embargo, existen personas que se suicidan por deudas, otras que se deprimen porque no obtuvieron el dinero que esperaban, y son insensibles al sufrimiento de un niño que debe trabajar en la calle para ayudar a sus padres a sobrellevar su miseria.

Buscar el éxito es huir de sí mismo, es evitar sentir el vacío del alma llenándolo con cosas inútiles. Coincido con Kierkegaard cuando escribió: *A menudo pueden convertirse en ciudadanos muy exitosos pero para mí no son individuos maduros.*

El poder es contrario al amor, quien domina controla que el otro sea lo que puede ser, obligándole a sacrificar su libertad para satisfacer la fugaz sensación de existir anulando la existencia del otro. Quien domina consigue cosas y usa a las personas como medios para conseguir las, por ello lo material se convierte en fin y el ser humano en objeto.

El que hace de la gloria el sentido de su existencia termina aislado de los demás: temido, respetado o admirado, pero no amado: “El que nada tiene, nada puede

perder. Tener es aferrar en el puño una cosa, una idea, una certeza. Ahí es donde se atiza el pánico. Se puede perder” (Barylko, 1999, pág.273).

El amor hacia otro ser humano no es poseerlo como se posee un calzoncillo, es ayudarlo a ser libre, aunque ello implique poner en juego nuestra propia vida: Un monje pasó su vida en prisión para ayudar a los prisioneros. Como su conducta era ejemplar, le soltaban rápidamente. Pero de nuevo volvía a cometer algún delito para que le encerraran en prisión. Al final no quedó ni un solo prisionero, excepto él. (Deshimaru, 1986).

Amar a los demás es reconocer en el otro algo de nosotros mismos, y cuando esta persona se marcha, muere o simplemente decide que no valemos la pena para ella, nos dolerá, y mucho. Ese es el sufrimiento legítimo, la angustia que nos hace humanos.

No se trata de suponer que el otro necesita algo nuestro, pues en ese caso estamos asumiendo una forma de poder “benevolente”, esto es, considerarnos superiores que el menesteroso, y le damos porque sentimos pena.

La pena es un sentimiento inútil, porque proviene de la idea necia de que existen personas mejores que otras, el que tiene y el que no tiene, el rico y el pobre. Debajo del traje de mil dólares hay un cuerpo desnudo lo mismo que debajo de los harapos del pobre, ambos nacieron y se morirán, ambos tienen la misma esencia espiritual, por lo tanto pena debería darnos el que tiene demasiado pues posee más cosas que cubren su cuerpo y su alma.

San Francisco de Asís escribió en una carta: *Tenemos que ser humildes, sencillos y puros. No queramos desear ocupar cargos que estén por encima de los otros hombres, sino que por amor a Dios, más bien tenemos que ser súbditos y servidores de toda criatura humana.*

Decidirse por los demás, es una opción que va más allá del amor conyugal, en el cual se ama a una persona en la cual además se encuentra satisfacción sensual. Darse a otros, quienes quiera que sean, es apostarse para encuentros efímeros, en los cuales nuestra alegría por la vida contagiara a personas que partirán de nuestro lado.

Guy (1992) al referirse a la vida de los psicoterapeutas, muestra con dramatismo lo difícil que es sobrevivir a un oficio que exige despojarse del yo para recibir el dolor ajeno sin tener que recibir nada a cambio. Esa es la diferencia entre el profesional psicólogo y el que hace psicoterapia.

El psicólogo “es”, el psicoterapeuta ama (Whitaker, 1993), se entrega plenamente al “paciente”⁷, para que ambos puedan trascender, se consiga o no acompañarse hacia la auto trascendencia, el paciente paga y se va, dejando su dolor en el corazón del terapeuta. Por eso considero a mi oficio una forma sublime de amar, un sacerdote amigo, le llamó a esta forma de amar “oblación”, ofrendarse uno mismo para que el otro sea feliz.

Una condición indispensable para amar a los demás entonces, es asumir una posición de ignorancia, pues el otro sabe más que yo sobre lo que le ocurre en su vida. Partir del “no saber”. Esta postura es radical en la Terapia Narrativa, Goolishian y Anderson manifestaron como principio fundamental de la actitud terapéutica lo siguiente: “Ten cuidado, si das la impresión de que puedes cambiar algo, el sistema caerá preso de la ilusión de poder” (En: Cecchin, Lane y Ray, 2002). Solamente si asumo que no sé, puedo preguntar. Si me coloco en la postura del “que sabe”, no tengo preguntas, tengo afirmaciones.

La humildad⁸ es la actitud de quien ama a los demás: *La humildad es necesaria para amar*. Afirmó San Agustín: *Cuanto más vacíos estamos de la hinchazón de la soberbia más llenos estamos de amor*. Las escuelas terapéuticas tradicionales, ven al paciente como “objeto de estudio”.

Una de las escuelas más denigrantes del ser humano es la psicoanalítica, en la cual el analista es el que sabe y el analizado es quien debe aceptar la “verdad”, caso contrario es acusado de “resistencia”. Gross al respecto escribió: “La interpretación es la culminación del virtuosismo del arte analítico (...) El analista escucha, observa, relaciona. Después emite lo que él cree que es el significado que hace visible lo invisible y obvio lo desconocido. Se convierte en el metafísico en el pináculo de su poderío” (Gross 1979, p. 234).

Haley añadirá: “Dirigir con éxito a tantas personas para que se comportaran tan extrañamente durante tantos años, y pagaran tanto dinero por hacerlo es una hazaña increíble” (Haley, 2000, p. 89).

Durante la vida de Freud, Bleuler escribió: *Es evidente que para usted (Freud) establecer firmemente su teoría y asegurar su aceptación se convirtió en el objetivo e interés de toda su vida. Para mí, la teoría no es más que una nueva verdad entre otras verdades...Por consiguiente, estoy menos tentado que usted a sacrificar toda mi personalidad por el fomento de la causa. El principio de*

7 Paciente = del latín *pati*, sufrir. *Patines-tae*, el que sufre.

8 Humildad = del latín *humilitas*, de *humus*, tierra.

“todo o nada” es necesario para las sectas religiosas y los partidos políticos... para la ciencia lo considero perjudicial. (En: Berger, 2001, p.250).

Otras corrientes psicológicas, a nombre de la ciencia han eludido la ética a favor de las certezas inventadas en sus modelos teóricos. De esa manera un modelo teórico científico puede convertirse en una técnica para el bien o para el mal del paciente, dependiendo de la postura existencial del terapeuta.

Si el terapeuta auto trascendió, usará el conocimiento científico para bienestar de la persona, y si no lo usará para beneficiar al sistema social imperante, o peor aún, lo usará ¡para beneficio propio! Así las técnicas de modificación de conducta pueden servir para ayudar a las personas a lograr metas propias benévolas, mantenerlas dentro de un sistema inmoral o convertirlas en asesinos. Skinner mismo reflexionó sobre los alcances y límites de la teoría conductista, revisando principalmente la forma cómo ésta puede aplicarse (Skinner, 1991).

No debemos ser manejados por las teorías, ni por nuestros prejuicios, ni por nuestro yo, sino debemos dejarnos llevar por el sufrimiento del otro hacia su dolor, cuando llegamos a ese terrible lugar, acompañarlo para que ambos podamos crecer en el encuentro. Por eso es imprescindible contactarnos con nuestro propio sufrimiento, despojarnos del estúpido y asumir al amor como antesala del sufrimiento auténtico. Fue Madre Teresa de Calcuta, una de las personas que mejor entendió la renuncia al yo para la entrega incondicional, una de sus tantas frases provocadoras fue: *Sin nuestro sufrimiento, nuestra tarea no diferiría de la asistencia social.*

Al igual que el trabajo de quienes renunciaron al mundo para dedicarse a la vida religiosa, quien ejerce la psicoterapia debe renunciar a las ilusiones del mundo cotidiano, lo cual genera con frecuencia sentimientos de desolación y angustia. Por ello es necesario que quien se dedica a mi oficio tenga un espacio de amor con su pareja para ser legitimado cada vez que vuelva del consultorio destrozado por dolores inimaginables.

Si bien es cierto, que considero a la psicoterapia como un medio sublime de amor, existen otros oficios menos exigentes que se relacionan con el servicio a los demás: trabajo social, medicina, enfermería, derecho, fisioterapia, magisterio escolar y universitario, etc. Todos ellos requieren del desprendimiento del yo para poderse entregar sin intereses egoístas y sin ver al otro como un medio.

¡Estoy harto de médicos que ven en las personas hígados, corazones, amígdalas, cerebros, anos enfermos! Quiero médicos que me vean a mí como persona a quien le duele una parte de su cuerpo, que me pusieron un nombre, y que como todos quiero mantenerme con vida.

Cuando un médico se aleja de sí mismo, se aleja de las personas y se convierte en el “doctor”, dejando de existir, habla del paciente como si fuera un portador de un tesoro de interés científico en su dolor. Dentro de la medicina quien más tiene que recuperar su humildad es el psiquiatra, olvidarse de su máscara de doctor, y descubrir su ignorancia, asumiendo que se relaciona con seres humanos que han perdido la posibilidad de amar, lo cual no los convierte en seres indignos de ser amados.

Quiero terminar con este consejo de Madre Teresa de Calcuta: *Nunca digas adiós, si todavía quieres tratar. Nunca te des por vencido si sientes que puedes seguir luchando. Nunca le digas a una persona que ya no la amas, si no puedes dejarla ir. El amor llega a aquel que espera, aunque lo hallan decepcionado; a aquel que aún cree, aunque haya sido traicionado: a aquel que todavía necesite amar, aunque antes haya sido lastimado y aquel que tiene coraje y la fe para construir la confianza de nuevo.*

6. El amor a la naturaleza.

Los animales poseen un alma y los seres humanos debemos amar y sentirnos solidarios con nuestros hermanos menores. Ellos están tan cerca de Dios como lo están los humanos.

Juan Pablo II

La naturaleza es el entorno prístino que nos rodea, el ambiente y sus seres independientes de la voluntad del ser humano (Popper, 1996). Quienes se entregaron plenamente a su estudio y aquellos que dedicaron su existencia a su preservación, tuvieron una actitud amorosa hacia la naturaleza, apasionada y desprendida.

Pocas personas han sido capaces de luchar contra las imposiciones sociales y hacerle caso a su espíritu. Una de ellas, fue Charles Darwin (1809-1882). Intentó satisfacer las expectativas de su padre, estudiando primero medicina, luego ingresó a la Universidad de Cambridge para formarse en teología. Cuando podía escudriñaba libros sobre botánica y zoología. A pesar del disgusto se licenció en teología, matemáticas euclidianas y ciencias humanas. Sin tener ninguna formación académica, aceptó la “desquiciada” idea de su tío Josiah Wedgwood para partir como “naturalista” en el navío “Beagle” para dar la vuelta al mundo. Sus conocimientos sobre pájaros y su entusiasmo para coleccionar fósiles fueron suficientes para hacer

uno de los descubrimientos más revolucionarios de la historia de la humanidad: la evolución de las especies.

Su amor por la ciencia queda reflejado en la siguiente frase de su autobiografía: *Al mirar hacia atrás veo ahora con claridad cómo mi amor a la ciencia se fue imponiendo gradualmente sobre todos los demás gustos.* (Darwin, 1977, p.35). Darwin encontró el sentido de su existencia en tratar de comprender las relaciones entre los animales y los seres humanos, rompió con los prejuicios de la época para proponer una teoría que en vez de minimizar el poder del Creador, magnifica el milagro de la vida. Cuando el Beagle zarpó de Valparaíso hacia las Islas Galápagos, no imaginaba que aquel viaje iba a obligar a que la religión se apegue a la ciencia para comprender tal como lo sugirió Teilhard de Chardin: “Adorar, antes, era preferir más a Dios que a las cosas, refiriéndose a Él y sacrificándolas a Él. Adorar, ahora, es consagrarse en cuerpo y alma al acto creador, adhiriéndose a él para perfeccionar el Mundo mediante el esfuerzo y la investigación” (Chardin, 2001 p. 40).

Se ha tergiversado a Darwin para justificar sistemas teológicos ingenuos, se asume como su hipótesis más importante una afirmación que jamás hizo, “el ser humano descende del mono”. En “El origen del hombre” (Darwin, 1982), el primer capítulo lleva por título: “Pruebas de que el hombre descende de una forma inferior”; el planteamiento darwiniano se sintetiza la siguiente aseveración: “En conclusión, tengo el pleno convencimiento de que la Selección Natural ha sido el modo principal, no el único de la modificación” (Darwin, 1976, p. 54).

Cuando un ser humano ama, escudriña aquellas cosas que le permiten asombrarse. La afirmación del capitán Colnett en 1793 sobre los pinzones de las Galápagos fue la siguiente: “En las islas no habitan gran variedad de aves terrestres y las que vi no eran nada llamativas ni por su aspecto ni por su belleza” (En: Eibl-Eibesfeldt, 1986, p. 146). Darwin encontró en las nada llamativas aves descritas por Colnett, la solución al origen de las especies. Demostró que existe un proceso gradual de adaptación y de múltiples alteraciones de generación en generación entre las especies, de tal manera que, se diversifican, sobreviviendo aquellas que poseen las condiciones orgánicas idóneas para adaptarse al medio. Algunas no se modificaron, permaneciendo las mismas, otras en cambio, mutaban de tal manera que su descendencia o se extinguía por no poseer las condiciones de adaptación óptimas o sobrevivía (Leakey, 1986).

Durante la época de Darwin todavía se creía que ciertas razas humanas eran inferiores, y la naturaleza era explotada sin consideración alguna. Extinguimos especies al destruir sus entornos. La crueldad con la que el ser humano actuaba con la naturaleza destruyó gran parte de nuestro planeta. La teoría de Darwin es una

alabanza a la creación divina, al delicado equilibrio que existe en el universo, y un advertencia a la soberbia humana, que contrasta con la actitud humilde de aquellos seres humanos dedicados a protegerlo.

Un jefe indio de Seattle dijo: *Enseñad a vuestros hijos lo que nosotros hemos enseñado a nuestros hijos: la tierra es nuestra madre. Lo que afecte a la tierra, afectará también a los hijos de la tierra. Si los hombres escupen a la tierra, se escupen a sí mismos. Porque nosotros sabemos esto: la tierra no pertenece al hombre, sino el hombre pertenece a la tierra.*

Dian Fossey (1932-1985) murió asesinada por los cazadores furtivos de los gorilas de la montaña en los Montes Virunga en la zona fronteriza de Ruanda, Uganda y Zaire. Los gorilas de montaña son una especie en peligro de extinción debido a la indiscriminada caza de la cual fueron víctima. Fossey intentó deque el mundo tomara conciencia de la crueldad con la que se tratan a los gorilas en particular y a los animales en general.

Diane Fossey tuvo un contacto afectivo con sus gorilas, principalmente con un macho alfa al que le dio el nombre de *Digit* (Dedo); contravino la regla “científica” de “observar sin participar”, al incluirse dentro del grupo familiar de los gorilas. Circuló por todo el mundo la fotografía de Fossey acariciando la mano del gigantesco macho alfa. Poco tiempo después de tomada la fotografía, Digit fue decapitado por los cazadores furtivos, mientras entregaba su vida para defender a su familia. Después de ese trágico evento, Fossey no pudo volver a ser la misma: “Hay momentos en que no se pueden aceptar los hechos por miedo a destrozarse. Mientras escuchaba la noticia del asesinato de Digit, discurrió por mi mente toda su vida, desde mi primer encuentro con él hacía diez años, pequeña bola juguetona de negra pelusa. Desde entonces viví en una parte aislada de mi ser” (Fossey, 1985, p. 226).

Jane Goodall (1934) ha dedicado su vida al estudio de los chimpancés, concluyendo que los seres humanos no somos los únicos seres en la naturaleza capaces de sentir tristeza ante la muerte de un ser querido, los chimpancés se deprimen cuando muere alguien de su grupo. Los chimpancés también son capaces de construir herramientas, se organizan jerárquicamente, comunican sus sentimientos y pueden organizarse para cazar y ¡guerrar! (Goodall, 1986). Goodall no solamente entiende que los chimpancés merecen ser respetados, sino que podemos aprender de ellos: “Mi observación de las madres chimpancés con sus crías me había enseñado, ya entonces, que una infancia protegida y estable solía procurar, en la vida adulta, confianza en uno mismo e independencia, mientras que unos inicios problemáticos podían también producir inseguridad en la vida adulta” (Goodall, 2000, p.98).

Personas como Fossey o Goodall, son ejemplos notables de seres humanos que dedicaron su vida al cuidado y comprensión de otras especies. Esta entrega incondicional y apasionada es una expresión extraordinaria del amor, amor a la naturaleza por la cual se está dispuesto a morir, como fue el caso de Chico Mendes ante la defensa del Amazonas brasileño (Moro,

Nada de lo que ocurre en el mundo de los animales está por demás, tardamos demasiado en entender el delicado equilibrio de los ecosistemas de nuestro planeta. Lloyd Morgan desarrolló el “principio de parquedad”, según el cual: *“En ningún caso podemos interpretar una acción como el resultado del ejercicio de una facultad psíquica superior, si puede interpretarse como el resultado de una acción psíquica inferior en la escala psicológica”* (en Boring, 1983). Con este principio se estaba aceptando la “superioridad” del ser humano.

Wolfgang Köhler (1887 – 1967), se atrevió a hablar de “inteligencia animal”. A partir de sus experimentos con chimpancés, observó que existían diferencias entre la manera de resolver los problemas entre unos et.al. Así pasó a la historia de la psicología Sultán y su ingenio para alcanzar plátanos utilizando una pila de cajones. Köhler acuñó el término “insigth”⁹ para referirse al sorprendente comportamiento del pequeño simio.

Jacques Cousteau (1910 – 1997) fue uno de los naturalistas que más defendió la posibilidad de que consideremos a los animales como seres dignos de respeto y que no debíamos considerarnos “superiores”, porque ellos poseen su propia cosmovisión.

La teoría de la comunicación desarrollada por la Escuela de Palo Alto, entiende al lenguaje como un concepto perjudicial para la investigación de la comunicación, porque lamentablemente la palabra “lenguaje” está necesariamente relacionada con la “lengua”, y por ende, con la palabra. Esta asociación inevitable, llevó durante siglos a considerar al lenguaje como esencia del ser humano, cometiéndose el error de confundir su lógica lineal con las lógicas del pensamiento. Watson (1878-1958), consideraba que el pensamiento era simplemente “habla subvocal” (En: Hilgard y Bower, 1977). Vygotsky (1896-1934), cae en la misma trampa, al desarrollar la teoría de la mediación del pensamiento, sobre valorando la importancia de las palabras en la organización del pensamiento.

⁹ Palabra en inglés que suele mantenerse tal cual en el castellano. Sin embargo, en varios textos, se ha traducido como “darse cuenta”. Fritz Perls en la Terapia Guestáltica usará el término “awareness”, buscando una palabra en inglés que sea similar al concepto Zen de “satori”. Los tres términos se refieren al “despertar súbito” que ocurre cuando encontramos la solución a un problema de manera “intuitiva”.

A pesar de que los sentimientos del otro son inaccesibles, podemos, a partir de nuestros referentes personales, inferir lo que la persona con quien interactuamos está sintiendo, y expresar nuestro parecer. No ocurre lo mismo con los animales, pues nuestra observación está contaminada por el antropofornismo: observamos cómo hemos aprendido a observar, por ello es que cuando al llegar a mi casa, mis perros mueven la cola, les atribuyo el sentimiento de alegría, cuando lo que ellos me están expresando es el respeto que merezco como ¡el macho dominante!

A veces siento que los seres humanos al “degenerarnos”, somos más animales (seres sin alma) que aquellas criaturas que denominamos bestias. Asesinamos a nuestros semejantes, cazamos por placer, no por necesidad. Existen madres y padres que abandonan a sus hijos, abortamos, abusamos de los pequeños. Reemplazamos nuestras necesidades por excesos.

7. El amor a Dios

La idea no es hablar de Dios, es poder hablar con Dios.

Martin Buber.

Quoist escribió: “Hay que devolver al amor su verdadero lugar y su verdadera dimensión. Su verdadero lugar está en el corazón del hombre y en el corazón de la historia del mundo. El amor es la fuerza, la energía esencial, sin la que el hombre y el mundo no pueden desarrollarse armónicamente y conocer la felicidad. Su verdadera dimensión es infinita. El amor va más allá del amor. Viene de otra parte y vuela hacia otra parte. Para el creyente, el amor viene de Dios y va hacia Dios. Dios es amor” (Quoist, M. 1992, p.6).

Amar a otro ser humano, como vimos, es muy difícil, el amor conyugal exige renunciar a las satisfacciones del yo, corriendo el riesgo de estar equivocados en nuestra elección amorosa y aceptar que quien está con nosotros tiene derecho a dejarnos de amar. El amor a los hijos exige aprender a amar lo que ellos aman para dejarlos marchar. El amor a los demás es más exigente, puesto que nos obliga a trascender y auto trascender para entregarnos sin condiciones a desconocidos, quienes a diferencia de nuestra pareja y de nuestros hijos no nos devolverán los pedazos de nosotros que les regalamos.

El amor más exigente, y por lo tanto el más difícil es el amor a Dios. Pues a diferencia de los anteriores amores, es un amor que no nos pide que dejemos a un lado algo que podemos “visitar de vez en cuando”, o que colocamos en un nivel de

prioridad secundario a nuestra relación al fin y al cabo humana. Al salir del éxtasis que me produce el enamoramiento que siento hacia mi esposa, la puedo ver, tocar, nombrarla, recibir un beso, una palabra. Pero mi amor a Dios es un amor incierto, puesto que no lo puedo ver.

Amar exclusivamente a Dios requiere sacrificio, como escribió Santa Teresita: “Jesús, amarte es pérdida fecunda” (En: Saporiti, 2002, p.61). El amor a mi esposa y a mis hijos me exige confianza, el amor a los demás me pide desprendimiento, el amor a Dios me exige dejarlo todo: *Es preciso abandonar la tranquilidad de la orilla para lanzarse hacia el encuentro con Dios y con los hombres.* (Staddford, 2005).

Jesús le dice a un joven rico: *Una cosa te falta: anda, vende cuanto tienes y dáselo a los pobres, y tendrás un tesoro en el Cielo; luego ven y sígueme. Pero él, con el rostro afligido por estas palabras, se marchó triste, pues tenía muchas posesiones* (Mc10, 17-22), lo cual implica renunciar a las riquezas estúpidas del mundo, los apegos ingenuos hacia los objetos que nos esclavizan y nos alejan de nuestro *self*.

Pero Jesús no solamente nos pide dejar las cosas materiales para amar a Dios, nos pide dejar a ¡a quienes amamos! *El que ama a su padre o a su madre más que a mí no es digno de mí.* (Mt, 10, 37). El amor a Dios exige que abandonemos nuestro sufrimiento auténtico, explicitado por Jesús de manera drástica: *un discípulo le dijo: Señor, permíteme ir primero a sepultar a mi padre; pero Jesús le respondió: Sígueme y deja a los muertos sepultar a sus muertos.* (Mt 8, 21-22).

Jesús pide que consideremos a nuestro cuerpo un simple vehículo del alma y que sepamos renunciar a sus deseos, sobreponernos al dolor y a las necesidades son otras de las exigencias para amar a Dios. Por ello la castidad es una consagración a Dios: *Ni ellos tomarán mujer ni ellas marido, ni pueden ya morir, porque son como ángeles, y son hijos de Dios, siendo hijos de la resurrección* (Lc 20, 35-36).

La exigencia más difícil es aquella en la que Jesús nos dice: *El que quiera venir en pos de Mí, niéguese a sí mismo, tome su cruz y sígame* (Mc. 8, 34). Lo cual significa abandonar nuestro ser, asumir nuestros dolores y sufrimientos auténticos (nuestra cruz) y seguirle en silencio, dispuestos a morir por Él: *Pues el que quiera salvar su vida la perderá, y el que pierda su vida por mí la salvará...* (Mt 16,24-25).

Jesús promete que si amamos a Dios: *En verdad os digo que ninguno que haya dejado casa, mujer, hermanos, padres e hijos por amor al reino de Dios dejará de recibir mucho más en este siglo, y la vida eterna en el venidero* (Lc 18, 29-30).

Queda clara la exigencia del amor a Dios apoyándonos en la fe cuando Cristo dice: *el que no ama a su hermano a quien ve, no es posible que ame a Dios a quien no ve* (Jn 4, 20).

El medio de amor a Dios es la fe, el catecismo de la Iglesia Católica (2012) menciona: *En la fe, la inteligencia y la voluntad humanas cooperan con la gracia divina: “Creer es un acto del entendimiento que asiente a la verdad divina por imperio de la voluntad movida por Dios mediante la gracia* (S. Tomás de A., s.th. 2-2, 2,9; cf. Cc. Vaticano I: DS 3010).

San Juan de la Cruz escribió: “Vivo sin vivir en mí, y de tal manera espero, que muero porque no muero” (En: Cardona, 1994). Estrofa estremecedora, pues delata la extraordinaria fe de este santo. Personalmente yo no tuve, ni creo tener aún el coraje suficiente como para una entrega absoluta de mi ser.

Eso diferencia a las personas normales de aquellos que se consagran enamorados de Jesús y mucho más quienes fueron llamados por Él y le obedecieron. Uno no encuentra a Dios, es Dios quien nos llama. Yo me perdí en mí mismo, y al perderme me alejé de la permanente revelación de Dios en la vida. Hoy siento que a pesar de mi alejamiento, Dios está conmigo, estuvo todo el tiempo, y estoy aprendiendo a amarle.

La Virgen María es el modelo más notable del amor incondicional a Dios, desde el momento mismo que concibió a Jesús en su vientre, supo que ese Niño iba a sufrir y a morir. Al pie de la cruz toleró un dolor inconmensurable,

Dios nos dice que amar duele desde el momento mismo en que envía a su Hijo para que muera por nosotros: *Porque tanto amó Dios al mundo que dio a su Hijo único* (Jn 3, 16). Después Cristo en la última cena nos anuncia: *Y mientras estaban en la cena, Jesús tomó el pan y lo bendijo, lo partió: se lo dio a sus discípulos y dijo: Tomad y comed. Este es mi cuerpo. Y tomando el cáliz, dió gracias y se lo dió diciendo: Tomad todos de él. Porque esta es mi sangre del nuevo testamento, la cual será derramada para el perdón de los pecados.* (Mt 26: 26-28). Más tarde en la cruz exclama: ¡Padre, perdónalos porque no saben lo que hacen! (Lc, 23,24).

Para mí, el ver a Cristo clavado desnudo en la cruz, es suficiente revelación para entender su mensaje: Ama, y para amar debes despojarte de tu yo, de tu cuerpo, de tus pertenencias y aceptar el dolor que te causará el amor. Más allá de las promesas de vida eterna, el amar a Dios es suficiente para seguir a Jesús y aprender de María a sufrir cuando se ama, porque los frutos del amor no son comparables con los frutos del poder: hacer sonreír a un niño nada cuesta, consolar a un doliente

es sencillo, construir una familia a través del amor conyugal es simple, basta con creer en la posibilidad real de un Ser bondadoso que dejó en muchos santos el ejemplo de felicidad en la consagración del espíritu personal al Espíritu Santo. La oración por la paz de San Francisco de Asís refleja de mejor manera lo que mis palabras no consiguen decir:

*Señor, hazme un instrumento de tu paz.
Donde haya odio, ponga amor.
Donde hay ofensa, perdón;
Donde hay duda, fe.
Donde hay desesperanza, esperanza.
Donde hay tinieblas, luz.
Donde hay tristeza, alegría.
Oh Divino Maestro,
que no busque yo tanto
ser consolado como consolar,
ser comprendido como comprender,
ser amado como amar,
porque dando se recibe,
perdonando se es perdonado.
Y muriendo a si mismo
se nace a la vida eterna.*

PRIMERA PARTE: EL AMOR EN LA PAREJA

1. Definición del amor de pareja

1.1. Una aproximación psicolingüística

Amar es despojarse de los nombres.

Octavio Paz

Las emociones son reacciones fisiológicas ante situaciones que amenazan a nuestro organismo o que promueven la reproducción. El miedo por ejemplo, es la emoción que nos alerta ante el peligro, la rabia ante una situación que nos obstaculiza un logro (Damasio,

Las emociones están biológicamente determinadas, vienen en nuestra carga genética para que podamos sobrevivir. En la interacción con los otros seres humanos vamos aprendiendo a nombrarlas: esa sensación de querer desaparecer, huir, salir corriendo recibirá el nombre de miedo; aquella que nos genera las ganas de golpear, morder, matar, la llamaremos rabia. En algunos casos podemos aprender los nombres equivocados, por ejemplo a la rabia llamarle tristeza y a la tristeza: rabia. (Maturana, 1997)

Es en nuestra familia donde aprendemos a asignarles palabras a las emociones, luego las contrastaremos con los nombres que nuestros pares les dan. Toda la vida vamos cambiándoles los nombres, ampliando el espectro de las palabras en función a su intensidad. Diremos enojo, bronca, furia para designar el grado de la rabia; pena, sufrimiento, depresión para la tristeza. Y aun así faltarán palabras (Hertenstein, Holmes, McCullough, Keltner, 2009).

La relatividad del nombre en relación a la emoción se verifica en la incompatibilidad de las expresiones entre las personas. Para alguien pena puede equivaler a lo que

para otro es depresión. Debido a que la experiencia de las emociones es subjetiva, su nominación es compleja e imprecisa, de tal modo que siendo de por sí las palabras arbitrarias, éstas no alcanzan a expresar la integridad de una emoción.

El sentimiento es el nombre de la emoción. La percepción del proceso fisiológico de la emoción implica necesariamente una atribución que oscila entre lo agradable y lo desagradable, connotaciones que asociadas a la intensidad definen el nombre. De ahí que cuando hablamos de las emociones siempre lo hacemos desde el sentimiento. La emoción se dirige a la acción, su significado está sesgado necesariamente por la valoración.

Los valores se estructuran en la cultura, en el diálogo que los seres humanos establecemos entre nosotros se forjan los acuerdos de los significados, si bien las emociones son universales, los sentimientos se restringen a las palabras construidas en las culturas.

Por ejemplo, en portugués se puede nombrar la experiencia emocional de la ausencia con la palabra “saudade”, término que si bien existe en el castellano no es utilizado con la frecuencia con que lo hace un brasileño. La “saudade” es más que nostalgia, se debe sumar el afecto, la ternura y la esperanza.

El inglés por su parte tiene menos palabras que el castellano para designar los matices emocionales. Se dice que las lenguas latinas (que descienden del latín de los romanos) están hechas para el amor. Pero ¿qué queremos decir con esa palabra? La palabra “amor”, ¿qué emoción designa?, si es una emoción ¿cuál es?

La primera etapa del amor se denomina “enamoramiento” en castellano, “to fall in love” (caer en el amor) en inglés, “tomber amoureux” (caerse en el amor) en francés, sich verlieben (con el mismo significado del inglés), en japonés ocurre lo mismo: “koi ni ochuro” significa caerse en el amor y lo mismo en chino “tan lian ai”. En portugués se dice: “ficar apaixonado” (estar apasionado).

En aymara se puede decir: *juparupuniwa munta* (es a ella a quien amo; la quiero), en el sentido de desear a alguien, aunque también podría utilizarse en el sentido del amor, no existe una diferencia clara entre el enamorarse y el amar.

Estar enamorado es un accidente, puesto que en los idiomas mencionados, exceptuando el aymara y el portugués ¡nos caemos en el amor!

Pero veamos cómo la confusión se hace mayor cuando revisamos la frase “te amo”. ¿Qué queremos decir? En castellano es gracioso, porque se utiliza el nombre del diosecillo griego “amor” y se lo lleva a la lengua, es como decir: “te Zeus”. ¡Nada que ver!

Otro posible origen dice que la palabra amor proviene de la raíz indoeuropea “amma”, utilizada para llamar a la madre.

En inglés “love” proviene de la lengua anglosajona del medioevo con la palabra *luf*, derivada del inglés antiguo: *lufu*, la misma que se origina de *luba* del antiguo alemán, y ésta de *lubere*. De ahí que en alemán se diga “ich liebe dich” (te amo), donde *liebe* tiene la misma raíz latina que *love*: *lubere*.

“Lubere” es una palabra que los latinos usaban para referirse al acto de gustar, desear. Por lo tanto el sentido de la frase “I love you” es: “te deseo” o “me gustas”.

En castellano se dice “te amo” y “te quiero”, en nuestro medio se utiliza la primera más en el sentido de intimidad, mientras que la segunda infiere mayor pasión. Pasa lo mismo en italiano, puede decirse: “ti amo” o “ti voglio bene”.

Con la conquista española la lengua aymara se vio afectada, en el caso del amor tuvieron que reemplazar la palabra “waylluña” (enredarse, envolverse) que era utilizada para expresar el amor por la impuesta del español “desear” a “munaña” (desear, querer). De ahí que se forzó la expresión “te quiero” que en aymara tenía el sentido de desear una cosa. Por eso se puede decir: *anchhiajj t’ant’amp kisump munaskta* (en este momento estoy deseando un queso) o en el sentido de “quererse”, *munasiña*, cuando se expresa *chacha warmijj jiwankam munasiñawa* (los esposos deben quererse hasta la muerte). (Pinto, 2011)

Los griegos establecieron distintos tipos de amor y a cada tipo le asignaron una palabra: *eros* para el amor pasional, *storge* para la protección amorosa, *phileo* para la amistad y *ágape* para el amor abnegado, desinteresado.

Robert Sternberg intrigado por el significado que le damos a la palabra amor, llevó a cabo varios estudios con muestras representativas de los estadounidenses, consiguiendo finalmente una coincidencia estadística en tres factores que componen el concepto: pasión, intimidad y compromiso. (Sternberg, 1998).

Pasión es el elemento erótico del amor, se relaciona con la sexualidad y la diversión, es esencialmente irracional.

La intimidad hace referencia a la confianza que permite la empatía, la posibilidad de contar el uno con el otro.

El compromiso, es el factor que tiene que ver con el contrato de pareja, las reglas de la convivencia, los límites del comportamiento de uno y otro. La decisión de que el otro es lo más importante en nuestra vida.

He replicado el estudio de Sternberg en poblaciones universitarias de la ciudad de La Paz y del área rural aymara, en todas ellas encontré la misma correspondencia que el psicólogo estadounidense: en nuestro medio se consideran los tres componentes del amor. (Cooper y Pinto, Pinto, 2011, ob.cit.)

Investigaciones al respecto en otros países han establecido la universalidad de los tres componentes, aunque existe una tendencia a dividir la pasión en dos factores: pasión erótica y pasión romántica. (Yela, 1996)

Las diferencias se encuentran en el ordenamiento de los tres factores, en algunas culturas es más importante la pasión que la intimidad y el compromiso, mientras en otras, como en la aymara, el compromiso y la intimidad priman sobre la pasión. (Pinto, 2011).

Parece, a partir de la evidencia científica, que las personas usamos la palabra “amor” como si fuera un sentimiento, es decir, el nombre de una emoción. La emoción a la que hacemos referencia es el deseo erótico.

Evidencia de esta falacia lingüística es la referida a la ruptura amorosa cuando uno o ambos amantes dejan de sentir deseo, ignorando que el deseo es efímero, puede mantenerse, es cierto, a través de los juegos con la pasión, ocasionando la sensación de “enamoramiento” que nada dice acerca del amor. La necesidad hace presa de las parejas románticas, duran poco, porque viven al amor como un sentimiento. (Sbarra y Ferrer, 2006).

Ojalá el origen de la palabra inglesa “love” sea *libere* (libertad) en vez de *lubere* (deseo), pues con ese sentido coincide con la finalidad del amor: la libertad. Sería regio que cuando decimos “te amo” estuviéramos diciendo “te libero”. Amar es una construcción entre dos que permite la libertad de ambos.

1.2. Una definición relacional del amor

El amor es la necesidad de salir de uno mismo.

Baudelaire

Alberoni (2004) escribe que el enamoramiento es un movimiento naciente de un movimiento colectivo de dos. En el amor las personas existimos, nos reconocemos a través de la legitimización del otro, ese reconocimiento nos otorga la posibilidad de ser auténticos: libres.

El amor sólo puede darse en la libertad, no es posesión, no es pasión, es un proceso de dos personas que se rebela contra lo biológico y lo cultural, es la expresión irreverente del pequeño cosmos que los amantes construyen para existir a pesar del caos inherente al amor, a pesar de estar rodeados de un orden agobiante, absurdo, impropio, creado por los sistemas sociales.

El amor nos libera inclusive de nosotros mismos, porque obliga a la entrega total, al desgarramiento salvaje del alma impropia para que el otro pueda vislumbrar nuestra esencia.

Qué triste haber aprendido a nombrar a la necesidad afectiva o al deseo con la palabra amor, la primera es un requerimiento básico de los niños, “attachment” en inglés, en castellano “apego” o “vínculo afectivo”.

Hendrick y Hendrick (1986, 1987, 1989) desde la teoría desarrollada por John Lee (1973, 1977, 1998) identifican seis estilos de amor:

- a) Eros: el amor pasional. La atracción erótica hacia la otra persona, es el amor apasionado.
- b) Storge: el amor de amigos, se funda en el afecto que se puede sentir por un hermano, es una forma tranquila de amar, establecida entre dos personas similares en sus valores.
- c) Ludus: el amor de entretenimiento. El amor es un juego cuyo fin es el placer sin ningún compromiso, el sexo se considera como una diversión.
- d) Manía: el amor posesivo. Existen celos, posesión y dudas acerca del grado de compromiso de la otra persona, es un amor de todo o nada.
- e) Pragma: el amor práctico. No existen grandes emociones, se busca una persona adecuada con la que se pretende mantener una convivencia tranquila.
- f) Ágape: es el amor desinteresado, caritativo. Existe preocupación centrada en el bienestar de la pareja antes que en el propio, se pide poco para sí mismo.

Hendrick, Hendrick y Foote (1984) estudian los tipos de amor según la teoría de Lee, aplicando la Escala de Actitudes hacia el Amor a 800 estudiantes universitarios. Los varones tienden al amor erótico y lúdico; mientras que las mujeres lo hacen hacia el amor “storge”, “maníaco” y “pragmático”.

Los estudios mencionados sugieren que las personas dirigen el amor hacia una forma de relación, por lo que no necesariamente todos coincidirán en una definición general.

El amor como sentimiento no solamente puede ser el nombre del deseo, sino de la pena y la angustia. Pena cuando confundimos el deseo con la protección, angustia: cuando lo asociamos con la carencia afectiva infantil. En ambos casos el producto de la relación será una patología relacional, puede terminar en violencia o dependencia.

En definitiva, el amor no es un sentimiento, es una palabra huraña que no da cuenta de lo que implica la construcción rebelde de la pareja. La corrección lingüística sería: cuando decimos “te amo” queremos decir “existes”.

Y como se ve, no estamos nombrando una emoción, nombramos un proceso relacional complejo: despojarnos de las mentiras aprendidas como verdades para poder ser delante de quien nos ama, entregarnos a la posibilidad de existir y de construirnos a partir de nuestras posibilidades, teniendo como testigo a alguien que hace lo mismo.

Amar no es hacer feliz al otro, amar no es poseerlo, tampoco apasionarnos por la eternidad, amar es construir un espacio para atestiguar la existencia ajena. Estar para que el amado pueda ser. Es un proceso de constante reconocimiento que nos obliga a abandonarnos para esforzarnos en el conocimiento del otro, a la par que construimos metas conjuntas nos dejamos ser.

El amor es una característica exclusivamente humana porque las condiciones biológicas del emparejamiento se supeditan a la necesidad de protección y cariño. (Buss 1996). Linares (2012) expresa enfáticamente que el amor es una condición exclusiva de la especie humana, retoma la idea de Maturana, según la cual somos criaturas amorosas.

Es el amor la condición que ha permitido la supervivencia de nuestra especie, al ser filogenéticamente animales de presa la confianza en el prójimo ha sido esencial para la convivencia en grupo, sólo de esa forma pudimos enfrentar a los depredadores y a las inclemencias del ambiente.

El amor es un proceso relacional que permite el reconocimiento de la existencia a través de la legitimación, la ternura y las acciones dirigidas al bienestar del otro.

Sternberg enfatiza los aspectos cognitivos y afectivos del amor conyugal: intimidad y compromiso responden al primero y la pasión al segundo. (Sternberg y Grajek, 1984). Yela (1996) encuentra que el componente “pasión”, en realidad comprende dos factores: pasión romántica y pasión erótica.

Este descubrimiento es el que sitúa al amor de pareja en una categoría distinta a las otras formas de amor (familia, amistad, etc.). En el amor conyugal existe el intercambio de caricias físicas, es ¡el amado se puede tocar y me toca!

En ningún otro tipo de amor el reconocimiento es integral y completo. El amor no somete sino que exige el reconocimiento (Alberoni, 2004). No es posible el amor de pareja en una sola dirección, es de ida y vuelta: amo para ser amado en la misma medida en que doy mi amor.

Se trata de un “egoísmo – generoso”. El amor vacía el alma del amante por lo que necesita volver a llenarse, se entrega con el afán de tener una devolución. A diferencia, el amor de padres es de entrega sin retorno, la meta es dejar partir. En el amor de amantes el retorno promueve la permanencia, es marchar cada uno por su camino con la esperanza del re encuentro. Además el amor en la familia no es opcional, no queda más remedio que amar a los hijos y éstos no pueden elegir a sus padres. El amor de pareja es opcional, puesto que se ha decidido por alguien, ¡un desconocido!

El amor altruista tiene en común con el amor de pareja el hecho de la entrega a alguien que se desconoce, pero carece del retorno, es más, es el amor que no espera retribución, se da por el hecho de dar. Además se entrega a alguien que necesita algo que yo tengo. En el amor de pareja, se entrega a alguien que tiene algo diferente a lo que yo poseo, no me necesita como en el caso de los miserables, puede seguir sin mí, el pobre puede que no consiga sobrevivir sin mi ayuda.

El amor a la naturaleza es el extremo de la entrega a lo desconocido, se trata de buscar comprensión de mundos extraordinariamente diferentes, en algunos casos es posible tocar aunque no en todos los casos puede darse el retorno de la caricia. No es posible la construcción de una realidad común, mientras que dicha realidad inventada es indispensable en el amor de pareja.

El amor a Dios es el más distante del amor de pareja, es una entrega al vacío, la confianza indispensable en el amor de pareja se podría equiparar a la fe en el amor a un Ser superior, la cima de la irracionalidad y a pesar de que existe la conciencia del absurdo, la persona lo deja todo. En el amor a Dios las personas se sacrifican, no así en el amor de pareja, al contrario, es un amor que exige libertad, dignidad y respeto.

En síntesis, el amor de pareja es entregarse a una persona desconocida esperando recibir en la misma medida que se entrega, ambos amantes construyen una realidad que trasciende al mundo social establecido sin abandonarlo. Son dos personas independientes, dos seres completos que no se necesitan para sobrevivir sino para

existir. El contexto del amor es la libertad, de tal manera que cada uno de los amantes puede correr riesgos individuales. Estos riesgos ocasionan cambios en la persona, haciéndola cada vez un nuevo misterio para su amante, quien obtendrá nuevos reconocimientos, distintos en cada nueva mirada.

Es así que en el amor nunca somos los mismos, ambos cambiamos, nuestras miradas casi nunca son las mismas. Ángel González en el poema “Muerte en el Olvido” lo expresa así:

Yo sé que existo. Porque tú me imaginas.

El amor es el fruto de esas imaginaciones contrastadas, es el constante construirme a mí mismo desde el mirar de quien yo amo. No es el ego, es el yo al encuentro del otro. El yo en su dimensión relacional, el instrumento de contacto, desde la mirada y desde el cuerpo. Entonces la palabra es un obstáculo porque necesariamente hace ingresar a las convenciones. Por eso cuando calla o cuando se hace verso es que ingresa al mundo del amor que todo lo transforma (Pinto, 1993).

Los amantes no pueden decirse en sus nombres, necesitan nombrarse de nuevo, porque no pertenecen a su mundo, nada puede ser como es cuando ingresa al amor, las realidades se *deconstruyen*, es decir, se destruyen para ser reconstruidas (Derrida, 1998).

El amor es un movimiento revolucionario gestado por la comunidad social más pequeña: la pareja (Alberoni, 2004). No existe amor sin revolución, sin rebelión, sin transgresión. Es el único lugar donde las personas podemos apropiarnos de nuestra existencia, en un mundo cada vez más alienante. (Beck y Beck Gernsheim, 2001).

Neuberger (2003) define la noción de pareja como “una célula específica dotada de una cierta forma de autonomía. Es capaz de defender sus fronteras sin levantar por ello barricadas infranqueables entre ella misma y el mundo exterior. Es sobre todo el resultado de una danza creativa que imagino, de acuerdo con el modelo autopoyético “autofecundante”: abrazados, el mundo de los mitos de la pareja y el mundo de los rituales que fecundan el uno al otro, se enriquecen mutuamente, cada uno suscitando en el otro la aparición de elementos homólogos” (págs. 34-35).

Se trata de un sistema minúsculo que adquiere autonomía desprendiéndose de la realidad social y de los condicionantes biológicos, se resiste a reproducir la ideología convencional y lucha desencarnándose de los mandatos biológicos reproductivos. Defenderá su organización procurando cerrarse, pero las fuerzas internas del caos la obligan a abrirse para que los elementos constitutivos puedan aumentar su potencial de intercambio (Bertalanffy, 1995).

La pareja es un organismo *autopoyético*. Se entiende a la *autopoiesis* como la organización de los sistemas vivos que forman una red de procesos que lo hace distinguible de los demás sistemas. Pueden crear o destruir elementos del mismo sistema, como respuesta a las perturbaciones del medio. Aunque el sistema cambie estructuralmente, la organización permanece constante, manteniendo la identidad del sistema (Varela y Maturana, 1974; Maturana, 2002).

Por ello, una pareja es un organismo vivo, se autorregula, se diferencia y cambia. Cuando acaba la “danza”, la pareja desaparece o se hace rígida. Para evitar que el sistema social se la trague a través del matrimonio, la relación requiere de constantes ritos y la creación de mitos, las crisis se harán frecuentes, resueltas y marcadas por símbolos comprensibles únicamente para los amantes.

Los ritos determinan la identidad de un sistema social, en este caso de la pareja. El rito es una forma de comunicación repetida y estereotipada ((Bennett, Wolin y McAvity, 1988)

La sociedad crea una institución para someter al amor a las reglas de la convención: el matrimonio. El amor romántico es la condición para casarse, luego el matrimonio lo destruye. Los amantes procuran rescatar al amor de la villanía del casamiento, anular la concepción omnipotente de un quererse para toda la vida para volver al amor transgresor a pesar del matrimonio. Porque definitivamente en el matrimonio con el amor no basta. (Beck, 1998).

Es que pueden haber buenos matrimonios sin amor, porque los esposos requieren de habilidades de convivencia independientes de cuánto se amen. La psicología del matrimonio no es la psicología del amor, es la psicología de la negociación. Por supuesto, si existe amor es más probable una actitud benévola a la hora de negociar, pero no necesariamente, también se puede negociar si existen intereses económicos en una de las partes.

El matrimonio es un acuerdo social entre dos personas que desde que se casan son denominadas “cónyuges”. Se trata de una institución socialmente definida, con normas, deberes y derechos.

El amor es caótico, el matrimonio ordenado. El amor hace crecer a las personas que se aman, el matrimonio hace crecer los patrimonios. El divorcio es una excelente medida cuando el matrimonio ha sido un fracaso, pero no es posible divorciar a los amantes, éstos simplemente se dejan de amar y se van, no requieren de una orden judicial. Por eso es que existen amantes separados y personas desconocidas conviviendo juntas, la segunda opción suele ser considerada como un buen

matrimonio, ahora, claro, si además se quieren está bien pero que no se quieran mucho, no es decente.

1.3. El amor como juego

*La vida conyugal es una barca que lleva a
dos personas en medio de un mar tormentos,
si uno de los dos hace algún movimiento brusco,
la barca se hundirá.*

León Tolstoi

El amor en la pareja se constituye en el proceso dialogal que permite la legitimación del otro. Una relación donde la confianza es indispensable para la confirmación de las atribuciones que el amante expresa acerca del amado. Quien nos ama es un extraño, en el sentido de que no pertenece a nuestra red familiar, por lo que está exento de los prejuicios inevitables que tienen sobre nosotros nuestros progenitores y los otros significativos que nos vieron crecer.

El amor de pareja es distinto al amor paterno filial, materno filial y fraterno. En el amor entre padres e hijos las relaciones amorosas se establecen dentro de los juegos de suma cero, en el sentido que le da la teoría de los juegos y las decisiones, la que entiende a dichos juegos caracterizados por que la ganancia o pérdida de un jugador se equilibra con las pérdidas o ganancias de los otros participantes; si se suma el total de las ganancias y se resta las pérdidas totales el resultado es cero. (Vega, 2000)

¿Por qué necesariamente el amor entre padres e hijos deriva en un juego de suma cero? Porque el amor se fundamenta en la reciprocidad, es decir si uno da el otro necesariamente debe devolver lo recibido. Esto ocurre por la tendencia homeostática de los sistemas, la retroalimentación negativa permite la reducción de la entropía, aunque esta jamás puede ser reducida absolutamente, pues esto generaría la muerte del sistema, por lo que el equilibrio requiere además de reguladores positivos, que mantienen la morfostasis del sistema impidiendo su destrucción en el afán de equilibrarse. (Bertalanffy, 1995).

No es posible la retribución equitativa en las relaciones complementarias, debido a que el elemento que se encuentra en una posición superior tiene más que el elemento inferior, no es posible la retribución entre subsistemas de distintos niveles jerárquicos.

La urgencia de la desvinculación se instaura cuando los hijos se hacen adolescentes porque surge la necesidad reproductora en ellos, obligándoles a buscar fuera del seno familiar a alguien que esté dispuesto a satisfacer sus demandas sexuales.

Luchar por el poder que ostentan los padres es una tarea inútil, aun cuando se configuran relaciones jerárquicas invertidas, los hijos no pueden desvincularse y el sistema familiar se torna disfuncional, homeostático y resistente al cambio.

Solamente cuando los hijos salen del sistema familiar al encuentro de extraños es que pueden establecerse vínculos amorosos en los cuales es factible el dar y recibir equitativos (Minuchin, 1986, Haley, 2006).

La definición más precaria de “sistema” indica que se trata de un conjunto de elementos que juntos se sostienen o juntos se caen. Nada más cierto que en el más pequeño sistema relacional, la pareja. ¿Por qué la relación conyugal se constituye en un sistema tan frágil?

Partiendo del principio de incertidumbre de Heisenberg, según el cual es imposible determinar con precisión arbitraria el momento o la posición de las partículas, las ciencias sociales han asumido que lo propio ocurre con la observación de cualquier fenómeno, es posible decir, que el acto de observar inevitablemente modifica lo observado, por lo tanto es imposible la objetividad y la precisión de cualquier medida.

En ese mismo sentido, la teoría general de sistemas afirma que si bien la función de cualquier sistema es la reducción de la entropía, ésta es imposible que pueda ser disminuida al cero absoluto.

Cuando un elemento del sistema sale, o ingresa algún nuevo, el sistema se ve en la obligación de reorganizarse debido a la activación inevitable de la entropía. Los sistemas funcionales son capaces de dicha reestructuración, por lo que tienden al cambio y se fortalecen para el enfrentamiento de entropías cada vez mayores.

En cambio, los sistemas disfuncionales hacen todo lo posible por evitar la salida de sus miembros y el ingreso de otros elementos para mantener al sistema equilibrado. Es por eso que sus recursos de afrontamiento a la entropía son mínimos y recurren al fortalecimiento de la resistencia al cambio.

La entropía se produce tanto en los sistemas externos y dentro del propio sistema; en los sistemas parcialmente abiertos la entropía interna tiende a expandirse para fuera del sistema. En los sistemas parcialmente cerrados, la entropía externa difícilmente ingresa, pero la entropía interna tiende a expandirse dentro del sistema.

Los sistemas funcionales tienden a equilibrar sus fronteras internas y externas, mientras que los disfuncionales tratan de cerrarse o no poseen límites claros con el exterior. En el primer caso la entropía interna hace “explotar” al sistema desde el interior y en el segundo al carecer de fronteras definidas el sistema puede desaparecer.

Las familias rígidas y amalgamadas son sistemas parcialmente cerrados, y es por ello que la adolescencia de los hijos se constituye en una entropía interna capaz de destruir la organización familiar, por lo que la familia hará todo lo posible por evitar la emancipación de los hijos.

Las familias disgregadas por su parte, no podrán contener a sus hijos debido a la fragilidad de los vínculos y de sus fronteras, produciendo la pronta expulsión de los hijos, debido a la negligencia parental del sistema.

La lucha de poder insulsa se fundamenta en juegos de suma cero al interior de la familia disfuncional, los padres convocan desesperados a sus hijos para convertirlos en sus protectores o en sus iguales, instaurando así triangulaciones rígidas, perversas o patológicas, sometidas a relaciones complementarias o simétricas rígidas, debido a que es imposible que los hijos puedan ganar el juego y mucho menos cooperar con sus padres por la imposibilidad de la retribución en condiciones iguales.

La familia funcional en cambio, ante la confrontación de valores entre la generación de los padres y de los jóvenes, establece la pérdida ineludible de los hijos, quienes no tienen otro remedio que independizarse, emancipándose y desvinculándose de su familia, sin que esto se convierta en una ruptura con los padres, sino que se pasa a otro tipo de relación en la cual los padres respetan la metamorfosis de un ser dependiente en otro independiente, ayudándoles cariñosamente para que puedan finalmente emanciparse.

En la relación de pareja en cambio, es posible la retribución, porque ambos se encuentran en similares condiciones. De ahí la importancia de comprender que el inicio de una buena relación conyugal consiste en el encuentro de dos extraños completos, y no el encuentro de dos incompletos que esperan completarse el uno en el otro. Las expectativas de completitud son la base para la colusión y por tanto, de la psicopatología conyugal.

El “dilema del prisionero” es un ejemplo de la suma no nula en la teoría de los juegos: la policía arresta a dos sospechosos de un delito. No se poseen las pruebas suficientes para condenarlos. Los investigadores, deciden separarlos. Un policía hace sendas visitas y les ofrece el mismo trato. Si uno confiesa y el cómplice no, el cómplice será condenado a diez años de cárcel, y el primero saldrá en libertad.

Si uno decide no confesar ni delatar a su compañero y el cómplice confiesa, el primero recibirá los diez años de prisión y será el cómplice quien salga libre. Si ambos deciden callar, se los encerrará por seis meses. Pero si ambos confiesan, los dos recibirán una condena de seis años.

Según el equilibrio de Nash la mejor solución es la de cooperación, pues si ambos prisioneros deciden callar, recibirán la pena mínima. Von Neumann y Morgenstern desarrollaron el principio “minimax” para los juegos de suma cero, en el sentido de minimizar el daño máximo posible para poder ganar, en otras palabras, para que en el juego lo peor que le pueda pasar a un competidor sea empatar ante el riesgo máximo que es perder (Israel y Gasca, 2001)

En cambio en los juegos de suma no cero los jugadores deben recurrir a la cooperación para que el resultado sea el que todos ganen.

El amor se organiza como un juego de cooperación, mientras que el poder lo hace como un juego de suma cero. Siguiendo la teoría de los juegos, es posible decir que el amor es un juego simétrico, mientras que el poder es un juego asimétrico.

En los juegos simétricos, las recompensas que se obtienen de una estrategia dependen sólo de las estrategias que use el otro jugador y no de quién las juegue; en otras palabras, un juego simétrico se da cuando las identidades de los jugadores se modifican sin que cambien las recompensas de las estrategias. En los juegos asimétricos, ambos jugadores poseen estrategias diferentes y por lo tanto se encuentran en posiciones diferentes.

Según la teoría de la comunicación humana, una interacción es simétrica cuando ambos interlocutores se encuentran en el mismo nivel de poder. La relación simétrica se hace rígida en presencia de una escalada simétrica sinfín, donde uno da y el otro devuelve, obligando para mantener el equilibrio a que se devuelva y se de una y otra vez. (Watzlawick, Beavin y Jackson, 1971).

La escalada simétrica se rompe cuando uno se coloca en una posición donde el otro no puede llegar, en otras palabras, se pasa de la simetría a la complementariedad. Esto ocurre cuando uno de los dos da algo que el otro no tiene la posibilidad de devolver.

La escalada simétrica se estabiliza cuando uno y otro dan y devuelven lo mismo.

Para jugar al amor es indispensable que uno de los amantes de al otro un poco más de lo que recibió, pero no tanto que el otro no pueda devolver.

Siguiendo con la teoría de Palo Alto, la relación complementaria es similar al juego asimétrico, pues uno de los interlocutores se encuentra encima del otro en términos de la definición de la comunicación. La manera de romper la complementariedad es el ascenso del que está debajo o el descenso del que está arriba, de tal manera que se establezca una simetría. Cuando el ascenso es imposible, el que está debajo solamente recibe del que está arriba siendo incapaz de devolver, por lo que para igualar la relación se ve obligado a buscar un aliado.

La escalada simétrica del juego simétrico puede ser amorosa o destructiva. En el primer caso, las retribuciones son gratificantes para uno y otro jugador. En el segundo, las retribuciones son destructivas, siendo la base para la escalada violenta.

Es por esa fácil inversión de la gratificación en destrucción que el amor puede convertirse en odio, el ejemplo clásico es el consorte que antes del divorcio dice amar profundamente a su pareja y durante el divorcio es quien manifiesta las peores acciones destructivas.

El juego del amor es eterno, porque las retribuciones son exigentes para mantener al pequeño sistema conyugal activo, si se detienen, el juego se estanca, si se exagera en la entrega el juego se hace asimétrico, si se dan sanciones se ocasiona la escalada violenta.

En síntesis, el juego del amor exige que los jugadores sean dos extraños, es imposible el juego del amor entre hijos y padres. El juego del amor exige que los amantes establezcan una escalada simétrica de gratificaciones.

La pareja es el sistema social más pequeño. Se compone de dos elementos en permanente interacción para evitar el incremento de la entropía. Por eso es un sistema frágil, está expuesto al ingreso de entropía externa y a su provocación interna. El recurso que utiliza la pareja para estabilizar su sistema es la reciprocidad.

Von Bertalanffy (1968) estableció que la reciprocidad es el proceso por el cual una parte del sistema cambia y éste a su vez interactúa con las partes del sistema haciéndolas también cambiar. El continuo proceso de intercambio permite la estabilidad del sistema, en el caso de la pareja es el único recurso interno que poseen sus miembros para evitar la gestación de niveles entrópicos imposibles de reducir.

En el área de la antropología cultural, Temple (1986) considera a la reciprocidad como un intercambio de “dones”. Según este investigador la reciprocidad es contraria a la prestación, en la cual la persona entrega algo para satisfacer un interés propio, mientras que en el caso de la reciprocidad lo que interesa es el bienestar del otro. La ganancia se establece en la construcción de la relación entre los donantes.

El don es el principio de la jerarquía (Temple y Chabal, 2003). De ello se cogita que cada quien quiera donar, no con el fin de igualar los dones, sino de incrementar los dones del otro. Este intercambio establece una competencia sin fin de dar y recibir, donde las personas se constituyen en fuente del crecimiento del otro.

La reciprocidad debe responder a dos reglas fundamentales: debe darse sólo a quien necesita y no debe darse más de lo que el otro pueda devolver.

En relación a la primera regla: cuando se da a quien no necesita, se produce el resentimiento, porque es una acción injuriosa para el que recibe, ¡no puede devolver! Algunas relaciones conyugales se establecen por gratitud y no por amor, la persona agradecida no tiene más remedio que mantenerse con quien no ama para de esa manera equilibrar un sistema donde no es posible la reciprocidad, uno de los dos dio demás.

La segunda regla, podríamos llamarla la regla de la “yapita”: para que el sistema continúe activo produciendo pequeñas entropías que pueden ser reducidas, se debe entregar con un poco más, de tal forma que el otro pueda devolver lo que le dimos con ese pequeño interés. Cuando se entrega cabal, el sistema se estabiliza y no puede crecer. Es necesaria la pequeña deuda para producir movimiento en la relación.

El vínculo amoroso se forja como una danza, el paso de uno dirige al paso del otro. Se trata de un baile en que ambos danzarines obtienen beneficios potenciales para cada uno. La danza amorosa se produce gracias a los intercambios recíprocamente positivos: halagos, caricias, apoyo, actividades lúdicas, etc.

La reciprocidad positiva lleva necesariamente a la satisfacción conyugal a través de un círculo vicioso de gratificaciones.

La funcionalidad conyugal se produce en un sistema parcialmente abierto que permita el crecimiento personal de sus miembros. El producto de la reciprocidad es una entropía interna que requiere ser reducida a partir de nuevos productos de intercambio, si los amantes no son capaces de enriquecerse a sí mismos, tarde o temprano dejarán de tener dones para continuar con el intercambio. Si solo uno de ellos crece y el otro no, es probable que el vínculo se desequilibre produciéndose la recepción de uno solo rompiendo la primera regla de la reciprocidad. Si ninguno de los dos se enriquece el sistema se estabiliza impidiendo el crecimiento de la relación.

La afirmación de Gikovate (1996) “el amor se construye entre dos seres completos”, echa por tierra la idea de que amamos a nuestra “media naranja”. No es posible el amor entre medias naranjas porque no tienen nada distinto que ofrecer al otro. El

amor obliga a que ambos miembros de la pareja tengan siempre algo que dar que al otro le falta pero en la medida justa: ni más ni menos.

Cuando el sistema amoroso es cerrado, no es posible la salida de ninguno de los miembros, ni la entrada de nuevos elementos, entonces se agota la posibilidad de dar y recibir. En un sistema conyugal cerrado es muy probable la emergencia de la violencia como recurso homeostático, la reciprocidad positiva da lugar a la negativa, dañándose a las personas que componen la relación. Los juegos de poder son producto de ese tipo de configuración conyugal, los celos y el control producen el miedo que reemplaza al amor.

La pareja como sistema abierto impide el enriquecimiento del vínculo porque será menos valorado que la realización personal. El modelo del “matrimonio abierto” como una alternativa a la vida conyugal tradicional no sostiene una relación amorosa, tal vez logre la satisfacción personal pero impide la construcción del amor. El amor exige libertad y compromiso: libertad para el crecimiento personal y compromiso para la construcción del “nosotros”.

Cuando el vínculo amoroso es producto de la persistencia recíproca del intercambio y la autorrealización de cada uno de sus miembros, es frecuente el asombro ante las permanentes novedades de la relación y de los cambios personales. El “nosotros” no absorbe a las personas ni es descuidado por ellas, sus cimientos descansan en la confianza mutua.

En ese clima de confianza los esposos pueden dejar de ser hijos y pueden ser padres, la pareja ha sido construida a través del mecanismo de la reciprocidad positiva que se torna una costumbre en la relación. Pueden ser padres sin dejar de ser pareja, y podrán dejar partir a los hijos porque se sostendrá la relación conyugal.

La construcción conyugal no es eterna, puede terminar con el divorcio o puede ocurrir la muerte de uno de los amantes, pero al haberse desarrollado la individualidad en el seno del amor, las personas pueden seguir sus vidas sin necesitar al otro. Sin embargo, cuando las personas se involucran en el desarrollo de los vínculos recíprocos la sensación que se tiene es la de infinitud, porque no existe límite al dar y recibir, cada poco que se entrega obliga a su devolución que es vivida como un nuevo recibimiento que debe ser devuelto, y así hasta el infinito.

La interrupción repentina de la mutualidad amorosa deriva en una desazón equiparable a la depresión: ¿qué hago con tanto que todavía tengo para dar?, ¿qué hago con lo que he recibido? La ruptura amorosa es vivida como un duelo sin objeto o una pérdida ambigua porque la única persona que puede entender el dolor es la persona que nos deja.

1.4. El amor en la cultura aymara.

Resulta difícil establecer con rigurosidad la definición que tienen los aymaras sobre el amor, más aún, si no existe la palabra como tal en su idioma actual (Cotari, Mejía y Carrasco 1978; Tarifa 1999; Layme 2004).

Algunos investigadores han llegado a pensar que en los aymaras existiría una especie de “atrofia del amor”, porque las relaciones conyugales se establecen a partir de las demandas laborales, por ejemplo: “si la unión no ha respondido a las exigencias de la vida, según ellos lo entienden, la mujer abandonada así no cae bajo la sanción social, conserva su prestigio, dentro de ella y generalmente contrae un nuevo matrimonio” (Espinoza 1998, p.67).

El amor ocasiona una mezcla de emociones debido a la complejidad de las etapas amorosas (Berscheid 2006) y la imposibilidad de expresarlas con palabras. Si no existiera el amor entre los aymaras, no se produciría poesía: “tal vez ya no queden muchos que duden de la existencia de la poesía en los Andes; pero habrá aún quienes se pregunten si existe el amor” (Millones y Pratt 1989, pág. 1).

Una muestra de la expresión poética-musical se encuentra en una famosa canción que dice: “Kunatakiraki, negra, chuymama chirista negrita, ¿chuymama churista? ¿Maya aru, paya aru munasiñataki? / Para qué negra, me diste tu corazón, negrita, ¿para qué me diste? ¿Para querernos, sólo uno o dos días?” (Espinoza 1998, págs. 68-69). O en esta otra estrofa de un canto en quechua: “Eray, eray pampachapi/ pares, pares palomitay/ pikunwan tuspanakuchkan/ alanzan laqyanakuchkan/ chaypipunis kuyanakuy. [En las pampitas rastrojales/ palomitas de par en par/ se están picoteando/ se están picoteando/ ahí mismo está el quererse]” (Millones y Prat, ob.cit., pág. 35).

Es probable que la predominancia del amor romántico en la cultura occidental haga caer en el error de pensar que es el único amor existente; produciéndose el error de comparar el concepto del amor de otras culturas con esa concepción. Por ejemplo, “El amor romántico es un concepto extraño a los sirionó. El sexo como el hambre es un impulso que tiene que ser satisfecho; consecuentemente, no es ni muy inhibido por actitudes de decoro, ni muy elevado, por ideales de belleza. La expresión *secubi* [me gusta] es aplicada indiscriminadamente a todo lo deseable y necesario para el placer, sea comida, un collar o una mujer” (Holmberg 1947, en: Oporto 2001).

Lo propio ocurre con los quechuas de la serranía peruana: “El amor serrano es más bien, amor plebeyo. Lejano del amor cortesano de los trovadores, antecesor primigenio del amor occidental”. (Millones y Pratt 1989, p. 11).

Es probable que en el aymara prehispánico y durante la primera etapa de la conquista, los aymaras utilizaran la palabra waylluna (Bertonio 1612) para expresar la palabra “amor” como verbo. No existe como tal en el aymara actual, donde únicamente se utiliza el verbo munaña [querer] (Yapita s/a, p. 38), al mismo tiempo, esta palabra es sinónimo de “desear”, en inglés: to want, wish. Por eso se puede decir: anchhiajj t’ant’amp kisump munaskta [en este momento estoy deseando un queso] (Cotari, Mejía y Carrasco 1978); o en el sentido de “quererse”, munasiña, cuando se expresa chacha warmijj jiwankam munasiñawa [los esposos deben quererse hasta la muerte] (Cotari, Mejía y Carrasco ob.cit.).

La raíz del verbo munaña se encuentra en diversidad de expresiones, por ejemplo: muna [tener ganas de algo], “tener apetito”. Pero, es posible también decir juparupuniwa munta [es a ella a quien amo; la quiero]. Otra derivación es munaraña [acariciar], especialmente a los niños. El término muniri, se utiliza para referirse al amante, al amador, el que ama. Se dice munata [amado], en el sentido de querido; estimado con especial afecto. (Tarifa 1990, p. 150).

A partir de estas consideraciones, es probable que el término munaña se refiera al “amor tierno”, pues se le da la connotación primaria de un “sentimiento que inclina el ánimo hacia una persona o cosa que agrada. Estimar, apreciar, querer” (Tarifa 1990).

En el diccionario de Bertonio (1612), el significado de munaña es “voluntad”; aunque también manifiesta que munatha, amahuatha significa querer y también amar, mientras que se dirá munahachtha para expresar “yo te quiero” y munahachitta para “tú me quieres” (Bertonio 1612/1984, p.46).

Quizás inicialmente el vocablo munaña haya estado relacionado simplemente al deseo, y que con la influencia española, se haya empezado a utilizar como sinónimo de “quererse” dentro de la relación de pareja; como también en el sentido de amar tiernamente a los hijos y a los padres. Lo que implica haberle quitado a la palabra su connotación de “voluntad” y “deseo” cuando se la utiliza para las relaciones amorosas en general.

La palabra antigua waylluna, ha dejado de usarse entre los aymaras; sin embargo, se la encuentra en el término wayñu (Layme 2004), utilizado como nombre de una danza que se baila entre varones y mujeres en un claro remedo del galanteo. “El género del wayñu que se cantan mutuamente se considera como un ‘trenzar en común’, k’anta’asiña, y se llama k’ank’isi: trenzamiento” (Arnold y Yapita 1998, p. 552). Bertonio (1612/1984) a la palabra wayñu además de relacionarla con la danza mencionada, le da también el significado de amigo y compañero (p.227); por

lo que es probable que el vocablo tenga relación con la idea de “estar unidos” a la que hacen referencia Arnold y Yapita.

La idea de que la forma antigua de la palabra amor (waylluna), se relacione con la expresión pasional del amor, se confirma cuando se identifica que la palabra ikthapiña: [acostarse al lado de alguien], posee la connotación de “tener relaciones sexuales” (Arnold y Yapita 1999); puesto que como se comentó antes, wayñu se asocia a trenzar.

Los conquistadores asociaban la sexualidad con el pecado, Bertonio utiliza la palabra *hocha* para enunciar al pecado, actualmente se escribe *jucha* (Cotari, Mejía y Carrasco 1978, p.143). Bertonio aún el pecado a las relaciones sexuales con la expresión: *hiska hocha* [pecado venial], actualmente: *jisk’a jucha* [pecado menor]. Otras palabras que menciona son: *marmimpi hochacha*, *iquitha* [pecar con mujer], *chacha pura*, *yocalla pura hochacha* [pecar con varón] (Bertonio 1612/1984 p. 354).

Para Bertonio la relación sexual es una *panta* [equivocación] (Bertonio ob.cit. p. 354).

Cuando se refiere al coito lo llama *miqa hocha* [pecado de procreación]; fornicar con una mujer: *marmimpi hochacha...marmi anitha* (p.245); actualmente se escribe *warmimpi jucha* [pecar con mujer] y *warmi anita* [tener coito con una mujer]. Fornicar la mujer con el varón: *Chachampi juchachasiña* [pecar junto con el varón] *anisiña*, *miqa laykuña*, hoy se dice *anisiña* [tener relaciones coitales con alguien].

El seguimiento a la palabra *waylluna*, permite suponer que la concepción *ayamra* del amor era más pasional que romántica, pero que se impuso el sentido del “quererse” español, manifiesto en el verbo *munaña* extraído de su connotación original “desear” e introducida a un nuevo campo semántico “ternura”.

La derivación del amor hacia un espacio donde no se roce con la ideación erótica la encuentra también Miranda (2007) al estudiar la polisemia léxica de la palabra *aymara chuyma* como base para la formación de metáforas sexuales *chacha-warmi* [varón-mujer] según el uso que le dan los aymaras del norte del departamento de La Paz.

Según Bertonio (1612), *chuyma* se usaba para decir corazón y pulmón indistintamente: “los bofes propiamente; aunque se aplica al corazón y al estómago y a casi todo lo interior del cuerpo”. Hardman (1998) amplió el análisis de su aplicación: *chuymani* [persona de mucha edad], *jan chuymani* [sin conciencia], *jisk’a chuyma* [sentimental], por lo tanto, concluye que se usa la palabra en relación al carácter psicológico.

El amor es robar y despojar, expresado en la frase chuyma lunthata [roba corazones], implica ser una “ladrona de amor”. Otra frase expresa el dolor de la ruptura amorosa: chuymaka kall’q’susta [me has lamido mi corazón] metafóricamente significa “me has despojado de mi amor” (Miranda 2007).

Otro uso metafórico de la palabra chuyma, se relaciona con la soberbia y la humildad, por ejemplo: qullqnitap lakux waytat chuymaniwa [porque tiene dinero tiene los pulmones levantados], debe entenderse “es soberbio porque tiene dinero”; jilaqatax alt’at chuymakiwa awati [el jilaqata conduce la comunidad con el corazón recogidos], quiere decir “el jefe comunal conduce la comunidad con humildad” (Miranda 2007). Otra acepción metafórica tiene que ver con la violencia por ejemplo: Tata Manukux juntú chuymawa [Don Manuel tiene el corazón caliente], metafóricamente: “Don Manuel es violento” (Miranda ob.cit.).

También la palabra chuyma es utilizada para referirse al amor hacia los padres, por ejemplo: imill wawapuniwa auki taykampí llampú chuymaniwa [la hija mujer siempre tiene el corazón tibio con el padre y la madre] (Miranda ob.cit.).

Se utiliza para referirse al rol del varón y al de la mujer. Por ejemplo: yuqall wawaxa anqa chuymawa [el hijo varón tiene el corazón afuera], para referirse a que el varón pasa más tiempo fuera del hogar; imill wawaxa uta chuymawa [la hija mujer tiene el corazón dentro de la casa], significando que la mujer es hogareña (Miranda ob.cit.).

En castellano es frecuente que se utilice al corazón como sede de los sentimientos amorosos (Grijelmo 2001); por lo que es muy probable que el aymara haya asimilado la idea aplicándola en el espacio semántico del amor. Si se da crédito a Bertonio los aymaras de la colonia usaban la palabra chuyma vinculándolo al estado de ánimo y a la humildad. Miranda encontró este vínculo en otras metáforas: qullqnitap lakux waytat chuymaniwa [porque tiene dinero tiene el corazón levantado], debe entenderse “es soberbio porque tiene dinero”; jilaqatax alt’at chuymakiwa awati [el jilaqata conduce la comunidad con los pulmones recogidos], quiere decir “el jilaqata conduce la comunidad con humildad” (Miranda 2007).

Chambi (2007) lleva a cabo un estudio lingüístico de la semántica durante el discurso matrimonial de los aymaras a partir de la identificación del denotativo (significado nuclear conceptual) y el connotativo (significados que rodean al núcleo conceptual) de las palabras rituales.

Se utilizan palabras relacionadas con las plantas para expresar el atractivo de la mujer, por ejemplo: jawas panqar tawaqu [flor de haba] con el significado de “mujer bonita, hermosa y linda”; jawaq’ull panqarita [flor del cacto], usualmente utilizada para decir “mujer joven” cuando una muchacha está pastoreando y el muchacho

tiene intenciones de cortejarla (Chambi 2007). Ambas expresiones permiten afirmar que la lengua aymara puede ser usada de manera poética; además de sugerir que en algún momento de la historia, un varón enamorado halló en la naturaleza la inspiración para conquistar verbalmente a la mujer que le atraía y que con el tiempo sus palabras fueron usadas por otros jóvenes que se encontraron en la misma circunstancia emocional.

El sentirse enamorada es considerado una molestia, tanto en la conducta del galanteo como en la forma cómo se expresa ese sentimiento. La frase que utilizan para manifestar que un varón resulta atractivo es *ispijump qhanayanista* [con espejo me hace alumbrar], lo que significa “ser molestada amorosamente”, utilizado para expresar que la muchacha está enamorada (Chambi ob.cit.).

La sexualidad evoca al pecado cuando los padres de una muchacha descubren que su hija ha tenido relaciones sexuales con su pretendiente, suelen decir *wawanakaw juchar puritãna* [los hijos han llegado al pecado], connotando el desagrado porque debido a su actividad sexual la familia enfrentará la vergüenza comunal si no se casan (Chambi ob.cit.).

Por eso cuando se sabe de la interacción sexual de las hijas se plantea que no queda otra que llevarse a la “ofendida” a vivir con la familia del pretendiente; se canta *irpastway irpastway paris palumit irpasta* [me llevo dos palomitas], estrofa que se repite una y otra vez durante la canción de la *irpaq’a* [pedida de mano].

La concepción negativa de la actividad sexual prematrimonial se patentiza más claramente con la frase *qunqurit kayuni* [de rodillas], obligatoriamente expresada para pedir perdón a los padres de ambas familias por lo que hicieron (Chambi ob.cit.).

La idea de que el matrimonio debe ser para toda la vida, se expresa en la frase *karin qatati* [arrastrar cadena], se utiliza para referirse a las personas divorciadas; quiere decir que quien rompe su alianza matrimonial deberá soportar una larga condena (Chambi ob.cit.).

La moral cristiana consideraba al espacio erótico recinto del pecado, Bertonio lo muestra a través del término *jisk’a jucha* [pecado menor] como sinónimo de “fornicación”; criterio que se impuso sobre el contexto erótico. De tal forma que se recurrió a otro espacio semántico, el biológico; reduciendo así la connotación erótica al “apetito” y al “deseo”, *munaña* - traducida por Bertonio como “voluntad”-, y por la vinculación con la expresión “quererse” del castellano, se vincula con la representación del “querer a alguien”, que hoy se expresa en la frase “*munsmawa*” [te quiero].

Debido a la extracción de su campo semántico, el verbo munaña es polisémico, puede referirse al deseo de cosas, al amor tierno hacia los padres, a las caricias que se da a los niños, y también hará referencia al concepto del amor.

La prohibición de la accesibilidad al espacio erótico, derivó en otra invasión semántica del castellano hacia la palabra chuyma que inicialmente pertenecía a dos contextos: el biológico y el psicológico, adquiriendo un uso polisémico similar al del vocablo munaña, al incluirse en el contexto semántico romántico; de tal manera que es posible decir chuyma jalsuña [tener el corazón agitado], para expresar que se está enamorado; chuymacht'aña [consolar], cuando se pretende acompañar a alguien en su dolor; chuyma qhanaetayasiña [corazón alegre], para decir que la persona se siente alegre; aunque puede expresarse lo contrario con qala chuyma [corazón de piedra] o j'untu chuyma [enfurecerse].

En los resultados de la investigación de Chambi (2007), es posible encontrar el sentimiento de vergüenza que acarrea la atracción sexual cuando se considera al encuentro amoroso como una “molestia”. Por otra parte, es claro el contexto semántico de la moral cristiana en la represión que hacen los padres de la expresión sexual de sus hijos; sobre todo en la mujer. Para que se acepte una relación amorosa se hace necesario que los amantes arrodillados, pidan perdón a sus suegros por el pecado que cometieron. Además, se establece claramente que la relación conyugal debe ser indisoluble y perenne.

Considerando la teoría triangular de Sternberg (1998, 2000), es posible, a partir de este análisis psicolingüístico, establecer que el contenido pasional –que pertenece al contexto erótico- ha sido anulado por la represión española, mientras que se ha estimulado la intimidad y exigido la perpetuidad de la relación. De tal manera, que los componentes básicos del amor quedan conformados por la intimidad y el compromiso que Sternberg tipifica como “amor de compañía”. Se caracteriza por una relación conyugal amistosa y comprometida a largo plazo sin que exista el placer que otorga la pasión.

La configuración del “amor de compañía” entre los aymaras puede ser consecuencia de tres factores (Pinto, 2011).

- a) El apego inseguro. La forma de crianza de los niños y niñas en la cultura aymara ya sea en el campo (v.g. Romero 1994) o en la ciudad (v.g. Criales 1995), se estructura en una represión de la ternura de la madre hacia su hijo o hija, a lo que se añade el uso frecuente del castigo físico.
- b) La represión del placer sexual. Tanto el análisis psicolingüístico de los términos empleados para expresar el amor conyugal como la revisión de los discursos

durante los ritos del ciclo vital de la pareja, establecen la poca valoración del placer en general y del placer sexual en particular dentro de la cultura aymara.

- c) El machismo aymara. Los niveles de pasión son más bajo en las mujeres que en los varones, además que ellas puntúan menos en el compromiso, lo cual puede estar asociado al miedo que las mujeres desarrollan hacia la violencia masculina (v.g. Criales 1994).

2. Amor y sexualidad

*Y te amo
en el olor que tiene
mi cuerpo de tu cuerpo.*

Piedad Bonnet

2.1. Sexo, sensualidad y personalidad.

La palabra sexo posee tres acepciones; biológica, anatómica y social. La concepción biológica hace referencia a las combinaciones de auto duplicación del ácido desoxirribonucleico (ADN), o agregaciones del mismo, ya sea mediante la fusión de dos compartimientos celulares separados o por la transferencia del material genético de un cuerpo celular a otro, generalmente de la misma especie (Dougherty, 1955). Es así que el sexo biológico femenino se define por la presencia de cromosomas XX y el masculino por los XY (Sack, 1999).

La referencia anatómica se refiere a las condiciones anatómicas de órganos sexuales pélvicos masculinos y femeninos (McCary, McCary, Álvarez-Gayou, Del Río y Suárez, 1996). Finalmente, el significado de sexo asociado al género hace alusión a las diferencias socialmente determinadas de varones y mujeres (Scott, 1990). Esta acepción es la más cercana a la raíz etimológica latina de la palabra “sexo”: dividir. Los roles de género son el conjunto de expectativas sociales sobre el comportamiento que deben seguir los varones y las mujeres (Rathus, Nevid y Fichner-Rathus, 2005).

Hablar de sexo dependerá del contexto, si es biológico tiene que ver con la genética, si anatómico con los genitales y social con los roles. La sexualidad engloba los tres contextos, sin embargo añade la interacción del cuerpo. Es posible afirmar que la sexualidad humana trata de las maneras en que nos expresamos y experimentamos como seres sexuales (Rathus, Nevid, Fichner-Rathus, ob.cit.).

Esta aproximación obliga a diferenciar los actos sexuales del comportamiento sexual. Los primeros conllevan la interacción con los genitales: autoestimulación, coito vaginal, coito anal y coito oral. Mientras que el segundo involucra a la sensualidad. (Masters, Johnson y Kolodny, 1987).

La sensualidad es la vivencia del placer con todos los sentidos, mientras que los actos sexuales o interacción genital se limitan a las sensaciones placenteras derivadas del deseo sexual (Kennedy y Grov, 2010). Ser sensual es poseer una estructura de sentimientos que permiten tomar conciencia y explorar las sensaciones de belleza, lujuria, alegría y placer (Arrizón, 2008).

La sexualidad humana se define como la interacción entre la sensualidad y la genitalidad dirigido a la expresión y recepción del placer. En otro libro enfatice la importancia del triángulo de la sexualidad: cuerpo – placer – comunicación (Pinto, 1994).

Si bien los niveles del deseo sexual son diferentes entre varones y mujeres, independientemente a la cultura (los hombres desean sexualmente con mayor intensidad y buscan compañeras sexuales con mayor frecuencia que las mujeres) (Schmitt, 2003), los patrones de conquista dependen de la personalidad, cultura e intensidad del deseo sexual (Schmitt, 2004).

La forma de vivenciar el placer hace parte de nuestra personalidad (Tordjman, 1985). Por ejemplo en un estudio acerca de la vinculación entre los cinco grandes factores de la personalidad, el autoritarismo y la sexualidad, llevado a cabo en cinco países: Camerún, China, Costa Rica y Alemania, se encontró que la responsabilidad se asocia al control de los impulsos sexuales y a la disminución del dominio sobre otros. Por lo tanto, la forma cómo se afronta la práctica sexual es parte inseparable de la manera cómo se asume la responsabilidad (Hofer, Busch, Harris, Campos, Li y Law, 2010).

La experiencia sexual será valorada en función al esquema cognitivo que la persona tenga de su propia sexual. En ese sentido, Cyranowski y Andersen (1994, 1998) comprobaron que las mujeres con esquemas negativos de su sexualidad tendían a un bajo grado de deseo y disminuída excitación sexual, al contrario de aquellas con el esquema cognitivo positivo.

Las personas con la ansiedad como rasgo de la personalidad tienen menos actividad sexual, practican con menor frecuencia el coito oral, poseen mayores probabilidades de desarrollar disfunciones sexuales y aprehensión al sexo, al contrario de lo que ocurre con quienes poseen bajos niveles de ansiedad. (Leavy y Dobbins, 1983).

El sexo casual es más frecuente en universitarios extravertidos y menos en aquellos con alto grado de responsabilidad (Gute y Eshbaush, 2008). Los varones con alto nivel de responsabilidad (*Conscientiousness*) toman más precauciones para protegerse durante sus relaciones coitales (Hagger-Johnson y Schickle, 2009). Las personas amables (*agreeableness*) y extravertidas son más atractivas sexualmente que las egoístas e introvertidas (Meierm Robinson, Carter y Hinsz, 2010).

Las personas con menos recursos de inhibición de impulsos tenderán a aceptar encuentros sexuales casuales con mayor frecuencia que las que pueden controlarse (Conley, 2011) Esta afirmación coincide con que la primacía del placer define la toma de decisiones sexuales (Abramson, y Pinkerton, 2002).

Schmitt y Shackelford (2008) estudian la relación entre los cinco grandes factores de la personalidad con la tendencia a la promiscuidad sexual en 46 países, consideran una muestra de 13.243 personas. Concluyen que la extraversión se relaciona con la promiscuidad, la amabilidad y la responsabilidad con la exclusividad sexual, mientras que la inestabilidad emocional y la apertura a la experiencia lo hacen con las relaciones amorosas a corto plazo. Sin embargo el interés por la variabilidad sexual no se relaciona con los rasgos de personalidad (Nasrollahi, Drandegan y Rafatmah, 2011).

En los casos de trastornos de personalidad, es irrefutable la presencia de alteraciones en la vinculación sexual. Tomemos un ejemplo. En el trastorno límite de la personalidad la sexualidad está ceñida por el temor a la intimidad asociada a un estilo de apego huidizo, la persona no es capaz de clarificar la diferencia entre el deseo sexual y sus necesidades de pertenencia, puede pues, confundir un encuentro sexual casual con una expresión de compromiso eterno (Schmitt y Shackelford, 2008).

En otro estudio, Bouchard, Godbout y Sabourin (2009) encontraron que las mujeres diagnosticadas con trastorno límite de la personalidad, mostraron actitudes negativas hacia la sexualidad, se sintieron presionadas sexualmente por sus parejas, y manifestaron ambivalencia hacia la sexualidad. Los análisis de regresión estadística señalaron la presencia de relación entre el apego ansioso y las sensaciones de presión sexual.

Sansone y Sansone (2011) hacen una exhaustiva revisión de las investigaciones sobre el trastorno límite de la personalidad y la sexualidad, concluyen que es una población que muestra mayor preocupación sexual que otras. Tienden a aceptar con facilidad propuestas de encuentros sexuales, *por ello tienden a ser*

promiscuas. Reportan un mayor número de parejas sexuales diferentes, *participan* en experiencias homosexuales con mayor frecuencia que otras poblaciones.

Además, las pacientes con trastorno límite de la personalidad parecen estar caracterizadas por un mayor número de conductas de alto riesgo sexual: expresan mayor probabilidad de haber sido forzadas a tener relaciones sexuales, experimentaron ser forzadas sexualmente en la primera cita, o fueron violadas por un extraño. Existe un alto riesgo de contraer enfermedades de transmisión sexual. En general su sexualidad se caracteriza por la impulsividad y la victimización. (Sansone y Sansone, ob.cit.).

2.2. Funciones de la sexualidad humana.

La sexualidad humana posee tres funciones: reproductiva, romántica y lúdica. La primera está dirigida a la procreación, la segunda a la expresión de sentimientos y la tercera al juego erótico (Masters, Johnson y Kolodny, ob.cit.). Las personas sociables tienen más probabilidades de desear tener hijos que las personas solitarias (Jokela, Kivimäki, Elovaino y Keltikangas-Järvinen, 2009). Para la *madresposa* la función reproductiva es la única válida, tal como lo fue para las mujeres del inicio del siglo XX (Revollo, 2001).

La concepción de la sexualidad como transmisión de sentimientos, es la que consideramos función romántica. Según pesquisas de Aron, Fisherm Mashek, Strong, Li y Brown (2005) alrededor de 166 sociedades contemporáneas aún consideran importante la función romántica de la sexualidad. Cuando las personas son sometidas a fotografías de sus compañeros sexuales, aquellas que se declaran enamoradas activan el área tegmental ventral (VTA) ubicada en las regiones mediales del cerebro derecho, región encargada de la liberación de dopamina.

El deseo sexual es diferente al amor romántico, el primero responde a las exigencias biológicas de la procreación, el segundo a las necesidades de protección. El deseo es activado por estímulos eróticos mientras que el amor romántico lo hace a través de la necesidad de protección, produciendo la manifestación de nuestro estilo de apego primario (Diamond, 2005). Bartels y Zeki (2000) identificaron las regiones cerebrales que se activan ante el deseo sexual y el enamoramiento: la ínsula medial se activa ante el reconocimiento visual de la persona amada, luego la región del cíngulo anterior, el núcleo caudado y el putamen, finalmente estructuras de las zonas prefrontales, ténporo mediales y parietales del hemisferio derecho se responsabilizan por la organización de la interacción entre el deseo y la ternura.

Villarroel y Pinto (2005) evaluaron la predominancia de placeres en una muestra de 383 universitarios, 200 varones y 183 mujeres, las edades oscilaron entre 20 y 26 años. El placer predominante es el fisioplacer (Corres, Bedolla y Martinez, 1997), consistente en la búsqueda de gratificaciones inmediatas, comprende al placer sexual entre otros. A diferencia de esta muestra, en otra investigación, se pudo establecer la baja motivación hedónica en las relaciones amorosas de los aymaras (Pinto, 2011). Es posible considerar la posibilidad de que la función de la sexualidad. Con la inserción de los recursos audiovisuales e informáticos hoy se prioriza la función lúdica de la sexualidad en desmedro de la romántica y procreativa (Gill y Arthurs, 2006).

2.3. Identidad sexual, orientación sexual y dimensiones eróticas

La manera cómo orientamos nuestra sexualidad depende de varios factores: identidad sexual, orientación sexual y dimensiones eróticas.

La identidad sexual se refiere al juicio subjetivo que define a la persona como varón o mujer (Rathus, Nevid, Fichner-Rathus, ob.cit.). Si bien en la cultura occidental esos son los dos extremos de la identidad sexual, en otras culturas existen más de dos géneros, como en la aymara que define por lo menos diez géneros (Spedding, 1997).

La identidad sexual es un producto social consecuente con la asignación del sexo, que a su vez surge a partir de los estereotipos de rol masculinos y femeninos (Masters, Johnson y Kolodny, ob.cit.). Los problemas de identidad se producen ante la presencia de la intersexualidad, o la deficiencia de sensibilidad a los estrógenos.

Un caso extraordinario es el síndrome Harry Benjamin. El niño se desarrolla con caracteres sexuales femeninos, por lo que es educado como una niña. Durante su crecimiento se espera de él que evolucione como mujer aunque permanece neurológicamente como un varón, es decir se trata de una niña con cerebro masculino (Ekins, 2005).

Además de las alteraciones genéticas pueden producirse problemas de orden psicológico, como la disforia de género o el trastorno de identidad sexual. En el primer caso, la persona percibe una incongruencia entre su sexo anatómico y su identidad sexual. En el segundo, antes denominado transexualismo, la persona desea cambiar su sexo porque creen que pertenecen al otro sexo y su cuerpo es un error (Gil, Esteva de Antonio y Berguero, 2006).

La orientación sexual es la dirección que le damos a nuestros intereses sexuales y afectivos. Por lo tanto, puede estar dirigida a personas de diferente sexo al nuestro (heterosexualidad), del mismo sexo al nuestro (homosexualidad) o a ambos (bisexualidad).

Kinsey reportó que cerca del 4 por ciento de los varones y entre el 1 y 3 por ciento de las mujeres de su muestra tenían orientación homosexual, llegó a plantear que cerca del 10 por ciento de la población estadounidense era homosexual. Hoy se considera que los porcentajes son más bajos, alrededor del 5 por ciento (Rathus, Nevid, Fichner-Rathus, ob.cit.).

Las causas de la homosexualidad han sido discutidas desde hace muchos años, los estudios están sesgados por la ideología y las creencias religiosas (Hans, Kersey y Kimberly, 2012). Los planteamientos psicoanalíticos han fortalecido durante décadas la falacia según la cual la homosexualidad masculina sería producto de la ausencia del padre y el excesivo involucramiento con la madre, por lo que sería consecuencia de un “complejo de Edipo no resuelto”.

Recién a inicios de los sesenta, los científicos decidieron que la homosexualidad no era una enfermedad, sino que estaba asociada a una personalidad débil y a impulsos “libidinosos” incontrolables. (Jonas, 1963). Sin embargo, los estudios se fueron haciendo más sofisticados en cuanto a la selección de muestras y a los recursos de análisis estadístico, encontrando cada vez menos indicadores de causas familiares, tal es el caso de Bailey y Pell (1993), quienes no encontraron diferencias entre las relaciones entre hermanos ni con los padres de familias con hijos o hijas homosexuales en comparación a familias con hijos o hijas heterosexuales.

Levay (1993), concluye que la causa de la homosexualidad es exclusivamente biológica. Algunos autores como Ellis y Ashley (1987) plantearon tácitamente la relación entre los genes y la producción hormonal que definirían la orientación sexual.

Abbott (2010) señala que definir a la homosexualidad como causada exclusivamente por los genes enfrenta cuatro problemas:

1. es muy difícil que una entidad tan compleja como la homosexualidad sea producto de la influencia de un solo gen, puesto que si fuera así existirían efectos desastrosos para el organismo, como ocurre por ejemplo en la enfermedad de Huntington, la fibrosis quística, la enfermedad de Alzheimer y otras.

2. Los comportamientos complejos como los homosexuales, son producto de la interacción de varios genes y el impacto del ambiente. Por ejemplo, se identificó un gen del cromosoma X en algunos homosexuales, pero no en todos los homosexuales estudiados (Hamer, Hu, Magnuson, Hu y Pattatucci, 1993)
3. Un simple gen produce fenotipos discretos. Para que el gen impacte en su manifestación requiere de varias condiciones ambientales.
4. El ambiente afecta la organización genética. A pesar de la influencia innegable que los genes ejercen sobre nuestro comportamiento, el ambiente también puede modificar la actividad genética. El medio social puede afectar a las proteínas presentes en diversos órganos y tejidos.

Estas consideraciones obligan a considerar a la homosexualidad como un fenómeno humano complejo, resultante de la interacción biológica, emocional y fisiológica. No es posible identificar una causa determinante, sino la presencia de varios factores que interactúan entre sí. Sin embargo, no es posible afirmar que la homosexualidad es producto exclusivo de las relaciones familiares, tampoco es una decisión, sino que en definitiva la persona no decide ser homosexual, sino que su bagaje psicobiológico dirige su atracción hacia personas de su propio sexo.

Una persona homosexual, no tiene una crisis de identidad sexual, se sabe varón o mujer, pero se siente atraído o atraída por personas de su propio sexo. Las relaciones amorosas homosexuales no difieren de las heterosexuales. Por ejemplo, Rosenbluth y Steil, (1995) investigan la autoestima y los niveles de intimidad amorosa en mujeres homosexuales y heterosexuales, no encuentran diferencias, ambos grupos tienden a altos niveles de intimidad y adecuada autoestima. Duffy y Rusbult (1986) investigan el nivel de compromiso y la calidad de la relación conyugal entre homosexuales y heterosexuales, encuentran que ambos grupos invierten los mismos esfuerzos para mantener sus relaciones y que no existen diferencias en relación a los grados de compromiso ni satisfacción.

Kurdek (1992) estudia el ajuste diádico en 538 matrimonios heterosexuales y 197 convivientes homosexuales, los resultados no mostraron diferencias significativas entre ambos grupos. Posteriormente, este mismo autor (Kurdek, 2008) evalúa la estabilidad conyugal de parejas que cohabitan por lo menos hace diez años, en 95 homosexuales mujeres y 92 homosexuales mujeres en comparación a 226 heterosexuales con y sin hijos. Encuentra que los patrones de la calidad de las relaciones dependen del tipo de pareja. Las más estables son las parejas de homosexuales femeninas. En general las relaciones heterosexuales son menos

estables, además que tienden a la disminución de la intensidad de intimidad al contrario que las relaciones homosexuales.

La dimensión erótica tiene que ver con las situaciones que conducen, buscan o provocan una respuesta sexual fisiológica o una excitación psicológica. Existen tres alternativas de expresión erótica: nunca haber tenido experiencias eróticas (no practicante), haber tenido alguna vez experiencia erótica (practicante abierto) y solo haber tenido la experiencia erótica en sueños o fantasías (onírico fantasioso). (McCary, McCary, Álvarez-Gayou, Del Río y Suárez, 1996).

La orientación sexual se establece en el contenido de actividades en la dimensión erótica. Así una persona homosexual puede recurrir a cualquiera de las tres alternativas de expresión erótica, por ello, no solamente el mantener relaciones sexuales entre personas del mismo sexo determina la homosexualidad. En ese mismo sentido una persona célibe tiene definida su orientación sexual aunque sea no practicante.

Las parafilias se definen como variaciones sexuales atípicas que se hacen problemáticos para quien las ejerce o son consideradas como conductas sexuales desviadas por la sociedad. Se trata de patrones de comportamientos recurrentes o inevitables. (Rathus, Nevid, Fichner-Rathus, ob.cit.).

Existen infinidad de comportamientos sexuales parafilicos, los más conocidos:

- Fetichismo: un objeto inanimado provoca excitación sexual (ropas, partes de cuerpo, etc.)
- Parcialismo: cuando la fuente de excitación es una parte concreta del cuerpo.
- Travestismo: la persona necesita vestirse con ropas del sexo opuesto para lograr excitarse sexualmente.
- Autoginefilia: fetichismo en el cual los varones se autoestiman sexualmente a través de fantasías en las que sus propios cuerpos son femeninos.
- Exhibicionismo: impulsos recurrentes para exponer los genitales a extraños que no se lo esperan.
- Escatología telefónica: realizar llamadas telefónicas obscenas.
- Voyeurismo: necesidad de observar a personas desconocidas desnudas o manteniendo relaciones sexuales sin que se percaten del observador.

- Masoquismo sexual: necesidad de dolor o humillación para producir excitación sexual.
- Sadismo sexual: excitación sexual a través de infligir dolor o humillación sobre otras personas.
- Froteurismo: impulsos sexuales y fantasías que atañen el rozarse contra otra persona o tocarla sin su consentimiento.
- Zoofilia: contacto sexual con animales.
- Necrofilia: mantener relaciones sexuales con cadáveres.
- Pedofilia: interés sexual por los niños.
- Gerontofilia: interés sexual por ancianos.

2.4. Satisfacción sexual y satisfacción marital

Cuando se hace referencia a la satisfacción sexual, se pretende comprender la percepción que las personas tienen acerca de cuán gratificante es su vida sexual. Se la ha considerado como una actitud independiente de otros elementos en las relaciones de pareja (Yeh, Lorenz, Wickrama, Conger y Elder, 2006). En ese sentido, por ejemplo ha sido definida por el número de orgasmos que una persona experimenta durante un período determinado de tiempo o la frecuencia con que se realiza el coito (Hurlbert, Apt, y Rabehl, 1993). Otro enfoque es el de comprenderla como una experiencia subjetiva que no puede ser mensurada, tan solo se puede referir a ella como “buena” o “mala” (Joannides, 2006).

El interés científico que ha despertado el estudio de la satisfacción sexual, se debe a su vinculación inexorable en la vida conyugal. La pasión como elemento constitutivo del amor implica la alegría sexual, sin embargo, ¿cuán importante es para la estabilidad matrimonial?

La satisfacción sexual se relaciona con un inicio temprano de las experiencias coitales, nivel educativo universitario, asertividad sexual (ser capaz de expresar los deseos sexuales), considerar a la sexualidad como algo importante en la vida, reciprocidad en el amor, relaciones coitales frecuentes, versatilidad en las técnicas sexuales, a menudo llegar al orgasmo. Para los varones, además es importante el uso de materiales eróticos (revistas, películas, juguetes sexuales). Para las mujeres el inicio de experiencias sexuales antes de los 20 años y la sensación de reciprocidad del placer (Haavio-Mannila y Kontula, 1997).

La insatisfacción sexual es consecuencia de un inicio tardío de las experiencias sexuales, actitudes conservadores hacia la sexualidad, poca importancia de la sexualidad en la vida personal, baja asertividad sexual y ausencia de creatividad en las técnicas sexuales. (Haavio-Mannila y Kontula, ob.cit.).

Considerando que el inicio de la actividad sexual en Bolivia oscila entre los 15 – 19 años (Ministerio de Salud y Deportes, 2010), es importante revisar algunos datos importantes acerca de la satisfacción sexual en la relaciones amorosas pre matrimoniales. Sprecher (2002) estudia de manera longitudinal una muestra de 101 parejas durante la satisfacción sexual en parejas antes del matrimonio desde 1988 a 1992, realiza cinco medidas en el transcurso de esos años.

Encuentra que los varones incrementan la sensación de satisfacción sexual (de 54% al inicio de la relación a 68% en el último año), mientras que las mujeres lo hacen de manera discreta (24% a 30%). En los varones la intensidad del amor se mantiene, en las mujeres aumenta. En ambos casos el compromiso se incrementa (Sprecher ob.cit.).

Estos datos coinciden con el hallazgo de Fisher (2007), el desencanto ocurre después de cuatro años de matrimonio, el matrimonio tiene un patrón transcultural de decadencia (pág. 107), debido a que los niveles de satisfacción decaen, fundamentalmente al nivel de la sexualidad.

Petersen y Hyde (2010) evaluaron 14 componentes sexuales en el matrimonio con el propósito de identificar diferencias entre varones y mujeres: incidencia de las caricias, frecuencia del coito vaginal, incidencia del coito vaginal, edad de inicio de experiencias sexuales coitales, número de parejas sexuales, incidencia del coito oral, incidencia del coito anal, comportamientos sexuales con personas del mismo sexo, sexo casual, sexo extramarital, uso de preservativo, masturbación y uso de material sexual complementario. Finalmente investigaron las actitudes hacia la sexualidad.

Los varones consideran favorable el sexo casual a diferencia de las mujeres que lo asocian con la infidelidad. Vieron que la masturbación y el uso de materia sexual complementario es importante para los varones y no para las mujeres. Los otros factores investigados no ofrecen diferencias significativas (Petersen y Hyde, 2010).

Si consideramos que los varones mantenemos el interés sexual durante más tiempo que las mujeres, y ellas el interés romántico, tenemos ante nosotros un grave problema para la convivencia. Con el paso del tiempo el varón seguirá exigiendo mantener relaciones sexuales y la mujer querrá relaciones románticas. Para las esposas el temor a que el esposo les sea infiel se convierte en el centro de atención

de su relación, para los varones lo es la sensación de no ser deseados (Barta y Kiene, 2005).

Impett, Strachman, Finkel y Gable (2008) llevan a cabo tres estudios referidos a la relación entre las metas de la pareja y el deseo sexual en parejas casadas. Encontraron que los varones inician sus relaciones con mayor intensidad del deseo, aunque con el tiempo ambos sexos lo equiparan, además el deseo se mantiene y aumenta con el pasar del tiempo en las parejas que comparten objetivos. Es interesante mencionar que también hallaron que las metas conyugales permiten predecir el nivel del deseo, así las parejas que comparten objetivos tienden a disfrutar más de sus relaciones sexuales y las llevan a cabo con mayor frecuencia que aquellas que difieren en sus metas.

La satisfacción marital es la manera cómo los miembros de la pareja valoran su relación, no quiere decir ausencia de satisfacción (Renaud, Byers y Pan, 1997). Aunque la tendencia hoy es referirla a la felicidad conyugal, no se trata de bienestar, sino de la percepción del grado de felicidad (Kleinplatz y Menard, 2007).

Litzinger y Coop (2007) estudiaron la satisfacción marital y su relación con la comunicación y la sexualidad en 387 parejas. Concluyeron que ambas son predictores independientes de la satisfacción matrimonial. Encontraron que a mayor comunicación, mejor es la sexualidad. Además fue interesante comprobar que la satisfacción sexual puede compensar la comunicación disfuncional.

Este estudio confirma la aproximación que hizo Fields (1983) sobre la importancia de la empatía para predisponer un matrimonio exitoso. La congruencia de la percepción del esposo hacia su esposa y viceversa con la auto-percepción se relaciona positivamente con matrimonios de larga duración. Además que al menos un nivel mínimo de satisfacción sexual está relacionado positivamente con la concreción de un matrimonio a largo plazo.

Una investigación más reciente con una muestra de 133 parejas monógamas, heterosexuales y con por lo menos doce meses de relación amorosa (edades oscilantes entre 18 y 37), fue evaluada con las siguientes encuestas: *Index of Sexual Satisfaction (ISS)* (Índice de Satisfacción Sexual) (Hudson, Harrison y Crosscup, 1981), *Dyadic Adjustment Scale (DAS:)* (Escala de Ajuste Diádico) (Spanier, 1976), *Communication Function Questionnaire (CFQ)* (Cuestionario de la Función Comunicacional) (Burleson, Kunkey, Samter y Werking, 1996) y la *Dyadic Sexual Communication Scale (DSC)* (Escala Diádica de Comunicación Sexual) (Catania, 2010). El propósito fue identificar las relaciones entre la satisfacción marital y sexual con la comunicación sexual y no sexual (Mark y Jozkowski, 2012).

Los resultados indicaron que la comunicación es un componente importante para lograr y mantener la satisfacción entre las parejas. El vínculo entre el ajuste marital y la satisfacción sexual está indirectamente afectado tanto por la comunicación sexual y la comunicación no sexual. Este hallazgo también puede sugerir que si los individuos están maritalmente insatisfechos, pero mantienen la comunicación en general o la comunicación específicamente relacionada con el sexo, la satisfacción sexual puede permanecer intacta.

2.5. Sociosexualidad y amor.

La sociosexualidad es el deseo de tener relaciones sexuales con otras personas sin compromiso ni involucramiento emocional. Aquellas personas que deciden mantener relaciones sexuales con involucramiento emocional se denominan sociosexuales con restricciones y las que prefieren evitar la intimidad emocional son personas sociosexualmente sin restricciones (Simpson y Gangestad, 1991).

Estas son las preguntas que hacen parte de la Escala de Orientación Sociosexual (Simpson y Gangestad, ob.cit.):

1. ¿Con cuántas parejas diferentes ha tenido relaciones sexuales en el último año?
2. ¿Con cuántas parejas diferentes considera usted que tendrá relaciones sexuales durante los próximos cinco años?
3. ¿Con cuántas parejas ha tenido relaciones sexuales en una sola ocasión?
4. ¿Con qué frecuencia fantasea con tener relaciones sexuales con alguien que no sea su pareja actual?
5. ¿Usted considera que es bueno el sexo sin amor?
6. ¿Se puede imaginar a usted mismo a gusto y disfrutando de relaciones sexuales casuales con diferentes compañías sexuales?
7. ¿Usted tiene que estar unido emocional y psicológicamente antes de sentirse cómodo y disfrutar plenamente de tener relaciones sexuales con una persona?

Snyder, Simpson y Gangestad (1986) identifican que existen dos posibilidades en las relaciones amorosas, la primera mantener la exclusividad sexual con la pareja, la segunda no hacerlo. Encuestan a 255 universitarios (139 varones y 116 mujeres)

a través del cuestionario sobre Comportamientos Sexuales y Sociales (*Social and Sexual Behavior*). Los resultados indicaron que las personas que no tienen restricciones de compañeros sexuales tampoco lo tendrán en el futuro, al contrario, quienes prefieren relaciones sexuales restringidas a un solo compañero sexual, mantendrán esta actitud en el futuro.

Simpson y Gangestad (1991) revisan la relación entre la sociosexualidad irrestricta con las relaciones de pareja futuras en una muestra de 204 mujeres y 202 varones universitarios. El estudio revela que las personas que tienen una orientación sociosexual sin restricciones tienden a tener relaciones sexuales en el primer periodo del enamoramiento, mantienen relaciones sexuales con más de una pareja a la vez y participan en relaciones de pareja caracterizadas con poca inversión emocional, poco compromiso y sin dependencia afectiva. Finalmente, demostraron que la orientación sexual irrestricta se relaciona con bajos niveles de satisfacción sexual, ansiedad y culpa.

La psicología evolutiva parte del principio de la selección natural como la base de los comportamientos amorosos de los mamíferos y de los seres humanos (Buss y Schmitt, 1995). Es así que se ha observado que las mujeres consideran atractivos a distintos varones dependiendo del día de su ciclo ovulatorio.

Gangestad, Garver-Apgar y Simpson (2007) demostraron que las preferencias de las mujeres están gobernadas por la selección de genes que les ofrezcan beneficios con el nacimiento de hijos fuertes y protección. Se denomina a esta concepción como “hipótesis de los buenos genes”, manifiesta que las mujeres preferirán las señales físicas en los hombres que auguren beneficios para su reproducción, por lo tanto, es más probable que dicha selección adquiera mayor fuerza durante las etapas fértiles de su ciclo.

En el mismo estudio, los investigadores encontraron que las mujeres que desean una relación a corto plazo eligen varones agresivos, musculosos, arrogantes, físicamente atractivos e influyentes. Las que quieren una relación a largo plazo prefieren hombres inteligentes, económicamente solventes, condiciones de ser buenos padres, cariñosos y fieles. Es interesante observar que durante los días fértiles las mujeres escogen personas con las características necesarias para una relación amorosa a corto plazo.

En el caso de los varones, McIntyre, Gangestad, Gray, Chapman, Burnham, O'Rourke y Thornhill (2006), observan que aquellos que están casados tienen menor cantidad de testosterona que los solteros. Consideran que esta diferencia se debe a que cuando los varones que no se emparejan necesitan más testosterona

debido a la necesidad de esforzarse por encontrar una compañera. La hipótesis que se deriva de esta evidencia es que el vínculo amoroso a largo plazo dependerá de bajos niveles de testosterona.

Los autores mencionados intentaron definir la relación de la testosterona con la orientación sociosexual, las relaciones extraconyugales y las historias extraconyugales. El estudio comprendió a 102 universitarios de la Universidad de Harvard, comprendidos entre 17 y 26 años. La conclusión señala que a Escala de Orientación Sociosexual predice los niveles de testosterona, los estudiantes con orientación sociosexual irrestricta tienen más altos niveles de testosterona que aquellos con orientación sociosexual restringida.

¿Existen diferencias en la orientación sociosexual de los varones en comparación a las mujeres? Yost y Zurbriggen (2006) estudian estas diferencias en una muestra de 168 personas entre 21 y 45 años, 88 varones y 80 mujeres. Encuentran que los varones con orientación sociosexual sin restricciones tienen mayores niveles de aceptación del mito de la violación¹⁰, tienen gran número de compañeras sexuales y mayor frecuencia de sus actividades sexuales. Las mujeres con orientación sociosexual irrestricta tienen más fantasías sexuales de dominancia y actitudes menos conservadoras hacia la sexualidad. De manera general las mujeres tienen actitudes conservadoras y manifiestan preferencia por los vínculos amorosos exclusivos y románticos. Los varones, al contrario, tienden a concebir creencias prejuiciosas sobre la sexualidad y prefieren relaciones amorosas variadas y apasionadas.

Finalmente, en el estudio de Webster y Bryan (2006) se encuentra que existen diferencias entre la dirección sociosexual, la hostilidad y el narcisismo en mujeres y varones. Considera una muestra de 2787 personas, 60% mujeres, la tendencia es que los varones con orientación sociosexual irrestricta tienden al rasgo de personalidad narcisista y a expresar más conductas de hostilidad que las mujeres con el mismo tipo de orientación.

2.6. Algo más que sexo.

Los estudios revisados hasta el momento, nos muestran que los seres humanos hemos trascendido a los condicionantes biológicos, podemos decidir a pesar de ellos. El amor no está definido por la genética, es una construcción social compleja desarrollada entre dos personas.

¹⁰ Mito de la violación: "Cuando las mujeres usan de faldas cortas y ajustadas, es que están provocando para ser violadas"

Si bien la atracción sexual y los intercambios emocionales están potencialmente establecidos por nuestra biología, no son suficientes para configurar una relación a largo plazo. Por ejemplo, Buss (1988) establece que las tácticas de conquista y competición por las hembras se centran en el “pavoneo” y demostraciones de dominio. Puesta en práctica esta hipótesis en un estudio con 54 varones y 54 mujeres, se confirma; sin embargo, las mujeres no eligen a los chicos más dominantes y altaneros, sino que prefieren a aquellos físicamente atractivos y que les ofrece una buena perspectiva financiera o cuyo poder adquisitivo por la apariencia de su presentación, parece corresponder a un alto nivel.

En esa misma dirección Speed y Gangestad (1997) encuentran que las mujeres se sienten atraídas por los siguientes aspectos de un varón: físicamente atractivo, que esté a la moda, independiente, expresivo, confidente, divertido y que esté bien vestido. Para los varones los aspectos que atraen de una mujer son: físicamente atractiva, que esté a la moda, independiente, confidente y con una buena familia. Estos autores observan que la capacidad adquisitiva no es un factor predominante, al contrario del estudio de Buss. Sin embargo señalan que existen muchas limitaciones en esta área de investigación, debido a la complejidad de los factores sociales e históricos.

Para los japoneses existe una palabra que expresa los sentimientos y vivencias de una pareja amorosa: *amae*. Proviene de una palabra que significa “dulce”. Involucra sentimientos de calidez, seguridad e intimidad, los cuales emergen cuando se sabe que la otra persona los aportará incondicionalmente. *Amae* es más que un estado emocional, hace referencia a los comportamientos asociados con los sentimientos de amor. En síntesis es una palabra que indica que el otro está dispuesto a aceptarme y a ser indulgente conmigo (Yamaguchi, 2004).

Para la cultura japonesa es muy reprochable la manifestación de conductas inapropiadas con el pacto implícito de una reciprocidad de indulgencia, es decir de facilitarse uno al otro el perdón y conceder las gracias. Esa actitud está reflejada en la palabra *amae* conlleva una relación con extremo respeto y consideración (Yamaguchi y Ariizumi, 2006).

Es interesante observar que la palabra *amae* no existe en otro contexto cultural. Yu, Ellsworth y Yamaguchi (2006), estudiaron las consecuencias de solicitudes inapropiadas a japoneses en los Estados Unidos, la consecuencia fue que no las aceptaron o pidieron a otros para que las realicen. Concluyen que *amae* es una emoción asociada a la creencia de que todas las personas merecen respeto, lo cual conlleva a que surjan las sensaciones emocionales de confianza y respeto. Aunque estos investigadores observaron que la detección de *amae* no necesariamente ocurre

en presencia de las mencionadas sensaciones. En otras palabras, *amae* puede ser desmembrada como emoción, sentimiento, comportamiento y juicio moral.

En las relaciones amorosas, los japoneses imponen el *amae* como requisito fundamental para un relacionamiento cercano y positivo con la pareja. Los japoneses experimentan *amae* con los amigos, madre y pareja. Las mujeres tienden más a las relaciones amorosas vinculadas por *amae* que los varones, siendo para ellas un requisito indispensable en el establecimiento de un lazo amoroso con un hombre. Los varones esperan *amae* de sus esposas porque quieren una relación maternal con ellas. Algunas japonesas llaman a sus maridos “hijo mayor” porque no les ayudan en los quehaceres domésticos. Es común que los varones utilicen el *amae* para manipular a sus parejas para que hagan cosas por ellos. (Marshall, Chuong y Aikawa, 2011).

El *amae* influye positivamente en las relaciones románticas de las parejas japonesas puesto que valoran sus lazos como poseedores de una calidad superior, además resuelven los conflictos con mayor eficiencia cuando está presente. (Marshall, Chuong, Aikawa, ob.cit.) Este es un notable ejemplo para establecer la importancia de la reciprocidad positiva, el respeto y la aceptación como los ingredientes indispensables en un vínculo amoroso.

Gonzaga, Turner, Keltner, Campos y Altemus (2006) concluyen que el amor romántico y el deseo sexual son dos procesos relacionales independientes uno del otro. Llegan a esta conclusión después de observar a 63 parejas de estudiantes de la Universidad de California, Berkeley. Se les aplica varios cuestionarios sobre el amor y la sexualidad durante 45 minutos, luego son filmados por otros 45 minutos interactuando entre ellos. Los investigadores detectan que la excitación (arousal) se relaciona con el deseo sexual, mientras que la felicidad lo hace con el amor. El amor se entrelaza con el compromiso y la intimidad, mientras que el deseo sexual lo hace con la atracción de uno hacia el otro.

El amor permite el establecimiento del vínculo conyugal a largo término, mientras que la reproducción está influenciada por los grados de atracción y excitación sexual. Queda demostrada la hipótesis según la cual el amor es un proceso relacional desarrollado por la cultura, cuyo fundamento emocional es el apego, mientras que el deseo sexual simplemente es la búsqueda de la perpetuación de nuestra especie.

La sexualidad es la manifestación suprema de la integración biológica y social del ser humano. Se cumple al mismo tiempo la prerrogativa del placer y del compromiso, el primero permite la saciedad de una necesidad biológica, mientras que el segundo promueve la consolidación romántica de la construcción amorosa.

2.7. Amor y sexualidad en el climaterio femenino

Se debe entender como menopausia al cese de la menstruación, mientras que al climaterio como el proceso a largo plazo que incluye a la menopausia e involucra el declive gradual de la producción de estrógenos y con ello la pérdida reproductora (Rathus, Nevid y Fichner-Rathus, 2005).

La menopausia corresponde a la última menstruación identificándose una vez que han transcurrido doce meses de amenorrea (Prior 1998). Ocurre alrededor de los 48 a 51 años (Lozano, Radón y otros 2008). Sin embargo, en regiones altas se presenta a edad más temprana, aunque la sintomatología es similar (Gonzales y Carrillo 1994).

En la lengua aymara se dice *wila chhaqxaña* para referirse a la menopausia, literalmente significa “perderse ya la sangre”, se trata de una etapa en la vida femenina que ocurre a los cincuenta años (Arnold, Yapita y Tito 1999). La mayoría de las investigaciones antropológicas acerca del desarrollo humano en la cultura aymara eluden el análisis del climaterio (v.g. Carter y Mamani 1989; Isbell 1997). Considerando que la maternidad es la cualidad más importante para la definición de la mujer en la cultura andina (Valderrama, R., Escalante, C. 1997; Crognier, Villena y Vargas, 2001 y 2002) es factible que la experiencia menopáusica sea difícil de asimilar en las mujeres aymaras.

Mori y Decuop (2004) indican que los estudios sobre la menopausia se extendieron a partir de un artículo escrito por Robert Wilson en 1966 acerca de la disminución estrogénica y su influencia en el estado de ánimo.

El advenimiento de la tecnología farmacéutica ha mitificado la menopausia debido al gran negocio que significa la venta de hormonas estabilizantes (Buchanan, Villagran y Ragan 2001). Las primeras objeciones a la configuración de la menopausia como una “enfermedad” provinieron de la feminista Greer (1971), puesto que un evento natural es enfocado como si se tratara de una “anormalidad” que amerita intervención médica (Vanwesenbeeck, Vennix, Van de Wiel, 2001)

Durante el climaterio la disminución de estrógenos es concomitante a la manifestación de calores, insomnio y disminución del deseo sexual (López, Gutierrez, Quiróz, Malacara y Pérez, 2006; Hunter, Battersby, Whithehead, 2008). También durante esta etapa se incrementa el riesgo de afecciones neurológicas, como ser: apoplejía, epilepsia, enfermedad de Parkinson y demencia de Alzheimer (Henderson, 2007; Henderson, 2009).

Sin embargo no existe coincidencia en los estudios que refieren la expresión de síntomas psicológicos: ansiedad, mayor vulnerabilidad al estrés, miedo, depresión, irritabilidad, angustia y sentimientos de soledad (García, Muñoz, Ross y Salazar 1982; Gutierrez, Urrutia y Cabieses, 2006).

Ibarra, y sus colaboradores (2001) consideran que la depresión no necesariamente es resultante de los cambios hormonales, sino que la mujer durante el climaterio está enfrentando cambios vitales importantes como la emancipación de los hijos, crisis laborales y maritales. Illanes (2002) y Jokinen (2003) afirman que los cambios psicológicos no se pueden atribuir exclusivamente a la alteración serotoninérgica resultante de la disminución de estrógenos. Este punto de vista fue planteado en los primeros estudios acerca del tema (v.g. Neugarten 1965) donde se apreciaba que la preocupación sobre las consecuencias de la menopausia eran más inquietantes que los síntomas físicos.

Sarmiento y Gutierrez (2002) concluyen enfáticamente que los síntomas psicológicos durante el climaterio dependen de la actitud que la mujer tenga hacia la menopausia; estos investigadores identifican que los factores influyentes son: la experiencia menstrual, la feminidad y los rasgos de personalidad. Elavsky y Mc Auley (2007) confirman la importancia de los factores psicosociales en la manifestación o no de la depresión menopáusica. Por su parte Holte y Mikkelsen (1991) plantearon que la experiencia menopáusica será negativa en las mujeres que durante la premenopausia hayan enfrentado acontecimientos vitales estresantes: muerte de los padres, viudez, enfermedad crónica e inactividad profesional.

Casas, Caulo y Couto (2003) consideran que los sudores nocturnos se asocian con el insomnio, lo que deriva en fatiga e irritabilidad, sin embargo, la dinámica familiar, las relaciones interpersonales y la satisfacción laboral son más importantes para el desarrollo de la depresión. En el estudio que llevaron a cabo en Santiago de Cuba, constataron que sólo el 41% de las mujeres climatéricas con nivel educativo superior manifestaban sentirse deprimidas. También encontraron que a mayor apoyo familiar son menos los síntomas psicológicos.

Ojeda y Bland (2006) observaron que las mujeres menopáusicas que tienen mayores probabilidades de desarrollar trastornos psicológicos son aquellas que presentan trastornos de personalidad.

Además de las crisis vitales y los trastornos de personalidad, otro factor que influye en la expresión de alteraciones del humor y el comportamiento es la falta de conocimiento acerca del climaterio. Fernández, Ojeda, Padilla y De la Cruz (2007) observaron en una muestra mexicana de 4162 mujeres entre los 45 a 59 años que el 87% de ellas poseían poco conocimiento.

Bromberger y su equipo de investigación (2005) observaron que la irritabilidad, la ansiedad y la tristeza no es un fenómeno universal, sino que se relativiza con la cultura. Sommer, Avis, Meyer y otros (1999) establecieron que las mujeres africanas tienen mejor actitud hacia la menopausia que las asiáticas. Im (2005) encuentra que los calores, dolores de cabeza y aumento de peso eran los únicos síntomas comunes en cinco grupos de mujeres de distinta raíz étnica.

Jimenez y Marván (2005) en México y Mori y Decuop (2004) en Canadá establecen que las mujeres que trabajan tienen menos probabilidades de desarrollar síntomas psicológicos durante el climaterio en relación a las mujeres que no lo hacen.

En definitiva, es posible afirmar que la reivindicación femenina ha modificado el mito del climaterio (Ciornai 1999). Se plantea que ha sido la medicina la responsable de generar la imagen negativa de la mujer menopáusica (Buchanan, Villagran, Ragan, 2002), un ejemplo de ello es que últimamente existe una sobrevaloración de la delgadez femenina lo que conlleva al deterioro de la autoimagen en las mujeres menopáusicas (Filip y otros 2000).

La mayoría de los investigadores coincide en señalar que durante el climaterio se produce una reducción del deseo sexual. Kopera (1992) señaló la relación entre la disminución de estrógenos y las alteraciones del deseo sexual durante el climaterio. Nappi y colaboradores (2007) plantearon que uno de los factores que ocasiona la disminución del deseo es el dolor producido durante el coito (dispareunia) y las caricias clitorideas debido a que se produce una alteración en la irrigación del clitoris. Natoin, McClusky y Leranthe (1998) señalan que las alteraciones en la sexualidad menopáusica se deben fundamentalmente a la alteración de las sensaciones vibratorias del clitoris y la vagina.

Las alteraciones del deseo en el climaterio se producen debido a la disminución de la testosterona, hormona esencialmente masculina que se hace indispensable para que se inicie la respuesta sexual femenina (Rako 1996). Sin embargo, Castelo-Branco (2003) señala que más de la mitad de las mujeres menopáusicas de la muestra de su investigación manifiestan además de la disminución del deseo, trastornos en la excitación, dispareunia y trastorno del orgasmo. Ibarra y colaboradores (2001) plantean que el 67% de las mujeres de su estudio expresan rechazo hacia las relaciones sexuales con sus parejas, siendo que el 89% de ellas tiene disminuido el deseo y 96% padecen de anaorgasmia.

Sin embargo, otras investigaciones contradicen la universalidad de la presencia de disfunciones sexuales durante el climaterio, por ejemplo, Stanford y colaboradores (1987) hallaron que el 72% de las mujeres percibieron cambios en el interés sexual en los años cercanos a la menopausia; en el 48% de los casos la alteración fue

disminución del interés sexual, en cambio 23% notaron un aumento del deseo y 20% de las mujeres encuestadas no notaron modificaciones.

En otro estudio llevado a cabo en 2001 mujeres australianas con edades comprendidas entre 45 y 55 años se determinó que la mayoría de las mujeres de la muestra (62%) no informó sobre cambios en su interés sexual, mientras el 31% reportó un decremento (Dennerstein, Smith y Burger 1994). En Dinamarca, se observó que de 474 mujeres nacidas en 1936, entrevistadas a los 40, 45 y 51 años, el 70% no había experimentado cambio en su deseo sexual durante el climaterio. Fue interesante ver que la modificación en el deseo sexual en las mujeres de 51 años no se produjo con la menopausia. La conclusión a la que llegan estos investigadores es que las alteraciones de la respuesta sexual son producto de la interpretación que la mujer le da a su experiencia menopáusica.

Otro tema de investigación se ha referido a la actividad sexual durante el climaterio, por ejemplo el Instituto Vasco de la Mujer (1993) señala que 42% de las mujeres de 50 años son inactivas sexuales, incrementándose el porcentaje a 73% a partir de los 60; en contraste, el 7% de los varones son inactivos sexuales a los 50 años y el 24% a partir de los 60. En Arizona se encuestaron a 2109 mujeres de 40 a 60 años de edad, encontrándose que el 60% se mantienen activas sexualmente. Además los investigadores observaron que la satisfacción sexual se relaciona con el contexto cultural, por ejemplo, las mujeres afroamericanas del estudio manifestaron que se sentían más satisfechas sexualmente en comparación a las de origen americano; la presencia de disfunciones sexuales fue más frecuente en las mujeres que no poseían título universitario (Addis y otros 2006). En Santiago de Chile un estudio realizado en una muestra compuesta por 1204 mujeres entre 44 a 64 años mostró que el 64% de ellas tenía actividad sexual (Aedo y otros 2006).

A partir de los estudios señalados, se puede apreciar que la actividad sexual femenina durante el climaterio no necesariamente disminuye, depende de las características socioculturales del grupo al que se dirige el estudio.

El climaterio es una etapa de la vida femenina que produce una crisis en la identidad de la mujer. Sin embargo, la crisis puede ser interpretada como una oportunidad o como un peligro, tal como se sugiere en el ideograma chino para la palabra.

La tendencia desde la década de los sesenta ha sido presentar a la menopausia como una anormalidad, de tal manera que se ha generado un negocio médico a partir de la mitificación de la menopausia. Por ejemplo, en 1994 se calculaba que 45000 mujeres estadounidenses estaban recibiendo sustitución hormonal, la misma cifra de histerectomías se llevaron a cabo en Australia, siendo que el 90% de las cirugías eran innecesarias (En: Aldana, 2008).

Cuando cesa la menstruación la mujer se pregunta: “¿qué está pasando conmigo? ¿Qué enfrentaré? ¿Quién soy ahora?” Las respuestas a esas preguntas pueden tener un mayor impacto que el cambio hormonal. Su vida amorosa se puede afectar en función al tipo de amor que haya construido con su pareja.

En el caso de los esposos maltratadores, la conyugalidad puede deteriorarse debido a la presencia de creencias que desvaloricen la identidad de la mujer, puesto que ella se habrá mantenido al lado del marido gracias a la presencia de hijos que la necesitaban. “Por ustedes he tenido que aguantar a su padre”, es la expresión que sintetiza la situación de la mujer maltratada. Cuando enfrenta la posibilidad de que los hijos se vayan de casa, no le queda más remedio que dirigir la mirada hacia su marido. Tiene tres opciones: primera, impedir que los hijos se vayan de casa; segunda, romper el matrimonio; tercera, sumergirse en la depresión.

La mujer que ha construido su identidad a partir del servicio al marido, vivirá la menopausia sin grandes cambios, ella ya anuló el placer y toda posibilidad de realización personal. El sentido de su vida ha sido hacer feliz al esposo, los hijos se constituyeron en trofeos obtenidos en la victoria contra las adversidades que se presentaban para frenar la realización de las expectativas del esposo sobre los hijos. La frase “he dejado mi vida por ti” resume el sentir de este tipo de mujeres. Renunciaron y soportaron todo, esperan una recompensa divina por lo que generalmente se introducen de lleno en supersticiones religiosas cuando la realidad les muestra que fracasaron.

La mujer que se quedó soltera porque asumió la responsabilidad de “cuidar” a sus padres, al enfrentar la menopausia reconocerá que su vida la ha regalado a otros y que el tiempo que le queda es muy corto para apropiarse de ella; además, es probable que sus progenitores mueran, por lo que experimentará un profundo vacío que le será muy difícil llenar.

Aquella que hizo del sentido de su vida el ser madre, cuando llega a la menopausia debe asimilar que no podrá traer nuevos hijos al mundo y contemplar cómo los que tiene se separan de ella para emanciparse. Para que la vida aún pueda ser vivida, se aferran de los hijos impidiéndoles la desvinculación, a través de hacerlos sentir culpables por dejarla, una frase común es: “no me pueden dejar después de que sacrifiqué mi vida por ustedes”. Sus alegrías se han limitado a los éxitos de su prole, lo propio con el sufrimiento, ha estado supeditado a las desdichas de los hijos. Estas madres se convierten en las suegras que invaden la vida conyugal de sus hijos, descalificando a la nuera o al yerno.

A decir de Marcela Lagarde (1993), estas cuatro mujeres [maltratadas, al servicio del marido, madres de sus padres y madres eternas] se tipifican como las “madresposas” que cometieron “micro suicidio”, en el sentido que renunciaron a sí mismas para vivir para los otros. El climaterio les obliga a mirarse y al no encontrar nada que las haya realizado sin depender de los demás se deprimen. Les ocurre lo que a los pajarillos que vivieron enjaulados: cuando se les abre la jaula prefieren mantenerse en ella porque ¡tienen miedo a volar!

La mayoría de las hijas de las “madresposas” han luchado en contra del modelo de mujer que les ofrecieron. Los movimientos feministas son la expresión radical de la negación de la mujer como madre y esposa abnegada. La manifestación de la liberación ha ocasionado que los varones entremos en crisis. Acostumbrados a ser “atendidos” por nuestras madres y con un modelo de hombre proveedor ofrecido por nuestros padres, hemos sido incapaces de construir un modelo masculino que involucre aspectos femeninos como ser: la expresión de sentimientos y los quehaceres en el hogar.

Los varones de todas las culturas tienen la necesidad de probar continuamente su masculinidad, para ello, además de competir en actividades de fuerza, se ha utilizado a la mujer como trofeo (Gilmore 1994, pág.25). La rebelión de las mujeres ha sido insoportable para los varones machistas porque la emancipación femenina los dejaba a expensas de sus incapacidades de sobrevivencia en el hogar: los varones no han sido entrenados para ser madres ni amas de casa.

Las mujeres en proceso de emancipación deben batallar contra los sentimientos de culpa ocasionados por los mandatos rígidos dirigidos a la manutención del rol de “madresposa”. La autorrealización está cargada de culpa porque se asocia al abandono de las tres funciones del mandato machista: ser madre, ser esposa y ser ama de casa.

Las “madresposas” censuran tácitamente a las mujeres que trabajan, a las que son capaces de alcanzar el placer y a las que deciden realizar sus sueños exentos del servicio a los demás. Los esposos machistas boicotean los intentos de emancipación y autorrealización a través del maltrato y el chantaje.

Las “madresposas” no podían romper sus matrimonios porque no eran autónomas económicamente, los maridos las chantajeaban con el dinero y con la tenencia de los hijos. Las mujeres en proceso de emancipación pueden dejar a sus esposos puesto que han logrado autonomía económica. Por ello es que el único recurso para el chantaje que les queda a los maridos machistas es la tenencia de los hijos.

Las mujeres en proceso de emancipación que no tuvieron más remedio que asumir el rol de “madresposas” viven la menopausia como señal de que se acerca el final de sus vidas y no lograron realizarse, por ello esperan que sus hijas logren lo que ellas no fueron capaces de alcanzar. El vínculo amoroso en su matrimonio estará carente de pasión e intimidad; la menopausia se convertirá en un pretexto para distanciarse de su pareja.

Cuando ocurre la menopausia en las mujeres emancipadas, la pasión que sienten por realizar sus sueños hace con que prácticamente pase desapercibida porque el sentido de su vida es indiferente al anuncio del término de su fertilidad. Si se mantienen casadas, el esposo es alguien que apoya el desarrollo de sus logros, y probablemente se trate de un varón que abandonó la estructura mental machista por lo que será capaz de asumir funciones tradicionalmente femeninas.

Cuando la mujer emancipada deja de menstruar su vida sexual se adaptará a los cambios. Con su pareja encontrarán alternativas eróticas para continuar disfrutando de sus encuentros sexuales. Se producirá una especie de “adolescencia adulta”, porque las modificaciones hormonales se ligarán con nuevas sensaciones: la sensualidad se hará más táctil y más serena. La renovación erótica y la desvinculación de los hijos promueven en la pareja el incremento de la intimidad, el volver a enamorarse y la forja de nuevos planes conyugales.

Si la mujer rompió su matrimonio porque reconoció en su pareja alguien incapaz de acompañarla en el camino que la lleva a la autorrealización, cuando le sucede la menopausia, no se contemplará a sí misma como un ser humano incapacitado de amar, todo lo contrario, sentirá la necesidad de compartir su nuevo cuerpo y su nueva alma con alguien dispuesto a recibirlos. Es así que se abre la posibilidad de que pueda reescribir su historia de amor con nuevos ojos y con la madurez suficiente que le permitirá involucrarse plenamente en la experiencia de amar y ser amada.

3. El ciclo vital de la pareja

*Ahora que me miraste y que viniste,
Me encontré pobre y me palpé desnuda.*

Gabriela Mistral

El concepto de ciclo vital hace alusión a la biología y al desarrollo de la vida: nacer, crecer y morir. Entonces, es un proceso relacionado con el crecimiento y el establecimiento de etapas sucesivas para que un sistema alcance su meta. En

ese sentido, el fin de una etapa anuncia la aparición de la siguiente. Haley (2006) hace alusión a las etapas del ciclo vital familiar. Otros investigadores, han recurrido al concepto para aplicarlo a la evolución de la pareja (Raje, 1997. Montgomery y Sorell, 1997).

El enfoque sistémico considera que las crisis evolutivas son indispensables para la reorganización de un sistema, de ahí que las etapas de cualquier ciclo son precedidas por la presencia de conflictos, la solución conlleva al surgimiento de una nueva etapa (Pinto, 1995, Rios, 2005).

El ciclo vital de la pareja se inserta en un contexto cultural, de tal manera que sus variaciones dependerán de los requerimientos sociales, por ejemplo, en la cultura aymara Albó (1976) identifica las siguientes etapas: *sart'asiña* (anuncio de compromiso), *irpaq'a* (llevarse), *sirw i skiwa* (está sirviendo); *kasarasiña* (casarse). Pinto, (2011) reivindica una primera etapa: *wayllusiña* (enredarse).

En la cultura occidental las etapas son: atracción, enamoramiento, simbiosis, desencanto, lucha de poder, emancipación, re encuentro. Sin olvidar que se trata de un modelo la utilidad radica en poder ubicar la evolución de las crisis como momentos que anuncian un cambio hacia el crecimiento de la relación.

3.1. La elección de pareja: la atracción.

*Oh sonrisa, primera sonrisa, sonrisa nuestra.
Qué único fue aquello: respirar el aroma
De los tilos y oír el silencio del parque...
Y de pronto mirarse, y sonreír de asombro.*

Rainer Maria Rilke

Al igual que el miedo, el deseo sexual está determinado por nuestros genes: ante la oportunidad de cópula nuestro organismo ordena la activación de la respuesta sexual. En la mayoría de los mamíferos la atracción sexual se da por la recepción de las feromonas, la misma que se recibe en el órgano vomeronasal (OVN), también denominado órgano de Jakobson, sus receptores se localizan en el epitelio sensorial del órgano olfatorio.

En 1891 Potiquet identificó el OVN en el ser humano, sin embargo el descubrimiento pasó desapercibido hasta que en 1991 García-Velasco llevó a cabo una detallada descripción del órgano y analizó su desarrollo desde la gestación. En 1986 Winnifred Cutler demostró por primera vez la existencia de feromonas en

los humanos al exponer a un grupo de mujeres a la sudoración axilar de varones, observó que se alteraba el ciclo menstrual. Ivanka Savik (2005) llegó a la conclusión de que en los seres humanos la proteína afrodisina (identificada en hamsters) es una feromona que precipita el deseo sexual en homosexuales. Savik determinó que existen dos tipos de feromonas en los seres humanos, la feromona masculina AND y la femenina EST.

Además de la recepción olfativa de la EST, el deseo sexual masculino está relacionado con la estimulación visual. Una vez detectados los estímulos eróticos, se produce la activación del área preóptica medial y el núcleo ventromedial del hipotálamo de donde parten “órdenes” a las glándulas suprarrenales para que emitan feniletilamina¹¹. La secreción de feniletilamina precipita la intervención del área septal y del complejo núcleo estriado-sustancia nigra de los ganglios de la base, produciendo dopamina para proteger las conexiones nerviosas dada la ingente estimulación.

A la par que se produce la sensación de “ardor sexual” por la combinación de dopamina y feniletilamina, en el cerebro masculino al excitarse los núcleos supraópticos, el organismo se informa de un desequilibrio en la acumulación de líquidos, por lo que las neuronas de la amígdala medial y el núcleo del lecho de la estría terminal precipitan la producción de vasopresina¹², la que será determinante para la erección del pene.

Dabbs (2001) estableció que durante la activación sexual masculina, interviene el núcleo amigdalino emitiendo grandes cantidades de testosterona. La presencia de testosterona es indicadora de la conducta depredadora, razón por la que Dabbs considera que el amor masculino está asociado a la violencia. La función de la predisposición al ataque se ha referido a la necesidad de pelear con otros machos por la posesión de la hembra y también para retenerla.

Según Buss (1996), el varón en la naturaleza tenía que demostrar a las hembras que era el más fuerte, por lo que hacía alarde de sus virtudes físicas. Por su parte Fisher (2007), considera que los machos humanos iban detrás de las hembras que les aseguraban la reproducción de sus genes, por lo tanto, mientras más mujeres eran fecundadas, mayor era la probabilidad de tener hijos. Los planteamientos de

11 La feniletilamina es una amina aromática ($C_8H_{11}N$), es una hormona activadora del sistema nervioso al igual que las anfetaminas. Klein y Lebowitz, del Instituto Psiquiátrico de Nueva York la asociaron al enamoramiento, puesto que comprobaron que se produce ante las miradas de conquista.

12 La vasopresina es una hormona peptídica antidiurética, es decir, disminuye la eliminación de agua. Su presencia en el organismo produce vasocontricciones, las cuales conllevan a la erección del pene.

Buss y Fisher sugieren que la sexualidad masculina estuvo regida por la tendencia a tener varias parejas, en otras palabras: ¡los varones somos infieles innatos!

La activación del deseo sexual femenino depende de la excitación del núcleo ventro medial del hipotálamo y el núcleo supraquiasmático. La respuesta sexual femenina se inicia gracias a la secreción de estradiol¹³ y testosterona¹⁴, es interesante observar que se da un incremento de ambas hormonas durante la etapa de la ovulación, predisponiendo a la mujer para el “ardor sexual”. La estimulación del OVN por la AND masculina promueve la alteración fisiológica en la mujer, sin embargo, a diferencia del varón que es fundamentalmente viso-sexual, la sexualidad femenina se inicia con el deseo provocado por múltiples sensaciones, por lo que es factible decir que la mujer es poliseensorial-sexual.

La feniletilamina produce la emisión de dopamina tanto en el cerebro masculino como femenino, sin embargo, en la mujer se manifiesta la presencia de oxitocina¹⁵ durante su respuesta sexual, principalmente en el orgasmo.

Según Fisher y Buss, la mujer en la naturaleza buscaba al macho alfa¹⁶ para asegurarse de que su progenie sea la más fuerte. La hembra humana al sentirse atraída sexualmente por el más fuerte, hizo que los machos compitiesen entre ellos, de ahí que para la identidad masculina sea importante demostrarse como el más prestigioso y capaz de otorgar protección a la hembra.

La producción de tantos neurotransmisores estimulantes en el varón y la mujer, determina que el sistema nervioso deba protegerse a través de la exudación de b-endorfina¹⁷ precipitada por la estimulación del tálamo, hipotálamo, amígdala y locus coeruleus. Esta sustancia produce dos fenómenos subjetivos: la sensación de tranquilidad y de “volar”, tal cual ocurre con las drogas alucinógenas y sedativas.

13 El estradiol es una hormona del grupo de los estrógenos

14 Rako S. (1996) La hormona del Deseo-Cómo mantener la libido femenina más allá de la menopausia. Girona: Tikal

15 La oxitocina es una hormona péptida compuesta por nueve aminoácidos, difiere de la vasopresina por sólo dos aminoácidos.

16 En etología se denomina macho alfa al líder de un grupo animal. Es el macho más fuerte cuya función es la de proteger al grupo, su principal beneficio es que se asegura de que las crías le pertenecen, por ello evita que los otros machos copulen con las hembras.

17 La b-endorfina es un polipéptido asociado con la inhibición del dolor, su constitución es similar a los opiáceos.

Las hembras de nuestra especie a diferencia de la mayoría mamíferas¹⁸ no manifiestan un periodo de celo, estando dispuestas a la cópula siempre y cuando se active su deseo, lo cual es probable que se relacione con la alta mortalidad infantil debido a las dificultades del parto y las contingencias nefastas para los bebés en la naturaleza. Al parecer el sistema neural de activación del deseo es distinto en varones y en mujeres, en ellos el deseo es principalmente activado por estímulos externos, en ellas la activación proviene de los cambios fisiológicos internos. White, Nicholas, Gritton, Truong,, Davidson y Jorgensen (2007)¹⁹ En ambos sexos, la excitación conlleva un estado alterado del organismo, por lo que la corteza cerebral se encarga de darle sentido.

En relación a la primera forma de excitación –externa-, Pipitone y Gallup (2007) descubrieron que la voz femenina es distinta en función al momento de su ciclo menstrual, resultando más atractiva para los varones durante la etapa fértil, las mujeres que alteran su ciclo a través de pastillas anticonceptivas no manifiestan la variación sonora de su voz.

Rupp y Wallen (2008) estudiaron las diferencias de la excitación sexual a partir de estímulos visuales en varones y mujeres. Encontraron que los hombres parecen ser más influidos por imágenes sexuales independientemente del estado de su organismo y de sus creencias; mientras que en las mujeres la respuesta varía dependiendo de su estado fisiológico y de las actitudes hacia las fotografías eróticas.

Además de la excitación visual y auditiva, varias investigaciones muestran la importancia del olfato en los seres humanos en la atracción sexual (Grammer, Fink y Neave, 2008). Por ejemplo, el estudio de Penn, Grammer y Oberzaucher demostraron que cuando una mujer segrega la hormona copulina²⁰, los niveles de testosterona aumentan en su pareja sexual masculina a la par que segrega androstenona²¹ que produce un olor que aleja a las mujeres que no están ovulando

18 Las hembras de los bonobos tampoco entran en celo, al igual que las humanas están prestas para la cópula en cualquier momento. Ver: De Waal, F. (1997).

19 Es importante señalar que la división entre estimulación externa e interna es una apreciación simplificada de los complejos procesos de organización de la actividad sexual humana, puesto que no se trata de un organismo pasivo ante el contexto ambiental y fisiológico.

20 La copulina es una hormona femenina segregada durante la ovulación (el periodo fértil de la mujer), Astrid Jutte la ha identificado como una potente feromona humana. Para profundizar ver: Borgarelli, P. (2007) Aporte para el conocimiento anatomo-funcional del órgano vomeronasal humano y su probable relación con la conducta socio-sexual. En: Revista Alcmeon, Vol. 14, N°1. Disponible en: <http://alcmeon.com.ar/14/53/borgtotal.pdf>

21 Androstenona: feromona humana que al ser expelida produce en la mujer la sensación que se encuentra delante de un hombre dominante (macho alfa) ocasionando la activación del deseo; en cambio,

y atrae a las que sí lo están (Penn, Oberzaucher, Grammer, Fischer, Soini, Wiesler, Novotny, Dixon, Xu, y Brereton, 2007)

En cuanto a la activación del deseo por cambios hormonales internos, Katherine Hirschenhauser analizó el contenido de testosterona en la saliva de veintisiete varones todos los días durante tres meses, también se les solicitó información sobre su actividad sexual, la intensidad de la misma y si la llevaban a cabo con su pareja habitual. En todos los hombres examinados, se presentaron subidas y bajadas de los niveles de testosterona, principalmente en aquellos que con su pareja buscaban un embarazo: el incremento de la testosterona coincidía con los periodos de actividad sexual intensa (Hirschenhauser, Oliveira, 2005).

Por su parte James Pfaus y Lisa Scepkowski se les dio a oler copulina impregnada en hisopos de algodón a un grupo de voluntarios, mientras que a otro grupo se les hizo oler una sustancia con olor parecido. El resultado fue que los hombres que habían oído la copulina tuvieron un incremento de 100 y el 150 por ciento de testosterona. La conclusión es que las mujeres segregan la feromona copulina en sus fluidos vaginales que activan la producción de testosterona en su pareja (Pfaus, Scepkowski, 2005).

Otros estudios conllevan a sustentar la hipótesis según la cual la atracción sexual es consecuencia de la activación de ciertas áreas cerebrales a partir de la precipitación de sustancias emitidas por la persona o por la propia segregación interna de hormonas asociadas a los cambios biológicos del ciclo reproductivo (Por ejemplo: Pfaus, Scepkowski, Georgescu, 2006).

La atracción sexual dura máximo dos años según el estudio de Marazziti (2005) sobre el contenido de neurotrofinas²² en la sangre de un grupo de voluntarios quienes previamente fueron clasificados según una escala de amor. Marazziti observó que con el pasar de los años las hormonas del deseo dan lugar a mayor secreción de la “hormona de la ternura”, la oxitocina.

El deseo sexual produce un estado alterado de la conciencia, inhibe la posibilidad de discernimiento porque tiene una finalidad fundamental para la supervivencia: ¡procrear!

A estos antecedentes biológicos se añaden los factores sociales, Money (1980) por ejemplo, considera que la elección de pareja la hacemos a través de los mapas del

cuando es percibida por otros varones, la sensación es que se está en presencia de un competidor. Información disponible en: <http://www.feromonas.org/index.html?lang=es&target=d13.html>

22 Las neurotrofinas son proteínas que sirven para proteger a las neuronas y permitir el desarrollo de conexiones óptimas entre ellas.

amor contruidos en nuestra infancia a partir de las relaciones con las personas que nos son afectivamente significativas: padres, amigos, profesores, etc. Estos mapas se configuran como referentes de las características que nos son atraentes y que determinarán la selección de pareja.

Murray, S., Holmes, Bellavia y Griffin (2002) estudian 77 parejas casadas y 28 cohabitantes, encuentran que los rasgos que les atrajeron de su pareja, corresponden en realidad a sus propios rasgos de personalidad. El alma gemela no es otra cosa que una proyección del sí mismo.

Si bien existe evidencia acerca de la influencia de los olores eróticos asociados a la atracción sexual (Bhutta, 2007), en los cuales se pone de evidencia la compatibilidad genética, como por ejemplo el complejo de la histocompatibilidad (Wedekind, Seebek, Bettens, Papke, 1995), otros estudios se inclinan por la importancia de la estética del rostro humano y su relación con la salud, de tal manera, que nos sentiremos más atraídos por los rostros simétricos pues éstos tienen mayor probabilidad de pertenecer a personas que nos aseguran hijos sanos (Thornhill, y Grammer 1999).

Se ha verificado que el interés sexual por parte de las mujeres, no se centran únicamente en los beneficios genéticos, sino también en la importancia de elegir un varón que pueda protegerlas. De ahí que la selección por los rostros estéticos tiene que ver con la salud genética, pero se hacen secundarios a las características de prestigio que auguran un buen nivel de cuidado de sí misma y de la prole (De Bruine, Jones, Tybur, Lieberman y Griskevicius, 2010).

Es interesante observar que las mujeres consideran los indicadores de prestigio social además de la atracción sexual, mientras que los varones se fijan fundamentalmente en los aspectos asociados con la belleza femenina (Alexander y Charles, 2009). Cuestiones que nos remiten una vez más a condicionantes filogenéticos en la selección de pareja. Los varones nos sentimos más atraídos por una mujer que está ovulando que por otra que no lo está (Pawlowski y Sorokowski, 2008).

En la ópera de Donizetti, "Elixir de amor" Nemorino está enamorado de Adina, sin embargo no es correspondido, porque él es un campesino y Adina aspira a mejorar su estatus social por lo que prefiere al sargento Belcor. El ingenuo y sufrido Nemorino se deja engatusar por el charlatán Dr. Dulcamara (una especie de *pajpako* italiano), quien le ofrece un elixir que supuestamente fue utilizado por Isolda para fascinar a Tristán.

Como era de esperar, el elixir no surtió el más mínimo efecto, Adina ignora al pobre Nemorino. La desilusión del campesino, hace con que considere que necesita beber

más del elixir de Dulcamara, consigue el dinero necesario para comprarlo y vuelve a beber aquel filtro de amor (en realidad es vino de muy mala calidad). Nemorino se emborracha y la embriaguez le lleva a ser indiferente ante su amada. Ésta se siente despreciada por lo que busca el deseo de Nemorino, quien atribuye la inesperada respuesta amorosa de la muchacha a los poderes mágicos del elixir.

¿Existe el elixir del amor? En la química de nuestros organismos sí. En la mujer principalmente la oxitocina, en el varón la testosterona y en ambos la vasopresina.

La oxitocina es sintetizada por el núcleo supraóptico y el paraventricular del hipotálamo, tanto en los varones como en las mujeres: aunque en la mujer se produce en mayor cantidad. En la mujer es segregada en el torrente sanguíneo cuando se succionan los pezones, la estimulación de los genitales y la distensión del útero. Por lo tanto su presencia ocurre durante la lactancia, la estimulación sexual, el orgasmo y el parto.

Interactúa con la vasopresina y en el caso de las mujeres es regulada por el estrógeno. Se relaciona con el cuidado y protección tanto en los animales como en los seres humanos. La ecuación es la siguiente: a mayor oxitocina, mayor tendencia a la protección. Es probable que ésta sea una de las razones por la cual algunas mujeres pueden considerarse enamoradas de personas indefensas, cuando en realidad lo que sienten es pena.

El 2002, Macrae y sus colaboradores publicaron un estudio sobre la relación entre las hormonas femeninas y la atracción sexual. La investigación consistió en poner a prueba en el reconocimiento de rostros masculinos a cincuenta mujeres durante dos fases distintas de su ciclo menstrual: el día de la ovulación y los dos días anteriores y los tres primeros días del ciclo. Durante los días fértiles las participantes del estudio identificaban con un poco más de rapidez a un varón y lo asociaban con valores eróticos, mientras que los días menos fértiles el reconocimiento se hacía más lento y no otorgaban atributos atractivos a las fotografías.

La oxitocina se relaciona con la confianza, tal como lo demostró el estudio de Kosfeld, Heinrichs, Zak, Fischbacher y Fehr (2005), la inhalación de la mencionada hormona incrementa la posibilidad de correr riesgos sociales. El elixir de amor para las mujeres debe poseer ingentes cantidades de chocolate, puesto que es probable que posea activadores de la oxitocina (Billings et al. 2006).

Es indudable que en las mujeres su estado fisiológico afecta la dirección de sus intereses amorosos, los residuos de los mandatos genéticos de nuestras antepasadas influyen aún en la activación sexual de las mujeres del siglo XXI.

Una comida con altos niveles de colesterol no benefician al erotismo, puesto que el colesterol se plasma como un inhibidor de la respuesta sexual masculina. Así lo indica el estudio realizado por un equipo de investigadores de la Universidad de Pavia (Fogari et al. 2002).

Por su parte Wells, Read, Laugharne, y Ahluwalia, (1998) demostraron que existe una estrecha relación entre bajos niveles de colesterol y la expresión de la ira y la manifestación de tristeza.

El equipo de Wei (1994) demostró que los excesos de colesterol o su falta influyen directamente en la erección. Estudios similares coinciden en señalar la disminución de la actividad sexual o la expresión de problemas en la respuesta sexual de los varones con altos niveles de colesterol concomitantes a presión arterial elevada. La testosterona se relaciona con los grados de colesterol, por lo que es imprescindible su producción considerando la frontera entre lo saludable y lo insalubre. De ahí que si la oxitocina se encuentra en el chocolate, la testosterona lo hace en la carne con poca grasa.

Tomando en cuenta estas consideraciones, Asha y su equipo de investigación (2009), elaboraron un listado de alimentos que podrían producir el incremento del deseo sexual y una adecuada respuesta sexual: palta, locotos, apio, chocolate, aceite de oliva, higos, miel, regaliz negro, hinojos, entre otros alimentos.

En síntesis la atracción sexual se establece a partir de órdenes ciegas por parte de nuestro organismo que pretende la perpetuación de nuestros genes, de ahí que la ovulación produzca mayor atractivo en las mujeres (Miller y Maner, 2011). Pero la atracción no define el vínculo, para ello las personas necesitamos enamorarnos.

La ciencia del siglo XXI nos ofrece la posibilidad de producir un efectivo elixir de amor, sin ser propiamente un émulo del Dr. Dulcamara, puesto que a diferencia del mañoso doctor ofreceríamos legítimamente productos que en el laboratorio se mostraron eficaces. ¿Qué lograríamos? Un varón desesperado por concretar un coito y una mujer tierna con escozores, y aquél que se dio un banquete de apio irá desparramando en el aire el olorcillo de la feromona masculina. Lo que habríamos obtenido es un caldo para activar los genitales, de ninguna manera una poción de amor.

El deseo de amar es más intenso que el deseo de copular, los seres humanos queremos amar y ser amados, no solamente concretar un encuentro entre genitales. El elixir de amor no existe, apenas podemos preparar los picantes caldos del deseo. Aún si éstos funcionaran el efecto desaparecería después de saciado el deseo. Como suele ocurrir en el caso de los encuentros apasionados e irracionales de los jóvenes amantes.

El amor no se cocina con la mezcla de los productos mencionados en este artículo, el amor es una compleja construcción entre dos personas que son capaces de mantenerse unidas a pesar de la desaparición del deseo. El deseo es efímero, al satisfacerse deja de ser necesario. El erotismo pasional pronto da lugar al tedio, las parejas que se llevan bien sexualmente no necesariamente lo hacen en la convivencia cotidiana.

El amor requiere de la confrontación de intereses y valores, el planteamiento de metas comunes y el respeto por el desarrollo personal independiente de la relación. La atracción se hace a través de la intuición que nos indica que esa persona puede compartir con nosotros la vida. Si bien los elementos biológicos pueden ser la base de la selección de pareja, no son necesarios. Muchas parejas se han establecido a partir de encuentros fortuitos, otras por conveniencia y algunas por el deseo. Valdrá la pena investigar al respecto, mientras Nemorino y Adina disfrutan de su amor más allá de aquel brebaje embriagador que lo único que hizo fue enriquecer al Dr. Dulcamara.

3.2. El estrés del deseo: el enamoramiento.

*Y te amo...
en el olor que tiene mi cuerpo de tu cuerpo.*

Piedad Bonnet

Dorothy Tennov en 1979 investigó el enamoramiento en cuatrocientas personas (varones y mujeres) en la Universidad de Bridgeport en Connecticut (Estados Unidos de América) identificando por primera vez desde una perspectiva científica los síntomas del enamoramiento: temblores, palidecer o ruborizarse, sentimientos de incomodidad, tartamudeo y pérdida del control de las emociones. Quedó demostrado posteriormente que esas reacciones son universales. ¿Por qué ocurren esas alteraciones físicas cuando nos sentimos atraídos por otro ser humano?

La naturaleza dotó a los seres vivos con un programa genético que les permitiera adaptarse y sobrevivir a las amenazas del entorno, el ser humano no fue una excepción. Fuimos determinados para ser presas y no depredadores, nuestras condiciones físicas nos hacían tan vulnerables como cualquier otro animal de la sabana africana. Somos una especie que ha sobrevivido gracias a la inusual habilidad de organizarnos en grupo y no por los limitados recursos defensivos de nuestro cuerpo (Linares, 2012). Por ejemplo, la velocidad máxima que alcanzamos es de treinta kilómetros por hora, un guepardo durante la caza llega a una velocidad mínima de ochenta kilómetros por hora, la gacela logra setenta kilómetros por hora.

Como éramos muy frágiles ante los depredadores, hemos desarrollado un sistema emocional de alerta excepcional. El miedo por ejemplo, es la consecuencia de la segregación de epinefrinas que excitan al sistema muscular preparándonos para la huida. Gracias a la adrenalina, ante la visión de dos guepardos hambrientos podíamos acelerar nuestra corrida hasta treinta y siete kilómetros por hora, o nos quedábamos paralizados como la zarigüeya con la esperanza que los guepardos sean gourmets sofisticados que desechen cadáveres. ¡Lo más probable era que seamos devorados!

Hoy en día tenemos pocas experiencias donde nuestra vida está en riesgo por peligros naturales, sin embargo, la carga genética continúa intacta, pues los genes no se han enterado que hemos superado nuestra vulnerabilidad natural. Continuamos segregando las mismas sustancias químicas que eran indispensables para sobrevivir, ningún león nos persigue pero nuestro organismo se colma de activadores del sistema nervioso cuando tenemos que enfrentar un examen académico. Los estímulos han cambiado, pero las respuestas emocionales siguen siendo las mismas porque los esquemas genéticos son inmutables: nuestro organismo es ciego, responde a la estimulación de las hormonas.

El estrés es consecuencia de nuestra “degeneración” genética. Nos sometemos a una situación social inocua para nuestra supervivencia natural (ejemplos: llegar a tiempo a la oficina, estudiar para un examen, hacer fila para tomar el minibús, etc.), nuestro organismo interpreta la señal como peligrosa y empieza a segregar adrenalina para que escapemos de la situación. Como no huimos, la emisión de adrenalina se incrementa saturándose, por lo que liberamos dopamina para proteger a nuestras neuronas. Nuestros músculos se tensionan, el corazón incrementa sus palpitaciones, transpiramos e incrementamos el ritmo respiratorio: estamos en un estado de alerta para evitar al estímulo amenazante.

Como no nos retiramos ni atacamos a la amenaza, nuestro cuerpo puede colapsar, por eso activamos la producción cortisol (hidrocortisona) desde las glándulas suprarrenales para activar las vías metabólicas, y así aumentar la concentración de glucosa, lípidos y aminoácidos, todo con el fin de enviar energía a los músculos, evitando un infarto cardíaco.

Hans Selye describió el Síndrome de Adaptación General en 1936 y propuso el término inglés *stress* para referirse a la tensión muscular que se presenta en personas que deben enfrentar situaciones amenazantes de las cuales no pueden escapar. Encontró coincidencias en el comportamiento de empresarios jóvenes que sufrían de dolencias cardíacas denominándolo *Conducta A*.

En 1980 Lázarus y Folkman explicaron al estrés como consecuencia de la interpretación cognitiva desadaptada de la realidad, es decir: no es consecuencia del estímulo, sino de la atribución que las personas le dan. Se trata de una reacción fisiológica generada por la percepción catastrófica de eventos sociales en los cuales la amenaza no es la muerte física sino la “muerte social”, en el sentido de que tenemos ser rechazados por el grupo o fracasar en el logro de alguna meta.

Cabe concluir que el estrés es un evento moderno que puede llevarnos a la tumba puesto que la exposición permanente a situaciones estresantes conlleva la excesiva producción de cortisol que acabará convirtiéndose en un destructor de tejidos y músculos, ocasionando el riesgo de padecer trastornos cardíacos.

El enamoramiento surge como consecuencia de la inhibición del deseo. Ante el estímulo erótico el sistema nervioso activa al endocrino para preparar la cópula, pero las regiones prefrontales inhiben el impulso, por lo que la producción de feniletilamina, vasopresina, testosterona, estrógenos y oxitocina se incrementa, produciéndose mayor exudación dopaminérgica hasta la secreción de endorfinas. La alteración en la homeostasis de nuestro organismo determina un desequilibrio en la serotonina²³, lo mismo ocurre con la acetilcolina²⁴.

Como no se da lugar al mandato de cópula, la persona tiene varios síntomas de la depresión asociados al descenso de la serotonina: falta de interés en las actividades cotidianas, insomnio, pérdida de apetito, fatiga, disminución de la capacidad de concentración.

Así mismo desarrolla patrones similares al trastorno obsesivo compulsivo debido al incremento colinérgico: pensamientos e imágenes recurrentes relacionados con la persona deseada, conductas compulsivas e irracionales como deshojar margaritas, escribir el nombre de la persona que se quiere en diversos lugares, etc.

La presencia desmesurada de dopamina y acetilcolina, es también común en las toxicomanías, como por ejemplo en la adicción a la marihuana (Escobar, Berrouet y González, 2009) Llama la atención que las personas fanáticas de las sectas y las enamoradas, se comporten de la misma manera que las adictas a las drogas, presentando los síntomas del síndrome de abstinencia y de tolerancia (Rodríguez, 2000)

23 La serotonina o 5-hidroxitriptamina (5-HT), es un neurotransmisor inhibidor del sistema nervioso, su disminución se relaciona con la depresión.

24 El primer neurotransmisor descubierto fue la acetilcolina; es la encargada de la transmisión nerviosa preganglionar a la postganglionar en el sistema nervioso autónomo. Se sabe que está relacionada con la memoria y el aprendizaje. Su excesiva producción se asocia con el trastorno obsesivo compulsivo.

La abstinencia se refiere a la crisis de angustia que sobreviene cuando no se ha consumido la dosis necesaria de droga. La persona enamorada pasa por la misma experiencia, si no ve a la persona que desea o por lo menos no logra una breve comunicación (como por ejemplo recibir un correo electrónico), ingresa en un grave estado de desesperación hasta que logra finalmente encontrarse con ella. El encuentro, al igual que una inyección de heroína en el heroínómano.

Al igual que en la drogadicción, la persona enamorada desarrolla la tolerancia, requiere cada vez más la presencia de la persona deseada, es una necesidad insaciable. El estado psicológico depresivo, obsesivo y adictivo es expresado notablemente por los siguientes versos de Fernando Pessoa:

*Amar es pensar.
Y yo casi me olvido de sentir sólo pensando en ella.
No sé bien lo que quiero, incluso de ella, y no
pienso más que en ella.
Tengo una gran distracción animada.
Cuando deseo encontrarla
casi prefiero no encontrarla,
Para no tener que dejarla luego.
No sé bien lo que quiero, ni quiero saber lo que
quiero. Quiero tan solo
Pensar en ella.
Nada le pido a nadie, ni a ella, sino pensar.*

La separación de los enamorados ocasiona dolor. La presencia de la sustancia P²⁵ se ha identificado en pacientes drogadictos y en los enamorados. Blum y Comings acuñan el término “síndrome de déficit de recompensa” para referirse a que la adicción se relaciona con la huida al dolor y no con la búsqueda de placer.

Según Rodríguez (2000), la presencia de la sustancia P en adictos a las drogas y sectas, también se patentiza en los enamorados. En el enamoramiento es la ausencia de la persona querida la que ocasiona la activación de la sustancia P. La necesidad del otro se relaciona con la segregación de endorfinas que inhibirán la acción dolorosa de la sustancia P.

25 La sustancia P es el primer neuropéptido activo considerado como neurotransmisor. Su función es la de contraer los músculos, también está relacionada con la sensación de dolor crónico, las endorfinas la inhiben. Ver: Ornstein, R., Sobel, D. The healing brain: breakthrough discoveries. Nueva York: Simon & Schuster.

El dolor de los enamorados puede ser tan intenso que en algunos casos se produce la muerte debido a la cardiomiopatía de Takotsubo²⁶. Según Martin Corwie del Hospital Brompton, en Londres, las personas que sufren la pérdida de un ser amado tienen mayor riesgo de morir después de seis meses de la pérdida. Frances O'Connor denominó “pena compleja” al síndrome del corazón roto que se asocia con la cardiomiopatía de Takotsubo²⁷.

“¡Me muero por ti!”, “me estoy muriendo de amor” y otras frases expresadas por amantes frustrados aparentaban ser las manifestaciones poéticas de corazones desesperados. Sin embargo, en 1990 se publica el artículo “Takotsubo-type cardiomyopathy dueto multivessel spasm” en el cual se describen los hallazgos de dos cardiólogos japoneses: Sato y Dote.

Se trata de la descripción de varios pacientes diagnosticados inicialmente como portadores de un infarto del miocardio, sin embargo cuando llevan a cabo el estudio coronariográfico encuentran que no existe taponamiento de las vías vasculares coronarias, además de que durante la evolución del problema se resuelven las anomalías de la contractibilidad de los ventrículos. Estaban pues enfrentando un falso ataque cardíaco, al que denominaron “síndrome de Takotsubo”.

A este tipo de afección del corazón se le ha denominado también “discinesia apical transitoria”, “síndrome del corazón roto” o “miocardiopatía del estrés” (Nuñez, Méndez y García, 2009). Su incidencia es mayor en varones que en mujeres, la generalidad expresa un incidente estresante como precipitante del síndrome, dicho estrés se relaciona con la muerte de un ser querido, haber recibido malas noticias, discusiones, fiesta sorpresa, tormentas, hablar en público, problemas legales, accidentes de tránsito, despido, problemas económicos, apuestas y negocios, cambio de residencia.

David Alexander, del Centro de Investigación de Trauma en Aberdeen, Escocia afirmó en el 2008 que las experiencias emocionales traumáticas hacen probable la aparición de la cardiopatía de Takotsubo. Por su parte Naomi Eisenberger en la Universidad de California ha logrado establecer que la exclusión social ocasiona la activación de las mismas zonas cerebrales que se activan por el dolor físico:

26 Recer, P. (2003) Broken heart can hurt the brain as much as a physical injury. En: The Milwaukee Journal Sentinel. N° 10. Una colección de artículos sobre “el corazón roto” está disponible en: <http://www.highbeam.com/doc/1P2-6239637.html>

27 Regnante, R., Zuzek, R., Weinsier, S., Latif, R., Linsky, R., Ahmed, H., Sadiq, I. (2009) Clinical Characteristics and Four-Year Outcomes of Patients in the Rhode Island Takotsubo Cardiomyopathy Registry. American Journal of Cardiology. Vol. 103, N° 7, Pags. 1015-1019

la corteza anterior del cíngulo (Watanabe, Kodama, Okura, Aizawa, Tanabe y Chinushi, 2005).

Liebowirz y Klein (1983) identificaron personas adictas al enamoramiento, estas personas viven pendientes de enamorarse, por lo general escogen parejas incompatibles, por lo que muy pronto la relación se rompe y buscan inmediatamente una nueva pareja. Fisher considera que la “adicción al enamoramiento” es producto de la intrincada química de la atracción.

El enamoramiento normal tiene una duración breve, oscila entre semanas a un año. Existe relación entre la edad y el tiempo de duración del enamoramiento: a menor edad menos dura el idilio pero es más intenso el apasionamiento. Llegar un momento en que el “ardor sexual” disminuye hasta desaparecer.

En cambio, los enamoramientos de larga data suelen estar asociados a la hipersexualidad o adicción sexual y a la codependencia o adicción al amor. La hipersexualidad es la exacerbación del deseo sexual, más común en varones que en mujeres, se trata de personas que han convertido a la actividad sexual en el sentido de sus vidas.

La codependencia fue popularizada por Melody Beattie y por Robin Norwood, ambas se refieren a la relación que algunas mujeres establecen con varones inmaduros, usualmente adictos al alcohol o a otras drogas, son maltratadas y viven esperando que su pareja cambie a partir del exagerado “amor” que les prodigan. La Asociación Americana de Psiquiatría aún no ha considerado al síndrome como un trastorno que se pueda diferenciar de otros, por lo que no lo ha incluido en la versión revisada del Manual Estadístico de Trastornos Mentales (DSM IV-R).

Tanto la hipersexualidad como la codependencia son ejemplos de la patologización de la etapa del enamoramiento, quizás los primeros se hacen adictos a los estimulantes químicos que se producen durante el deseo sexual, y las segundas lo sean a la oxitocina que propicia la necesidad de protección.

Los varones tienden más que las mujeres a confundir el apasionamiento con el amor, de ahí que muchos se casan enamorados y esperan una vida conyugal con intensa actividad sexual; las mujeres, en cambio, tienen más tendencia a confundir la intimidad con el amor, por lo que suelen casarse esperando un compañero antes que un amante sexual (Sternberg, 1998).

El surgimiento del amor cortesano originado en el Sur de Francia durante el siglo XI, puso énfasis en el deseo sexual como principal ingrediente del amor, antes, las parejas se formaban por conveniencia social (Branden, 2000). En la cultura

rural aymara, aún se desconoce al enamoramiento como el recurso de elección de pareja, recurriéndose a las convenciones comunitarias que valoran sobre todo la laboriosidad del varón y de la mujer (Pinto, 2011).

La globalización ha generalizado la importancia del enamoramiento para la elección de pareja en la mayoría de las culturas. Es el principal motivo por el cual las personas deciden contraer matrimonio. Los padres esperan que sus hijos e hijas se casen enamorados, incurriendo en la irracionalidad de que el sentimiento definirá el éxito matrimonial (Beck, 1998). El estar enamorado nos dice que hemos reconocido en el otro un adecuado receptáculo para nuestros genes, porque partimos de una atracción sexual, pero no nos dice si esa persona es la óptima para la convivencia.

Los trastornos de personalidad más peligrosos son los más atractivos sexualmente. Para las mujeres los psicópatas y para los varones las personalidades, de ahí que las personas hipernormales tengan mayores probabilidades de establecer vínculos pseudoamorosos con personas que adolecen de los mencionados trastornos de personalidad (Pinto, 2010).

Nos sentimos atraídos de cualquiera que nos produzca la sensación de ansia sexual, aunque no la reconozcamos como tal debido a la degeneración cultural que han sufrido nuestras emociones básicas. ¡No sabemos de quién nos estamos enamorando! Se trata de alguien desconocido. Nos dejamos llevar por la ilusión de que la emoción es suficiente prueba de reconocimiento del amor verdadero. Somos seducidos por el otro y lo seducimos con lo que no somos, sino con lo que pensamos puede serle atractivo (Hendrix, 1997).

Es probable que aún seamos personas irresponsables socialmente cuando experimentamos la intensidad del enamoramiento; puede ser que ante su presencia se sume la necesidad de desvinculación familiar por lo que fácilmente la pareja apasionada decida casarse. La probabilidad de que el otro sea compatible con nuestros valores e intereses se reduce al mínimo durante la etapa del enamoramiento, porque a mayor inmadurez más intensas son las emociones sexuales.

Fisher (ob.cit.) demuestra estadísticamente que el riesgo de infidelidad masculina se incrementa durante el cuarto año de matrimonio, deduce que es debido a la necesidad biológica de repartir genes en distintas hembras. ¿Cómo asegurar la posibilidad de un matrimonio exitoso? ¿Cómo alentar la monogamia? El enamoramiento no es el recurso para la felicidad matrimonial ni para la fidelidad conyugal. Todo lo contrario, si la pareja se concentra en avivar la pasión descuidará la intimidad y pondrá en riesgo el compromiso. Los que tienen un temperamento sexual ardiente rápidamente perderán el interés por su cónyuge y buscarán aventuras extramatrimoniales para mantener viva la sensación del deseo.

Las personas más estúpidas confundirán el descenso del deseo con la desaparición del amor y propondrán el rompimiento del vínculo; sin percatarse que el ser humano ha superado las necesidades básicas para priorizar los valores trascendentales que serán los que configuren la creación del lazo amoroso.

El amor no es cuestión del automatismo del sistema nervioso autónomo regido por las exigencias genéticas, en todo caso, el amor es definido por las regiones prefrontales de la corteza cerebral, las cuales están dirigidas por los condicionantes morales de la cultura. El enamoramiento no es producto de una elección conciente, simplemente se da, cualquiera se puede enamorar.

El enamorarse se dice *falling in love* en inglés, significa tropezarse en el amor. Una excelente manera de decir que el enamoramiento puede por cuestiones del azar volverse una buena elección conyugal. Lo que sí debe quedar claro es que nos augura una buena relación pasional.

Puedo decir que el enamoramiento es una prolongación de la atracción sexual a la cual se añade la ternura, produciéndose un vínculo que oscila entre el deseo y la protección. Mikulincer (2006) observa una relación intrínseca entre el comportamiento amoroso y el estilo de apego en los humanos.

Por su parte, Brumbaugh y Fraley (2006), consideran al apego como un sistema vincular que define la proximidad afectiva en las relaciones amorosas, consecuente con la sensación de seguridad que ofrece la percepción de sentirnos protegidos. La seguridad afectiva favorece las conductas de exploración.

El enamoramiento no solamente será definido por los condicionantes biológicos del deseo sexual, sino que además involucra los requerimientos de protección inherentes a la especie humana. El lazo amoroso produce un estado de neotenia²⁸, por lo que los enamorados reactivan sus estilos de proximidad afectiva vivenciados en la infancia.

La neotenia es la responsable para la permanencia afectiva, es la pauta que nos hace monógamos a pesar de la genética que nos impulsa a la promiscuidad. La organización cerebral primaria activa el impulso de la atracción sexual, la emocional o secundaria vivifica las sensaciones agradables de la protección de nuestra infancia. Finalmente serán las zonas terciarias (prefrontal) las que modularán la decisión de amor. (McClean, 1989).

Cuando el estilo de apego es seguro, las probabilidades de mantener el vínculo a pesar de la disminución de intensidad del deseo son altas; al contrario, cuando el

28 Neotenia: persistencia de caracteres infantiles en la etapa adulta.

estilo es inseguro la sensación de abandono puede ser intolerable. La pasión por sí sola se inserta como la base de la posesión y la manía.

La ternura es el sentimiento que surge ante la indefensión del otro, la raíz etimológica es *tener-era*, significa doblegarse, romperse. La sensación que causa un bebé es la mejor manera de entender este rompimiento de las defensas del ego que dan lugar a la urgencia de acariciar y proteger. Cuando se expresa la indefensión o se la descubre durante los actos románticos y eróticos, la pareja se doblega y deja surgir la caricia tierna, la cual difiere de la erótica en su finalidad: la primera pretende comunicar la presencia incondicional del amado, la segunda la intención del encuentro corporal.

La ternura es el lenguaje del alma, el deseo, del cuerpo. Ambos se sintetizan durante el enamoramiento, produciendo el sutil y silencioso lenguaje del amor de dos personas que se desconocen y que juntas inician la aventura de descubrirse.

El proceso de enamoramiento hasta este punto implica el sentirse atraído (deseo sexual) y sentirse bien (apego). Hace falta un tercer elemento indispensable para el inicio del vínculo amoroso: sentirse complementado. Ese tercer factor atañe las funciones de la neo corteza, los dos anteriores como mencioné tienen que ver con el sistema de activación y el sistema límbico (Lewis, Amini y Lannon, 2001).

En el último episodio de la séptima temporada de la serie Seinfeld Seinfeld, el protagonista después de conocer a una muchacha que coincidía en todos sus gustos, le comenta a su amigo Kramer: *I love myself*: me amo a mí mismo.

Hendrix (1997) desarrolla la teoría de la *Imago*, según la cual nos enamoramos de proyecciones de nosotros mismos, de aquellas cosas que nos gustaría tener y de las que no nos atrevemos a mostrar. Esta idea sin embargo, no es reciente, Jung (1943) hace referencia a dos arquetipos: ánima y ánimus. El primero se relaciona con las características de la feminidad y el segundo con la masculinidad. El amor será la fusión de la una con el otro. El varón busca en la mujer su ánima y la mujer en el varón su ánimus.

Desde la perspectiva constructivista, la realidad es una construcción, un invento, somos producto de las interacciones con nuestras relaciones pasadas y presentes, consecuencia de las narraciones sobre nosotros que organizan nuestra identidad. Reconocemos algunas narrativas como pertenencias y otras nos son ajenas. (Linares, 2012).

La mirada del otro define nuestra existencia (Cyrułnik, 2011), pone en juicio nuestros mitos y narraciones (Linares, ob.cit.), nos avergüenza y nos confirma.

En el enamoramiento queremos conquistar y seducir a ese ser extraño que nos ha conmovido emocionalmente, por eso mostramos nuestro *yo abierto* y hacemos lo imposible para esconder nuestro *yo oculto* (Fritzen, 2002).

La mirada de la persona enamorada incide en nuestro *yo ciego*, aquél que es desconocido por nosotros y por los demás, donde radican nuestros mitos familiares más recónditos, aquellos que definen nuestro mapa del mundo (Elkaim, 1995), incuestionables y definitorios de nuestras actitudes. Por ejemplo: “todos los hombres son infieles”, dogma de nuestra familia que arma el programa oficial: “asegúrame que me serás fiel”. El programa oficial dará lugar al sentido de la relación amorosa, como es de suponer, en el ejemplo, esa muchacha está destinada a convertir el amor en control, dedicándose más a confirmar la lealtad de su pareja que a amarla.

Buscaremos en el otro la confirmación de las narrativas que dan sentido a nuestra existencia, buscaremos un espacio común para sentir que somos uno en vez de dos. Los detalles se ven como totalidades, si a ella le gusta la misma música que a mí, entonces es la mujer de mi vida.

Fisher (2009) plantea la tendencia a la proximidad en la etapa del enamoramiento, surge como una necesidad indispensable el estar juntos todo el tiempo que sea posible, cada uno de los enamorados siente que su sola presencia promueve el bienestar del otro. Esta sensación de unidad es consecuencia de los tres factores analizados hasta el momento: deseo, ternura y compatibilidad.

Es un círculo de reforzamientos mutuos, por ejemplo: ver juntos una película que a uno le es significativa, porque hace parte de su narración y de sus mitos, aunque no lo sea para el otro, ocasiona un clima de ternura, interpretado como “a ella le gusta lo que me gusta” y por ella: “él es tan tierno cuando se apoya en mi pecho para ver la película”. Interpretaciones distintas, ante el mismo evento. Luego, en medio de la película la pareja se da un beso, él la besa conmovido por la compatibilidad, ella por la ternura, a continuación el beso activa la respuesta sexual y ambos se involucran en un torrente de pasión.

El enamoramiento coincide con la rebelión hacia los mitos familiares, hace parte del proceso de desvinculación de la familia de origen, para aquellas personas que provienen de familias disfuncionales, el otro puede ser una oportunidad para romper los juegos patológicos de su hogar. En el caso de las familias funcionales, el enamoramiento simplemente fortalece el proceso de desvinculación y emancipación ya existente en el sistema familiar (Haley, 2006). En el primer caso, la consecuencia será la patología del enamoramiento: la simbiosis.

Entre los primeros estudios acerca de la relación entre factores de la personalidad y su relación con la atracción sexual está el realizado por Dutton y Aron (1974), encontraron que los altos niveles de ansiedad identificados en ochenta y cinco varones que caminaban sobre un puente colgante, incrementaban sus sentimientos de atracción hacia la mujer que les encuestaba. Los mismos resultados aparecieron en una situación experimental en la que los participantes eran sometidos a experiencias de shock. No identificaron diferencias significativas entre varones y mujeres. La conclusión es que las situaciones que nos generan miedo incrementan la atracción sexual hacia las personas del otro sexo que se encuentran cerca.

Por su parte, Ellis (1995) revisa las condiciones de atracción presentes en varias culturas, identifica tres requisitos indispensables para que un varón sea atractivo sexualmente para las mujeres: proveedor eficaz, habilidades de protección y prestigio. Las señales que propician la presencia de estas tres características las encuentran en el status social, la ornamentación, la ostentación del poder económico, la fuerza física, la expresión verbal y corporal y la presencia de personalidades fuertes y dominantes.

La relación entre ornamentación y personalidad son las cuestiones investigadas por Skeeg, Nada-Raja, Paul y Skeeg (2007), cuando entrevistan a 966 jóvenes de 26 años que utilizan *piercings* en la oreja. Concluyen que el uso de esta ornamentación tiene por objetivo reforzar el atractivo sexual. Los resultados encontrados señalan la existencia de relación entre rasgos de personalidad que denotan inseguridad emocional con el uso del *piercing*. Contrario a lo esperado por los jóvenes, las mujeres ven que el uso de los *piercings* en varones indican promiscuidad sexual y por lo tanto, son poco atractivos para un vínculo romántico estable. En cambio, las mujeres que utilizan *piercings* se consideran más atractivas sexualmente por parte de los varones.

Schmitt y Buss (2002) relacionan los cinco grandes factores de la personalidad (extraversión, estabilidad emocional, apertura a la experiencia, amabilidad y responsabilidad) con las siete dimensiones léxicas de la sexualidad (atracción, exclusividad, orientación, moderación del impulso sexual, disposición erotofílica, carga emocional e identidad sexual). Identifican un nivel de relación moderado que hace probable la importancia de los rasgos de la personalidad en la organización de la sexualidad.

Es aceptable la importancia de los rasgos de personalidad en el proceso de enamoramiento, las personas afianzan sus sentimientos pasionales y románticos con parejas que les aseguran compatibilidad emocional. Becker, Kenrick, Neuberg, Blackwell, y Smith, (2007) establecieron que la expresión de la felicidad es un atributo asignado a las mujeres. Por su parte Tracy y Beall (2011) sobre la atracción

y la expresividad emocional en 1041 participantes, establecieron tres expresiones: felicidad, vergüenza y orgullo. Concluyen que las actitudes de atracción son diferentes entre hombres y mujeres en relación a la expresividad emocional. Así la expresión de felicidad es atractiva para los varones y el orgullo para las mujeres.

Por supuesto que los factores de atracción sexual difieren entre varones y mujeres, aún aquellos que se relacionan con las características individuales como el temperamento y la personalidad (Levesque, Nave y Lowe, 2005). Es así que los rasgos relacionados con la provisión, el prestigio y la fortaleza son características atractivas para las mujeres, mientras que los relacionados con la ternura, protección y capacidad procreadora lo son para los varones. Tal vez los condicionantes biológicos genéticamente transmitidos, se han camuflado en rasgos socialmente establecidos.

Hoy en la relación de pareja, las mujeres se empeñan en despertar las características femeninas atrofiadas en los varones: ternura, sensibilidad, delicadeza y capacidad de consuelo (Ludovico, 2001). La concepción de dureza como atributo masculino y la concepción romántica del amor han contribuido al abuso de poder y a la violencia machista (2001).

Una de las consecuencias nefastas de las concepciones socio biológicas del amor es la justificación de las actitudes machistas, por ejemplo, puesto que la mujer busca alguien que provea es correcto que ellas se queden en la cocina y ellos vayan a la oficina (Bourassa, 2004). No se trata de justificar la opresión porque naturalmente estamos determinados. Todo lo contrario, lo que nos hace humanos es la capacidad de trascender nuestra condición natural.

La cultura se constituye en un factor influyente en la generación de criterios relacionados con la atracción sexual, hoy más que en otras épocas los medios masivos de comunicación se encargan de difundir los referentes de belleza asociados a la moda, ocasionando una cultura frívola en vez de sensual (Ugalde, 2010). Sin embargo, según la hipótesis del emparejamiento (Rathus, Nevid y Fichner, 2005), a la hora de establecer un vínculo amoroso las personas elegimos a quienes se parecen a nosotros en términos físicos y psicológicos (Michael, Gagnon, Launmann y Kolata, 1994).

En el estudio que realizó Fisher (2009) acerca de la relevancia de la personalidad en el enamoramiento, basado en estudios científicos sobre la atracción romántica, el apego y la personalidad. Descubrió que las personas con determinados tipos de personalidad relacional (explorador, constructor, director, negociador), independiente a su sexo prefieren parejas que coincidan con su forma de ser.

Triandis (1979) elabora un modelo teórico acerca de la influencia de los valores en las relaciones interpersonales: mantenemos nuestras relaciones sociales a partir de la coincidencia entre nuestros principios y los que tienen los otros. Lou y Zhang (1979) identificaron que la reciprocidad (Newcomb, 1956, Kenny, 1994) es el valor más importante en los vínculos amorosos en relación a la similitud, la belleza y la seguridad.

La permanencia del vínculo amoroso se establece por la compatibilidad entre las personalidades y la coincidencia de valores (Kelly y Conley, 1987. Shakerian, Fatemi y Farhadian, 2011). Existe evidencia de que la satisfacción marital se funda en el mantenimiento del enamoramiento, la compatibilidad de las personalidades y la coincidencia de valores, factores que fomentan la fidelidad conyugal y la felicidad matrimonial (Campbell, 2009).

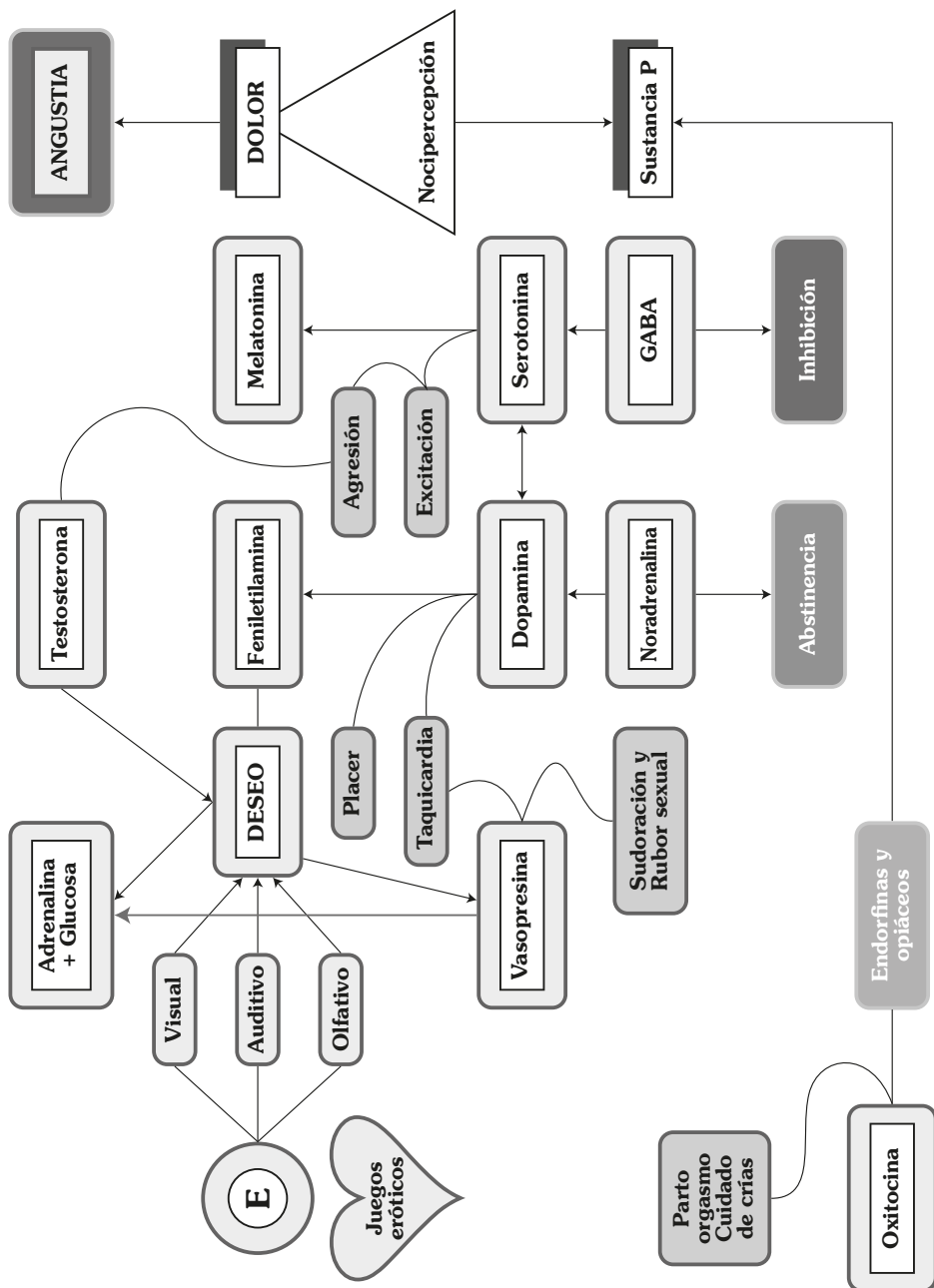
Sintetizando, el enamoramiento es una etapa compleja que sintetiza las condiciones biológicas con las sociales. La atracción sexual está dirigida por las necesidades genéticas de supervivencia de la especie, la mantención del vínculo por la necesidad de seguridad afectiva manifiesta en las respuestas de apego, a ellas se suma la consolidación del lazo amoroso a través de la reciprocidad de valores y la compatibilidad de las personalidades.

En la imagen que se presenta a continuación, se sintetizaron los procesos bioquímicos inmersos en el proceso del enamoramiento y su relación con los sentimientos que los acompañan. Se trata de la combinación de las órdenes hormonales para la concreción de la cópula y la inhibición de las mismas que producen las sensaciones de angustia.

La vasopresina y la feniletilamina pueden considerarse como las precursoras de la actividad estimulante de la respuesta sexual, en el varón se asocian con la testosterona y en la mujer con la oxitocina, provocando en los primeros una intensa sensación de posesión y en la mujer de protección.

Los inhibidores de estas sustancias fracasan, provocando la segregación de sustancias reguladoras (serotonina y GABA), que a su vez propician la expulsión de dopamina y endorfinas, las cuales ofrecen las sensaciones placenteras del enamoramiento. Sin embargo al no conseguir el propósito, el organismo se contrae fomentando las sensaciones que atañen al dolor y a la angustia.

Así, estar enamorados nos introduce en un estado alterado de la conciencia y en alteraciones complejas de nuestro organismo. Estar enamorado es salir de uno mismo y perder la capacidad crítica.



3.2.1. Evitando el enamoramiento: el prende.

*Cuando nos inventamos en la noche
Quedamos tan espléndidos
Que no nos reconocen.*

Mario Benedetti

La “revolución sexual” se inicia con la publicación del libro “Conducta sexual del varón” de Alfred Kinsey en 1947, ocasionando un repentino cambio de actitudes hacia la sexualidad en los Estados Unidos y en Europa. Al finalizar la época franquista se produce la “liberación sexual” y el “destape” en España. El amor deja de asociarse con la sexualidad, ¿era posible amar sin sexo!, y ¿tener sexo sin amor!

El análisis de las cartas amorosas entre amantes brasileños de tres décadas diferentes llevado a cabo por Carpenedo y Koller (2004), muestra que antes de los ochenta, las parejas asociaban el amor con la sexualidad, eran tímidas en la expresión de sus intereses sexuales, el varón era quien tomaba la iniciativa seductora y consideraban que el enamoramiento necesariamente debería llevar al matrimonio. Después de los ochenta, el contenido de las cartas amorosas se modifica notablemente, la sexualidad está exenta de connotaciones románticas, varón y mujer toman la iniciativa indistintamente, ambos expresan de manera directa sus intereses sexuales y no se busca el compromiso.

Mientras los europeos y estadounidenses se ajustaban a la nueva moral sexual, en Latinoamérica, el Brasil se constituía en el país que con mayor facilidad asimilaría los cambios de actitudes hacia el comportamiento sexual. Durante la década de los ochenta aparece una nueva forma de establecer vínculos eróticos entre los jóvenes, el *ficar* (quedar).

No se trata de sexo casual (*casual sex*) (Sönmez, 2006. Grello, Welsh y Harper, 2010). En el *ficar* no se presenta el coito, puesto que se trata de una forma de relacionarse placentera sin que amor y sexo vayan juntos. Un joven brasileño lo define así: “Normalmente es un intercambio de besos y caricias durante un corto periodo de tiempo -una noche-, y después, no se vuelven a interesar el uno por el otro”.²⁹

En los países sudamericanos de lengua castellana, el *ficar* es reemplazado por el “prende”. Probablemente el término se relacione con el “prenderse” de los

29 En: <http://br.answers.yahoo.com/question/index?qid=20071225153035AAx7pZI>

jóvenes argentinos, en el sentido de “pasar a la acción”³⁰; otro probable origen es la expresión italiana *mi prende*, que tiene el sentido de “agarrarse”. Sea como fuere, el término llega a Bolivia y rápidamente se generaliza entre los jóvenes en la década de los noventa.

“Prenderse” no se relaciona con “agarrón”, palabra que se empleaba para referirse a una relación pasional sin compromiso ni intimidad, esencialmente sexual. “Prende” tiene el mismo significado que *fica*.. Se dice “prenderse” a la acción de establecer un “prende”.

Un “buen prende” se da cuando ambas personas coinciden en el juego sensual del encuentro amoroso casual. Sin embargo, no siempre es así, puede ocurrir que uno de los dos desee algo “serio” con el otro, si se da el caso, la relación está estropeada porque la moral juvenil dice: “no debes prenderte con aquella persona de la que esperas una relación seria”.

Otra circunstancia inesperada del “prenderse” es que se produzca el enamoramiento durante el “prende”, esto es que surja la ternura y la compatibilidad psicológica. En ese caso se hace referencia a un “prende jodido”, sobre todo si solamente uno de los dos protagonistas se siente involucrado afectivamente en la relación y el otro no.

Se habla del “prende fijo” para hacer alusión a aquella persona que por lo general está dispuesta a “prenderse” con uno, de tal manera que pueden ocurrir infinidad de “prendidas” entre ambos.

El “prende” cuando es preámbulo de una relación coital (oral, anal o genital), deja de ser “prende” y se convierte en “algo más”; término que permite comprender mejor que la connotación del “prenderse” implica placer sensual y no necesariamente relaciones genitales.

El “prenderse” se ha convertido en un instrumento de manipulación en las relaciones interpersonales. Por ejemplo, si una muchacha o un muchacho, desea estropear una relación amorosa, puede generar un “prende” con alguno de los miembros de la pareja, y posteriormente de manera directa o indirecta hacerle saber al otro de la falta de honorabilidad de su consorte.

Otra manera de utilizar el “prende”, es saberlo aplicar con la destreza suficiente como para producir un “prende jodido” en el otro, ya sea para propiciar un vínculo amoroso en serio o para vengarse.

30 Ver en: http://www.geocities.com/mercuriusyelrincon/diccionario_del_chabon.htm

Esta forma de vinculación erótica entre los jóvenes, obliga a identificar con precisión el lenguaje no verbal para no caer en trampas o echar a perder la posibilidad de conquistar a una persona con la que se espera tener una relación amorosa seria. Los varones tienen más dificultades que las mujeres para decodificar las señales no verbales, por lo que confunden más fácilmente que las mujeres las invitaciones a tener un “prende”.

El “prende” se sitúa en una moral ambigua, puesto que la mayoría de los muchachos y muchachas afirma haberse “prendido” alguna vez; al mismo tiempo que consideran un acto de infidelidad si su pareja estable lo hace.

También es importante resaltar que el “prenderse” denota la actitud actual hacia el amor romántico o erótico, confirmando el estudio de Cooper y Pinto (2007) que identificó la tendencia hacia un amor con intimidad y pasión sin compromiso en jóvenes universitarios de clase media de la ciudad de La Paz.

La consumación del deseo sin el enamoramiento emergente en la juventud es una muestra del cambio de actitud hacia la sexualidad y al amor. Lo sexual deja de ser solamente el encuentro genital y se enmarca en el contexto de la sensualidad, donde el placer y la intimidad adquieren primacía sobre el deseo sexual y el compromiso amoroso.

En el “prende” tanto la mujer como el varón se encuentran en las mismas condiciones de conquista y de intercambio de caricias, desplaza al “agarrón” machista, conformado por el que “agarra” y por la que es “agarrada”, para instaurarse en una manera de amar independiente del género, en la que ambos se prenden apasionadamente por un breve periodo de tiempo.

El erotismo del “prende” es una danza de movimientos sutiles de seducción; cada uno de los participantes debe cautelosamente coordinar sus propios pasos con los pasos de su pareja produciendo una coreografía amorosa donde ambos saben que quizá sea la última vez que la vayan a bailar.

Se trata de un encuentro prohibido con alguien que puede estar traicionando a un tercero; al mismo tiempo existe la posibilidad de lanzarse al juego con la esperanza de conseguir “algo más” mientras se piensa que el otro puede estar esperando lo mismo; o simplemente ambos quieren sentirse en el abrazo perpetuo de la ternura regocijante de la experiencia perdida del apego infantil.

El “prende” puede darse en privado aunque más frecuentemente se lo haga en público, en las fiestas que se han convertido en el crisol de los desenfrenos casuales. Se genera así un pacto social de silencio, todos los presentes lo saben, él es el

“prende” de ella y ella es el “prende” de él; pero deben callar, sólo lo hablarán en las tertulias de amigos íntimos, pero nadie se atreverá a denunciar a la pareja transgresora.

Los “prendidos” abandonan el sueño breve de su encuentro y al abrir los ojos tal vez comentarán que se dejaron vencer por las pasiones. Volverán la mirada hacia su cómplice pero no reconocerán al compañero erótico, será como que se hubiera despojado de la magia del placer para volver a ser el amigo o la amiga de siempre, quizá se sonrían el uno al otro como remembranza pícaro de lo que ocurrió entre ellos, o quizá fatalmente alguno de ellos no pueda liberarse de las sensaciones que aún hacen eco en el corazón y se sumirá en la tristeza que queda cuando alguien sabe que su amor no será correspondido.

El Instituto de Investigaciones en Ciencias del Comportamiento de la Universidad Católica Boliviana San Pablo³¹, llevó a cabo un estudio sobre el “prende” en una universidad paceña, considerando una muestra de 311 jóvenes (194 mujeres y 117 varones). El 90% de la muestra señaló que el “prende” no comprende al coito, un porcentaje similar considera que no implica enamoramiento. Si bien los datos no pueden generalizarse a toda la población juvenil de la ciudad de La Paz, nos permite tener una base de información para profundizar sobre este fenómeno.

Para tal fin se elaboró un cuestionario resultante de sondeos previos al estudio, una vez obtenida la información se procedió con el análisis estadístico, posteriormente se recurrió a grupos focales para interpretar los resultados.

La incidencia del “prende” entre la gente joven de la muestra es de alrededor del 80%. No implica enamoramiento ni relaciones sexuales que involucren coito. Por lo tanto, se trata de una forma de relacionamiento sexual común entre la juventud actual, surge en respuesta a la necesidad de vivenciar experiencias placenteras sin que exista la posibilidad de intimidad afectiva ni compromiso.

Llama la atención la actitud moral ambivalente hacia el “prende”, el 20% de los muchachos y el 40% de las jóvenes consideran que es una práctica moralmente mala y el 80% de ambos sexos considera que “prenderse” con alguien teniendo una relación formal con otra persona es una muestra de infidelidad. Sin embargo apenas alrededor del 20% de los encuestados (tanto mujeres como varones) expresa haberse arrepentido alguna vez después de “prenderse”.

31 El equipo de investigación fue dirigido por el autor del libro y las Licenciadas Alhena Alfaro y Natalie Guillén. Los resultados se publicaron en los Cuadernos de Investigación del IICC.

Para tener un “buen prende” es indispensable que ambos protagonistas del hecho estén de acuerdo en las siguientes reglas básicas:

- Serán “enamorados” únicamente durante el tiempo que dure el “prende”.
- Habrán caricias eróticas que no deberán concluir en cualquier tipo de coito (oral, anal o genital).
- No deberán entablar ningún tipo de intimidad afectiva.
- Se evitará el compromiso y el enamoramiento.
- Al encontrarse después del “prende” ninguno de los dos hará mención a lo acontecido.

¿Cómo saber que el compañero está dispuesto a “prenderse”? Nadie invita al otro a “prenderse” expresándolo de manera verbal. Se trata de un complejo juego no verbal en una escalada simétrica de insinuaciones que pueden ser aceptadas o no. Está claro que si una de las dos personas siente auténtica atracción por el otro no cederá a las instigaciones, porque se considera incorrecto establecer un vínculo amoroso genuino con alguien que está dispuesto a “prenderse”.

El amor romántico ha sido incorporado en la cultura occidental con el advenimiento del amor cortesano en el siglo XI, según el cual el ideal era la pasión exaltada a través del adulterio. Surge como un reclamo hacia la castidad matrimonial, pregonando la necesidad de la expresión libre del amor en relaciones extramaritales porque sólo de esa manera era posible la reciprocidad del placer, puesto que gracias a los mandatos cristianos la pasión había sido erradicada entre los esposos (Branden, 2000).

La meta del matrimonio era fundamentalmente la procreación, y a pesar de ello a los ojos de la Iglesia Católica era preferible el celibato porque según San Pablo: “Huid de la fornicación. Cualquier pecado que cometa un hombre, fuera de su cuerpo queda; pero el que fornicica, peca contra su propio cuerpo” (1 Cor. , 6, 18).

Se trata de insistir en que el cuerpo es nada más que un receptáculo del Espíritu Santo y como tal una incomodidad. Tal insistencia condenó el placer en todas sus manifestaciones pero principalmente al placer sexual relacionado forzosamente con el pecado original.

Las corrientes más ortodoxas de la Iglesia Católica preferirían que los varones fueran eunucos³² siguiendo la línea de San Pablo, al que no le queda más remedio que aceptar el matrimonio a pesar de sus objeciones: “En cuanto a lo que me habéis escrito, bien le está al hombre abstenerse de mujer. No obstante, por razón de la impureza, tenga cada hombre su mujer, y cada mujer su marido” (1 Cor. 7,2-1), pero acaba de esta manera: “Por tanto, el que se casa con su novia, obra bien. Y el que no se casa, obra mejor” (1 Cor.7, 38).

Así el concepto de amor se forjó dentro de la doctrina “anhedónica” del pensamiento cristiano, extirpándole cualquier atisbo de placer. La actividad sexual estaba prohibida antes del matrimonio y durante, debía ceñirse dentro de la función procreativa.

Es evidente que la concepción tradicional del matrimonio conlleva valores machistas explicitados por San Pablo: “A la mujer no le consiento enseñar ni arrogarse autoridad sobre el varón, sino que ha de estarse tranquila en su casa” (I Tim 2,12). Bastaba nacer mujer para que el destino sea el cautiverio. Fueron condicionadas para pensar que el sentido de su vida era estar en función del otro: “Si trabajo, si me someto, si hago cosas por el otro, si le doy mis bienes, si me doy, será mío, y yo, seré”. (Legarde, 1993, pág. 17). La condición de “madresposa” le definió el cuerpo para concebir, amamantar y ser objeto de placer del varón. La mujer negó su posibilidad de goce.

La exigencia de perpetuidad amorosa impuesta al matrimonio se ha convertido en el crisol de los conflictos de pareja y el advenimiento del divorcio como alternativa de solución a un problema creado por la cultura tradicionalista. ¿Cómo es posible el amor eterno en una relación ajena al placer? ¿Cómo amar al que me oprime?

Según el INE el 2005 se registraron 22.000 matrimonios en todo el territorio nacional, mientras que en 1991 fueron 40.861. Estos datos muestran la disminución de parejas que deciden casarse. A la par que disminuyen las parejas que se casan, se incrementan las que se divorcian (11% de las mujeres bolivianas son separadas o divorciadas).

Los padres de los actuales jóvenes han pertenecido a la generación donde las mujeres lucharon por su emancipación, forjándose así una identidad femenina exenta del referente masculino. En el matrimonio de los abuelos se vivía la hegemonía masculina y la erradicación del placer, situación que la siguiente generación intentó

32 Basados en esta frase del Evangelio: “Hay eunucos que nacieron así del seno materno, y hay eunucos hechos por los hombres, y hay eunucos que se hicieron tales a sí mismos por el Reino de los Cielos. Quien pueda entender, que entienda” (Mt 19,12).

modificar sin tener referentes. La consecuencia fue que el matrimonio colapsó debido a que los varones no estaban entrenados para enfrentar las consecuencias de la equidad de género. Como efecto de la lucha de poder entre los géneros se incrementó la violencia del varón hacia la mujer llegándose a datos extremos: 67,6 % de las mujeres bolivianas han sido víctimas (Encuesta Nacional de Demografía y Salud, 2004).

Las mujeres bolivianas en todos los estratos sociales abandonaron el rol “paulista” de “madresposas” para buscar su identidad apartadas de la sombra masculina; los varones fueron presa de una crisis en su identidad debido a las exigencias femeninas: las mujeres desean varones que puedan atender el hogar, cuidar de los niños y ofrecer ternura. Sin parámetros en sus progenitores, los varones incrementaron sus conductas machistas.

La familia patriarcal empezó su transacción hacia una familia democrática, sin embargo, el cambio ofreció una madre con doble jornada laboral (dentro y fuera de la casa) y un padre ausente (huyendo del hogar). Los hijos se decepcionaron del matrimonio y de la familia tradicional, no desean repetir la historia de sus padres por lo que están promoviendo la convivencia sin compromiso y la tenencia de hijos sin necesidad del matrimonio.

Los padres de los jóvenes actuales dan énfasis al futuro antes que al presente, contrariando a los abuelos, quienes preferían el pasado. Los jóvenes no comprenden la visión hacia el mañana de sus padres porque han gestado una generación “hic et nunc” (aquí y ahora), en la que lo más importante es disfrutar del momento.

En un estudio acerca de las actitudes hacia el amor se identificó el amor tipo “Eros” como predominante tanto en varones como en mujeres universitarios bolivianos. El amor “Eros” se refiere al amor apasionado y romántico, caracterizado por la atracción física y la pasión. En cuanto a los componentes del amor, mujeres y varones priorizan la pasión, mientras que la intimidad es un poco más importante para ellas que para ellos, en relación al compromiso, los varones tienden a señalarlo como más importante que en el caso de las mujeres (Cooper y Pinto, ob.cit.).

El “prende” intenta producir la misma revolución que ocasionó el amor cortesano ante la abolición del amor en la elección de pareja. Sin embargo, el “prende” no se erige como una alternativa ante el matrimonio, sino como una alternativa erótica y lúdica ante la formalidad de la relación amorosa antes del matrimonio.

El “prende” se instala como una forma de rebelión ante las formas de relación establecidas por la generación anterior. Por un lado cuestiona al amor romántico al plantear la posibilidad del placer sin amor, por otro, se rebela contra la

hegemonía masculina al permitir el disfrute en la mujer cuando se involucra en iguales condiciones que su eventual pareja en el juego erótico, también enfatiza la importancia de vivir el presente: *carpe diem quam minimum credula postero*: vive el momento, no confíes en mañana.

¿Cuáles son los riesgos del “prende”? Justamente que fracase en sus intenciones revolucionarias:

- Fracaso en su intención de desprestigiar al amor romántico. Ocurre cuando uno de los dos “prendidos” olvida la regla principal: ¡no te involucres afectivamente! Puede ocurrir como error al interpretar las señales del otro y pensar que se trata de una relación seria, o puede incurrirse en el “prende” cuando se desea “algo más”, o finalmente no tener la madurez suficiente para evitar el vínculo amoroso.
- Fracaso en la intención de reivindicar a la mujer. Cuando el varón utiliza la experiencia como un recurso para sacar provecho sexual sin importarle los sentimientos de ella, comportándose como un violador.
- Fracaso ante el machismo. Los varones rechazan a las mujeres que se han “prendido” por considerarlas putas, mientras que entre ellos se valora como “macho” al que se “prende” con la mayoría de chicas.

Es interesante observar que las formas de relacionamiento amoroso remiten obligatoriamente a una reflexión sobre el sistema de valores de la cultura donde se realizan. En nuestro caso en particular, debe llamarnos la atención la crisis de valores de los adultos que ha ocasionado una juventud decepcionada de sus padres y que desesperadamente busca alternativas que les permita sobrevivir en medio del caos político y social que han heredado. Se hace urgente el diálogo generacional, los adultos tienen mucho que aprender de los jóvenes y viceversa, es imprescindible abandonar los prejuicios que tienen unos y otros para fomentar la creación de un espacio común que permita la convivencia.

Los jóvenes piden orientación pero ésta no es posible si desconocemos su mundo, sus intereses y valores. Nada logramos al cerrar los ojos y negar la existencia de cosmovisiones extrañas a nuestra lógica, debemos abrir los ojos, reconocer los errores que cometimos y alentar a nuestros hijos para que encuentren mejores derroteros hacia la felicidad.

3.2.2. El enamoramiento virtual: relaciones amorosas online.

*Te urjo amor que cambies de formato
Prefiero recibirte en times new roman
Mas nada es comparable a aquel desnudo
Que era tu signo en tiempos de la remington.*

Mario Benedetti

Una extraordinaria prueba de que el enamoramiento no requiere de feromonas, es el establecimiento de vínculos amorosos a través de las redes sociales presentes en la Internet. Varios estudios han demostrado que no existe diferencia significativa entre el ajuste y la satisfacción marital de parejas vinculadas virtualmente y aquellas que lo hicieron de la manera tradicional.

Blank y Dutton (2012) estudian el cambio de la confianza y la edad de los usuarios en el uso de la Internet en el periodo 2003 a 2009. Lo que encuentran es que la confianza en la información obtenida a través de la Internet está influenciada por la experticia en el manejo de los ordenadores, esto es: a mayor experiencia con el uso de Internet, mayor es la confianza depositada en la información. Además es posible afirmar que la confianza en la tecnología se asocia con la confianza hacia la tecnología.

Silver (2000) y Lüders (2008) revisan la influencia de las redes en las relaciones interpersonales, mostrando un incremento en su uso y el desarrollo de nuevas formas de interacción generadas por estos recursos de la Internet. Dutton y Blank (2011), en un estudio realizado en el Reino Unido, muestran que el uso de la Internet ha superado a la audiencia de la televisión, (46% recurre a la Internet y el 15% lo hace a la televisión), encuentran que las personas mayores de cincuenta años están igualando en el uso de la Internet a las personas de la generación actual.

Según LatinTec.info, de junio a diciembre del 2008 se generó un incremento del 25% en usuarios de Internet en Latinoamérica, esto es alrededor de 173,6 millones de personas. Brasil es el país que más usuarios tiene (67,5 millones). En Bolivia de 78.000 usuarios en el 2000 hubo un incremento a 1.103.000 en el 2009 (Index mundi, 2012).

Actualmente 20% de los usuarios a la Internet son miembros de alguna red social. Las personas inscritas a alguna red social, consultan su red al menos dos veces al día. Lo que más hacen los usuarios a las redes, es enviar y revisar mensajes. Como promedio cada miembro llega a establecer vínculos de amistad con doscientas

personas, de éstos por lo menos ha sido eliminado el contacto con uno de ellos. Es interesante que el 15% no coloca una foto real de sí mismo (Rivas Santi, 2012)

La red que más usuarios tiene en el mundo es Facebook (800 millones), se pronostican 1000 millones hasta el fin del año 2012. Le siguen: MySpace y Twitter (Rivas Santi, ob.cit.). Gracias a este recurso es posible establecer relaciones entre personas de culturas distintas y crear vínculos amorosos.

Otra información interesante es la referida a los rasgos de personalidad más frecuentes entre los usuarios de las Redes Sociales. Las personalidades extravertidas son las que más utilizan los recursos de la Internet para instituir vínculos de amistad y romances (Amichai-Hamburger y Vinitzky, 2010. Carpenter, Green y LaFlam, 2011). La propensión es mayor de aquellos con perfiles narcisistas (Buffardi y Campbell, 2008). En la investigación de Pettijohn (2012) además de los factores mencionados, identifican que a nivel psicopatológico las personas depresivas recurren a las Redes, lo cual se asocia con dos grandes grupos de usuarios: narcisistas con alto nivel de autoestima y depresivos con bajo nivel de autoestima.

Según la investigación de Nadhami y Hoffman (2011), las personas recurren al Facebook por las necesidades de pertenencia y de presentarnos al mundo. Requisitos indispensables para configurar nuestra identidad, somos en la medida en que nos relacionamos con personas similares a nosotros y al mismo tiempo nos podemos diferenciar de ellas. La paradoja de la identidad conlleva la revelación de nuestro yo auténtico únicamente en espacios donde encontraremos personas parecidas a nosotros, lo que aumenta la probabilidad de que seamos aceptados.

Lo mencionado, se refuerza con el estudio de Gonzales y Hancock (2011): observaron que la exposición de datos personales incrementa la autoestima, además de mejorar el autoconcepto. Por otra parte Yu, Wan Tian, Vogel y Chi-Waim (2010) concluyen que en culturas colectivistas como la China, el uso del Facebook puede impactar positivamente en la autoestima.

De las relaciones por Internet, el 7,9% son de índole amorosa. Estos lazos se fundamentan en la restricción de información que uno le da al otro, no se ofrece sino la necesaria para evaluar la posibilidad de un encuentro formal. Entonces es posible seleccionar los datos que se consideran atractivos o bien se exponen aquellos percibidos como defectuosos con el afán de definir si la otra persona a pesar de ellos se siente interesada en mantener un lazo. (Wallace, 1999)

Las relaciones íntimas por Internet no se forman a través de la proximidad sino de la frecuencia de intersección, referida a las veces que la persona acepta comunicarse desde que ha sido invitada a participar del grupo social selecto por el

usuario. Entonces, a mayores aceptaciones de participar en las distintas actividades (compartir links, revisar noticias, chatear, etc.), más estrecho es el vínculo afectivo (Wallace, ob.cit.).

Dutton, Helsper, Whitt, Nai Li, Buchwalter y Lee. (2009) estudian parejas que se formaron a través del *chat* o el correo electrónico. La muestra estuvo compuesta por 14.607 matrimonios. 40% en Reino Unido, 29% en Australia y 33% en España. Los matrimonios que se conformaron después de relacionarse virtualmente fueron 6% del Reino Unido, 9% de Australia y 5% de España. El estudio demuestra que las relaciones por Internet permiten a personas que no podrían encontrarse hacerlo a través de este recurso informático. El conocerse a través de empresas que utilizan información seleccionada a partir de parámetros científicos, los cuales enfatizan los valores, intereses y la personalidad, conllevan a una selección más rigurosa y racional por parte del usuario, al contrario de lo que ocurre en el mundo “real”, los encuentros son más azarosos.

McKenna, Green y Gleason (2002) investigan 20 grupos de encuentros en la Internet, de 1600 existentes en ese momento. Eligen una muestra de 568 participantes, 333 mujeres y 234 varones.

Llevan a cabo dos estudios, el primero: “mi yo real y mis relaciones por Internet”. Plantean un cuestionario con 36 ítems, distribuidos en las siguientes áreas: ansiedad social, soledad, expresión del yo real, tipo de relación, profundidad de la relación y comportamientos manifiestos *online*.

Los resultados muestran que la relación a través de la Internet facilita la manifestación del yo real a diferencia de los encuentros reales. No es necesario el desenmascarar las características esenciales de los valores e intereses del otro. Muchos expresaron que las relaciones por Internet son más profundas y sinceras y que es un recurso excelente para personas que tienen dificultades para movilizarse fuera de casa.

El segundo estudio trató sobre “la estabilidad temporal de las relaciones a través de la Internet”. Se llevó a cabo un seguimiento del grupo participante en el primer estudio por dos años, al cabo de los cuales 354 participantes pudieron ser contactados nuevamente. De esta muestra 25% disolvieron su vínculo y 29% establecieron una relación amorosa. El resto definió vínculos de amistad (21%) o mantuvieron contactos esporádicos por la Red (33%).

Las parejas formadas a través de la Internet han permitido la reflexión acerca del debate sobre si nos enamoramos de nuestros opuestos o de nuestros similares. Las personas que se vinculan amorosamente a través de las Redes Sociales, lo

hacen con aquellas que tienen similitudes, más fácilmente rechazan a los que son diferentes (Dryer y Horowitz, 1997)

Los intercambios afectivos se establecen en una espiral de “me gusta de ti”: uno expresa los aspectos agradables que percibe en el otro, el otro devolverá con lo mismo. Los contenidos del intercambio recíproco están referidos sobre todo a las actividades, ideas, valores y actitudes y muy pocos a los aspectos físicos. (Wallace, 1999).

Es interesante observar que el resultado de las relaciones probablemente no difiera de lo que ocurre en los lazos amorosos tradicionales, Warren (1992) escribe un libro acerca de los criterios que las personas deben usar a la hora de elegir pareja. *Funda e-harmony*, empresa encargada de facilitar el encuentro del compañero o compañera idónea. Coloca a los candidatos potenciales a través de un cuestionario antes de que su perfil sea admitido en el sitio, son más de 200 preguntas y dura aproximadamente una hora en completarse. El sitio afirma que es responsable de 43.000 matrimonios al año en los Estados Unidos (<http://www.eharmony.com/>).

En *e-harmony*, emplean criterios de relación óptima adaptados a las condiciones de los encuentros virtuales: focalizar la felicidad personal, practicar una comunicación sincera, practicar el arte de la apreciación, plantear con firmeza lo que uno quiere recibir y lo que está dispuesto a dar, revisar continuamente la satisfacción que produce la relación para ambos (Assimos, 2012).

En Bolivia existen alrededor de veinte agencias para encuentros amorosos, visando la posibilidad de matrimonio (Por ejemplo: <http://bolivia.contactosmatrimoniales.com/>)

Una de estas agencias nos ha permitido revisar más de trescientos protocolos de candidatos, donde exponen sus características más importantes y lo que esperan de su pareja. La información comprende aspectos fútiles como el signo del zodiaco hasta aspectos fundamentales como las expectativas de vida³³. La responsable de la agencia nos informó acerca del éxito en la mayoría de las parejas concertadas a través del sistema.

Los usuarios a las Redes Sociales piensan que no existe diferencia entre la infidelidad en conexiones reales y los enlaces virtuales. En una pesquisa de 6.000 parejas casadas, el 97% desaprueba que sus cónyuges se vinculen afectivamente con otras personas en Internet y el 85% estaban en contra del coqueteo en línea. La desconfianza entre las parejas es relativamente alta un 20% admite que siente celos por lo que no escatiman esfuerzos en leer los mensajes de correo electrónico de sus parejas y un 13% comprueba si existen indicios de infidelidad en las historias

33 Investigación en curso en el IICC.

publicadas en las redes sociales de sus cónyuges. (Dutton, Helsper, Whitty, Nai Li, Buchwalter y Lee, 2009).

Las actividades en línea que se consideran comportamientos infieles son: el cibersexo (94%), revelar detalles íntimos (92%), comunicar los problemas de la pareja (89%), el intercambio de información personal acerca de una pareja (88%) y el coqueteo (85%). (Ob. Cit.).

Jeff Gavin (2006) de la Universidad de Bath concluyó que se necesita un año por lo menos para que una pareja logre un lazo amoroso estable. Investigó con su equipo las relaciones exitosas en la página de contactos "Match.com". La muestra se compuso de 147 parejas, de las cuales el 61 por ciento dijo que disfrutaba de su relación.

Varios estudios coinciden con los resultados del estudio piloto de McCown, Fischer y Homart (2004), donde se identifica que las personas que se vinculan románticamente online tienden a dar crédito a la información que reciben aunque pocos son los que inician su relación mencionando sus verdaderos nombres. El porcentaje de personas que pasan la barrera de la amistad es de alrededor del 6%.

Alesandra Dela Coleta y sus colaboradores (2008) estudiaron las expectativas amorosas de 58 parejas brasileñas que establecieron vínculos amorosos a través de la Internet, encontraron que la mayoría de ellas tarde o temprano exigieron el encuentro cara a cara, no identificaron diferencias entre las características del enamoramiento posterior en comparación con parejas que establecieron su relación amorosa en el contexto real.

¿Es posible la intimidad en las relaciones amorosas *online*? Los datos expuestos hasta el momento motivan a suponer que sí es posible, sin embargo ¿habrá diferencias en comparación a las relaciones cara a cara? Scott, Mottarella y Lavooy (2006) decidieron investigar el problema utilizando la escala que mide la Intimidad del cuestionario del concepto de amor de Sternberg y la escala del amor de Rubin. Encuestaron a 546 personas, 159 varones y 387 mujeres, comprendidas entre los 18 y 59 años. Todas tuvieron experiencias amorosas *on-line* y cara a cara.

Los resultados indicaron que en ambos casos se producen experiencias de intimidad, sin embargo, es mayor en el relacionamiento cara a cara. El estudio manifiesta que la relación mediada por el computador facilita la comunicación sobre todo en la manifestación del discurso personal: es más fácil hablar de uno mismo a través de la Internet que cara a cara. Queda a favor de la relación física sin mediación de la tecnología la conexión emocional y sexual, las mismas que en el caso virtual son superficiales.

Otro cuestionamiento que surge inevitablemente cuando abordamos el tema de las relaciones románticas *online*, es el riesgo de que una persona quede vinculada con un criminal. Yip, Shadbolt y Webber (2012) revisan las características de la comunicación *online* que favorecen a los *cibercriminales*: pueden mantener su anonimato y crear niveles elevados de confianza, obtener con facilidad información de sus víctimas.

Si partimos de la premisa según la cual, los usuarios de las Redes Sociales asumen como verídica la información que reciben (Blank y Dutton, ob.cit.), entonces los cibercriminales pueden involucrarse sentimentalmente con personas ingenuas (Lusthaus, 2012). A pesar de los evidentes riesgos, los psicópatas también pueden encantar a sus víctimas en relaciones cara a cara (Garrido, 2000).

Los vínculos amorosos online, confirman el modelo básico del enamoramiento expuesto anteriormente. No solamente los factores biológicos establecen la atracción, sino que la personalidad juega un papel determinante en el establecimiento de la permanencia del lazo amoroso. En el enamoramiento cara a cara, los primeros factores que se ponen en juego son los relacionados con la atracción sexual física, mientras que en la atracción virtual serán los concernientes a la psicología: personalidad, valores, intereses y narrativa.

3.2.3. El síndrome del Chiru Chiru y Lorenza.

Le ordeno a usted que me quiera.

Francisco Franco

Cuenta la leyenda colonial referida por el cura Emeterio Villarroel (1789) que una joven e imprudente mozuela llamada Lorenza Choquiamo se enamoró perdidamente de un ladronzuelo de mal vivir -aunque reivindicado por las idas y venidas de la historia como una especie de Robin Hood andino- de nombre Anselmo Belarmino y apodado el Chiru Chiru o Nina Nina.

La consecuencia de aquel evento amoroso fue la tragedia: el padre de Lorenza acuchilló al Chiru Chiru, quien a pesar de la milagrosa intervención de la Virgen de la Candelaria, murió después de un legítimo arrepentimiento, los cronistas lo refieren a su mal vivir, pero queda la posibilidad, que se haya lamentado por haber dado lugar al amor con aquella moza.

El Síndrome del Chiru Chiru (SCHL) y Lorenza, hace referencia al enamoramiento dirigido a personas peligrosas.

La atracción erótica no discrimina el status de las personas, simplemente ocurre regida por la ley de la evolución que indica que debemos elegir a la persona que asegure la continuidad de nuestros genes. A la naturaleza no le importa que el sujeto del deseo sea un pobretón psicópata o un ricachón generoso, una bella limítrofe o una fea bondadosa, le interesa única y exclusivamente un macho dominante y una hembra fértil.

Los amores ingenuos son marca indeleble de la fastuosidad hormonal de los primeros años durante la adolescencia. No importa la condición social, ni la historia personal, ni valores, ni nada de nada, interesa simplemente la predisposición al juego erótico generalmente sin coito, dando lugar a los malestares propios del *falling in love* (caer en el amor).

Las relaciones amorosas prematuras, son por lo tanto las más proclives a terminar convertidas en el SCHL. Los jóvenes que provienen de familias donde la expresión física del afecto es una excepción, experiencias intensas de duelo y de las familias donde los padres atraviesan una crisis conyugal, es más probable que establezcan vínculos de pareja afectivos como sustitutos de la carencia amorosa familiar. Cuando la necesidad afectiva es saciada por su pareja o el proceso de duelo concluye recién se percatan de quien es el objeto de su enamoramiento, puede ocurrir que el azar favorezca un buen vínculo, pero también se corre el riesgo de que la elección sea infortunada y la pareja resulte un ser humano maligno.

El SCHL puede producirse como la rebelión de un (a) adolescente reprimida. La pregunta que se hace es ¿cómo vengarme de estos padres injustos? La respuesta: ¡enamorarme del Chiru Chiru! Traer a casa la antítesis de los valores familiares y además expresando que se lo ama, es como poner una bomba atómica, la familia entra en crisis, la adolescencia penetra en ella con toda su fuerza, pero puede ser innecesaria y dejar ruinas en vanos o a pesar de ella el sistema familiar mantener su rigidez y por ende no propiciar ningún cambio.

El SCHL también se manifiesta cuando una personalidad maligna seduce a una persona ingenua. Los narcisistas malignos y los psicópatas (varones y mujeres) tienen la habilidad de mostrarse atractivos para adolescentes y jóvenes inexpertos (Garrido, 2001).

La película española “La vida de Nadie”³⁴ muestra el proceso de conquista de un narcisista: se presenta como un bonachón dispuesto a ayudar a cambio de nada, ofrece aquello que la joven necesita hasta ocasionar la necesidad de retribución

34 Película española (2003), dirigida por Eduard Cortés.

ante tanta generosidad, por lo que finalmente, fácilmente la presa cae en las garras del depredador. Si bien la película tiene un final feliz para la víctima, las historias en el mundo real suelen terminar muy mal para ellas, por ejemplo: descubrir que el encantador está casado y tiene hijos, quedar embarazada y percatarse que se tendrá que asumir la crianza del bebé en completa soledad, terminar en el hospital o en la morgue.

Una historia real del SCHL con una personalidad maligna fue la relación entre el asesino serial Charles Starkweather y la adolescente Caril Fugate. Charles asesinó a la madre de Caril porque no estaba de acuerdo con el romance y después mató al padrastro. Caril ayudó a su enamorado a limpiar la escena del crimen. Starkweather fue sentenciado en la silla eléctrica después de haber asesinado a 11 personas y Caril cumple cadena perpetua debido a su complicidad (Leyton, 2005).

Sin embargo, el SCHL puede darse fuera de una relación inmadura u otra patológica, puede simplemente ocurrir entre dos personas pertenecientes a mundos diferentes en los cuales su pareja jamás será aceptada. Ejemplos de este tipo de vínculos se dan cuando existen diferencias étnicas, económicas, religiosas, generacionales, de orientación sexual, etcétera.

¿Qué pueden hacer las personas que se dan cuenta de la incompatibilidad amorosa de los portadores del SCHL? ¡Nada! Es más, por lo general la intervención incrementa el deseo y fortifica el vínculo erótico de la pareja. El riesgo de que los amantes tomen decisiones siniestras se hace mayor cuando agentes externos intervienen tales como el suicidio, asesinato o el suicidio-asesinato.

Los portadores del SCHL se enajenan del mundo y se insertan en las profundidades de la pasión, anulan la racionalidad y la moralidad, sólo existen el uno para el otro en una simbiosis con un fuego aparentemente inagotable. Al cerrarse ante el mundo crean un sistema de creencias fundamentado en sus ilusiones eróticas donde todo es posible y aceptable, incluyendo el destruir a los demás tal como ocurrió con la patética relación de los delincuentes estadounidenses Bonnie Elizabeth Parker y Clyde Champion Barrow.

Lo que sí es posible es prevenir el SCHL, cuatro son las áreas en las cuales los padres deben trabajar: el afecto físico, las alternativas vocacionales, la sexualidad y la conyugalidad armoniosa.

Es imprescindible que nuestros hijos reciban caricias psicológicas y físicas, deben sentirse queridos por todos los flancos posibles, sin que ello signifique anular los límites, deben reconocerse amados y aceptar la necesidad de respetar a los padres.

Desde pequeños los hijos deben aprender a buscar sus potencialidades, esto se hace ampliándoles el mundo, fomentando la búsqueda de su realización, mostrándoles alternativas para que aprendan a elegir y comprendan que pueden elegir sin ser censurados.

La sexualidad debe insertarse dentro de la sensualidad, comprendida como la posibilidad de disfrutar de la vida con todos los sentidos, el placer no se limita a la genitalidad, sino que abarca toda la gama de sensaciones físicas agradables. Los hijos deben comprender, además que el amor es mucho más que el erotismo, el primero es fruto de la convivencia, el segundo es inmediato y efímero.

Lo más difícil se sitúa en el área conyugal de los padres, donde los hijos verán lo que es una relación de pareja que será la base de sus propias relaciones amorosas. Deben aprender que el amor no se reduce a la pasión, sino que los padres negocian sus diferencias y que la vida personal no se somete a la vida conyugal.

El SCHL difícilmente concluye en una relación de pareja armoniosa, lo común es que la relación se rompa luego de una profunda crisis que deriva en la decepción de uno o ambos amantes. La psicoterapia individual es usual para reparar el daño psicológico sufrido en la víctima.

3.3. La simbiosis.

*Estoy enferma de ti,
maltrecha adolorida.
Otros brazos me buscan
y no puedo abrazarlos.
Me besan y no puedo
responder con mis labios.*

Renata Durán.

“Simbiosis” es un término de la biología, usado para referirse a la unión entre dos o más especies distintas para facilitar la supervivencia; por ejemplo, la anémona de mar y el cangrejo ermitaño: la primera ofrece protección debido a sus tentáculos venenosos y el segundo movilidad.

La idea romántica del amor favorece el establecimiento de esta etapa como si se tratara de la meta que toda relación de pareja debería alcanzar. Dicha idea se patentiza en la concepción del amor como el encuentro entre dos medias naranjas (De Angelis, 1994).

Quizás la metáfora sea una pobre emulación del mito del andrógino relatado en “El Banquete” de Platón (edición 1970). Aristófanes cuenta que al inicio de los tiempos existían tres sexos: los varones, las mujeres y los andróginos. Estos últimos eran redondos, tenían cuatro brazos y cuatro piernas, dos rostros y los genitales masculinos estaban junto a los femeninos por lo que no procreaban como el resto de los mamíferos, sino que derramaban sus semillas en el suelo.

Los andróginos eran arrogantes e intentaron subir al cielo para enfrentar a los dioses. Ante la afrenta Zeus decidió partirlos por la mitad. Apolo se compadeció de los pobres mutilados y curó sus heridas. Desde aquellos tiempos el Amor intenta unir las partes separadas, de tal manera que cuando se encuentran se funden para toda la vida haciendo que dos se conviertan en uno indivisible.

Ir al encuentro de nuestra media naranja es buscarnos a nosotros mismos en el otro, y si el otro no es como queremos vernos, lo debemos convertir en lo más parecido a nosotros. Se trata de personas que no escarmentaron con la desafortunada muerte de Narciso, aquel vanidoso que se lanzó al agua en el afán de amarse a sí mismo.

¡Por supuesto que existen personas que encontraron su símil! Esas parejas excepcionales justifican el mito del andrógino y echan por tierra el suicidio de Narciso. Pero son excepciones, no la regla. La mayoría de las personas se vincula amorosamente con un desconocido. Durante la etapa de la conquista se puede recurrir a la seducción a través de la sugerencia de similitud, pero será recién en la convivencia cuando los cónyuges descubran sus diferencias y aprendan a negociarlas, a la par que compartirán actividades comunes y construirán nuevos espacios de relación. Nadie sabe de quien realmente se está enamorando hasta que se desencanta.

La simbiosis amorosa se produce entre dos personas inmaduras. La inmadurez la defino como la incapacidad de valerse por sí mismo, desvincularse de la familia de origen y asumir responsabilidades sociales. Gikovate (1996) asocia la simbiosis al encuentro de dos seres incompletos, el amor en cambio, sólo es posible entre dos personas completas.

No es posible una relación amorosa cuando no tienen nada propio que entregarse el uno al otro, el juego del amor obliga a la reciprocidad, por lo que se hace indispensable el dar y recibir desde la pertenencia. Un amante adolescente depende de sus padres, no ha definido el sentido de su vida, en sí no tiene nada suyo a no ser su cuerpo. El vínculo entre dos adolescentes no es amoroso, es erótico. O en términos de Sternberg (1989), sólo puede ser “encaprichamiento” (pasión) o “romántico” (pasión + intimidad); pero no puede establecerse un amor pleno,

porque no existe la posibilidad del compromiso. Por esas razones es que la simbiosis es una etapa típica de los romances juveniles, aunque no su exclusividad, porque puede ocurrir en cualquier momento de la vida.

La simbiosis se refiere al establecimiento de un vínculo de pareja interdependiente: el uno creo que no puede ser sin el otro. Caillé (1992) plantea que la suma en el amor es de $1 + 1 = 3$, significando que una persona va al encuentro de otra y entre ambos construyen una nueva entidad denominada “nosotros”. En cambio, en la simbiosis lo que se da es: $1 + 1 = 1$, en el sentido de que una persona se aferra a la otra y la otra hace lo mismo.

Las frases que identifican a esta etapa entre otras, son las siguientes: “Sin ti no vivo”. “Te necesito”. “Nunca cambies”. “Jamás me dejes”. “Somos el uno para el otro”, etcétera.

La pareja evita reconocer al otro como es, impone la imagen que se ha construido de la persona y no permite que haya ninguna incongruencia. El otro en su afán de complacer para mantener la unidad se niega a sí mismo y se ajusta a las exigencias especulares del otro. Ambos se entregan a un juego de espejos infinitos hasta perderse a sí mismos.

La simbiosis es el producto emergente de un sistema cerrado (Bertalanffy, 1995): nada entra ni nada sale. Se niega la individualidad, se restringe la libertad. Nada puede ser más importante que el otro, nada que no involucre a la pareja es permitido. El fundamento de la ligazón es el sacrificio y por la regla de la reciprocidad, si uno renuncia a algo el otro también debe hacerlo. La pareja se aísla del mundo exterior, se constriñe y la diferenciación se hace imposible.

Cada uno está hipnotizado por el otro: “A menudo, los cónyuges se sienten individualmente atrapados en un diálogo vertiginoso en el que se profieren palabras dolorosas e hirientes y se estimulan estados de conciencia hipnóticos” (Kershaw, 1994). La pareja no puede salir del trance porque el hipnotizador también lo está. Se niega el dolor, se anulan las pérdidas, cada uno ha entregado la totalidad de su vida al otro y nada propio les queda.

La atadura es imposible de cortar, cualquier intento conlleva a enfrentar la soledad en el mundo exterior, por lo tanto es mejor retornar al juego interminable. Cualquier intento por abandonarlo es descalificado por el otro, el terror al abandono se inserta ferozmente en el corazón de los amantes, dispuestos a cualquier cosa por mantener al otro. Ninguno de los dos puede autorrealizarse porque todo debe estar dispuesto hacia el mantenimiento del vínculo.

El aislamiento ocasiona que no sea factible el ingreso de incertidumbre externa, porque lo de afuera no importa. Pero al cerrarse, el más mínimo desequilibrio interno produce conflicto, es por eso imprescindible la búsqueda interminable de la estabilidad perpetua. La consecuencia es que la relación erótica tarde o temprano dará lugar a una relación violenta.

3.3.1. Tipos de simbiosis.

Existen dos tipos de simbiosis: simétrica y complementaria (Watzlawick, Beavin y Jackson, 1971). La simbiosis simétrica ocurre cuando ambos miembros de la pareja intentan igualar su conducta recíproca: si uno da el otro debe devolver en la misma proporción y así sucesivamente generando progresiones simétricas.

La simetría puede ser positiva cuando la entrega es beneficiosa para el otro, como en el caso de las caricias; es negativa cuando la donación es perjudicial, como ocurre con los golpes e insultos. A una caricia el otro responde con otra caricia, a un golpe el otro responde con otro golpe. Como no existen posibilidades de enriquecer el repertorio porque no hay salida del sistema, se oscila entre la simetría positiva y la negativa. Para continuar el juego los amantes deben provocar situaciones que permitan su continuidad. Es lo que pasa en el círculo de la violencia: maltrato, arrepentimiento, promesa de reparación, éxtasis, nuevo maltrato (Madanes, 1993).

En la simbiosis complementaria, uno domina y el otro es dominado, es una relación de un padre o madre hacia un hijo o hija. Uno sabe, el otro es ignorante; uno protege el otro es indefenso. La dependencia es de ambos, no puede existir el mandón sin la persona obediente. Para mantener el juego los amantes boicotean la posibilidad del cambio, cuando el que cumple el papel de dominado alcanza las exigencias del dominante, cualquiera de los dos busca una alternativa para continuar en el mismo estado de poder, ¡el cambio no es suficiente! También puede darse que intercambien los roles, el dominante se hace dominado y viceversa.

Los extremos patológicos de la simbiosis son el asesinato y el suicidio. El “asesinato pasional” ocurre en parejas simbióticas cuando uno de los amantes no tolera el desencanto, cuando el otro sale del trance hipnótico y quiere terminar la relación. También uno de los miembros de la pareja puede matar al otro cuando se ha quebrantado alguna de las reglas establecidas en la relación.

El suicidio puede ser de dos maneras, como un recurso de manipulación o como una salida ante la desesperación. Cuando uno de los dos decide salir de la simbiosis, el otro puede amenazar con suicidarse y ejecutar la amenaza ante el “abandono”. La otra opción se da cuando la persona se siente desamparada, engañada o abandonada por el otro, la sensación de soledad, el reconocer que se ha obsequiado

la vida a alguien que no la merecía y la vergüenza hacia los que dijeron que la relación no valía la pena y no se les escuchó se hacen insoportables, por lo que la muerte se presenta como la mejor opción.

3.3.2. Etiología de la simbiosis.

- a) Quienes provienen de familias hiperprotectoras (Nardone, Giannotti y Rocchi, 2003). Una familia hiperprotectora es aquella en la que los adultos sustituyen continuamente a los hijos, hacen su vida más fácil, intentan eliminar todas las dificultades, llegando a hacer las cosas en su lugar. Se ha configurado un apego inseguro ansioso del tipo ambivalente (Bolwby, 1988), el niño/la niña han sido incapaces de desarrollar una afectividad segura, han sido asfixiados por sus cuidadores, no saben si los quieren cerca o lejos. En su desarrollo los cuidadores han sido incapaces de abandonar la idea de que son niños. La desvinculación es imposible, los hijos jamás podrán valerse por sí mismos (Cancrini y La Rosa, 1996). La simbiosis se produce cuando encuentra una persona que lo reconoce como alguien que puede proteger. Se trata de un pseudo adulto porque ha construido una imagen de sí mismo a partir de la idealización de la madurez, es alguien que se presenta como un sabelotodo sin haber tenido experiencia con la vida.
- b) Quienes provienen de familias sacrificantes (Nardone, Giannotti y Rocchi, ob.cit.). Las familias sacrificantes se caracterizan por partir del principio según el cual para ser aceptado por el otro es necesario sacrificarse. Como resultado se produce la insatisfacción de los deseos personales y la continua condescendencia con las necesidades de los demás. Los hijos se han criado en un sistema afectivo de apego inseguro por evitación, han sido castigados cuando se atrevían a darse algún placer. El mandato familiar es que los padres se sacrifican por los hijos y éstos deberán hacerlo por sus padres. Es inaceptable la desvinculación de los hijos porque deben cuidar de sus padres. La simbiosis ocurre cuando la persona encuentra alguien que le ofrece la oportunidad de cambiar de objeto de sacrificio: en vez de sacrificarse por sus padres deberá sacrificarse por ella. Se configura una relación afectiva “sado-masoquista” (Willi, 1993) porque para mantenerse juntos será necesaria la presencia del sufrimiento, uno se presentará como sanador y el otro como sufriente.
- c) Quienes pertenecen a una familia autoritaria. Una familia autoritaria se caracteriza porque los padres esperan que los hijos sean obedientes, para lograr tal fin se recurre al castigo y al maltrato (Nardone, Giannotti y Rocchi, ob.cit.). Los hijos crecen en un ambiente hostil que les produce miedo y desconfianza, con el tiempo el temor se convierte en furia contenida y necesidad de venganza.

La afectividad ha sido formada en un estilo de apego inseguro por evitación, de ahí la necesidad de evitar la intimidad y fomentar la pasión desenfadada que se patentiza en la violencia por la necesidad imperiosa de posesión. La desvinculación es aparente (Cancrini y La Rosa, ob.cit.) porque es difícil abandonar el resentimiento. Estas personas se hacen simbióticas con alguien que les permita alimentar la sensación de dominio y que posibilite la proyección de la venganza.

- d) Quienes han sido desplazados. Aquellas personas que sufrieron el desplazamiento afectivo de sus padres hacia un/una hermano/hermana o el advenimiento intempestivo de una enfermedad crónica en alguno de los miembros de la familia, buscarán compensar su carencia con alguien que esté dispuesto a devolverles la atención y el cariño perdidos.
- e) Quienes han sufrido una pérdida irreparable. Tanto en el caso del duelo no resuelto (Worden, 1997), como en la pérdida ambigua (Boss, 2003), la persona que no encuentra en su familia los recursos para terminar el duelo o afrontar la ambivalencia ante una pérdida inminente, pueden establecer una relación simbiótica con alguien dispuesto al consuelo y a devolverle la esperanza.
- f) Quienes no han tenido experiencias amorosas previas. Personas que no experimentaron las fases del amor y tampoco sufrieron pérdidas amorosas, cuando son presas del enamoramiento pueden fácilmente caer en la creencia de que encontraron al amor verdadero y alentar la atadura simbiótica.

3.3.3. Evolución de la simbiosis.

- a) El enamoramiento. Dos extraños se sienten atraídos sexualmente, luego ambos se involucran en un juego amoroso altamente erotizado. La inhibición del impulso sexual ocasiona estados alterados de la conciencia que fomentan la idea de estar frente a algún designio misterioso. El enamoramiento fugaz como empezó se desvanece, dando lugar al despertar y reconocer con quién la persona se involucró.
- b) La simbiosis “normal”

En los primeros amores juveniles es común el establecimiento de una etapa simbiótica caracterizada por la exacerbación de las pasiones. La relación de pareja se centra en la sexualidad hasta que surge la necesidad de diferenciarse del otro. Uno o ambos amantes reconocen que el vínculo los está privando del crecimiento personal por lo que van espaciando los encuentros o rompen abruptamente la relación. Una vez propiciado el distanciamiento recién pueden

contemplar las ventajas y desventajas de su relación para decidir si la continúan o la detienen.

- c) Imposibilidad de aceptar el desencanto. Una vez que disminuye el deseo sexual, la pareja necesita reconocerse y evaluar la compatibilidad. Las relaciones amorosas normales pasan del enamoramiento al desencanto sin estancarse. Las parejas simbióticas evitan afrontar la diferencia entre la imagen ideal y la real (Hendrix, 1997), por lo que mantienen la idealización de la relación. Ante las muestras de que lo real difiere de lo ideal surgen los recursos de resistencia al cambio.
- d) Mantenimiento de la simbiosis. Para evitar el cambio, la pareja se ve obligada a aislarse y a proponer juegos simétricos o complementarios infinitos. Se plantean reglas absurdas para evitar el encuentro basadas en la siguiente proposición: “evita que cambie y yo haré lo mismo contigo”. El resultado es una relación posesiva, el otro es un objeto que se debe preservar.
- e) Celos. La necesidad de evitar el desprendimiento del otro conlleva a la producción de delirios celotípicos y conductas de control asumidas como reglas indispensables para mantener el “amor”. Cualquiera de afuera de vuelve una amenaza para la relación por lo que el cimiento del vínculo debe ser la “sinceridad” y la “fidelidad” absolutas. El contenido de la comunicación es la revisión de las reglas y la competencia sobre cual de los dos es más fiel y más sincero. Los celos son miedos al abandono y a ser reemplazado por otro, reflejan las características del apego inseguro de la infancia.
- f) Violencia. Como es imposible la certeza, más aún la referida a los sentimientos del otro, las pruebas del amor son insuficientes para esclarecer la lealtad del amante. Las exigencias se incrementan, las reglas se hacen más rígidas, el mundo debe reducirse cada vez más para que sólo el uno sea el satisfactor del otro. La consecuencia es la transgresión de las normas porque el límite entre lo permitido y lo prohibido se ha ido haciendo más estrecho. Ante la contravención emana la desesperación y ésta activa la violencia como último recurso para mantener el sistema estable. La violencia se convertirá así en el problema que la pareja debe resolver sin darse cuenta que está llenando el vacío producido por la falta de individualidad.
- g) El círculo vicioso de la violencia. Madanés escribió: “Cuanto más intenso es el amor, más cerca está de la violencia, en el sentido de posesión intrusiva” (Madanes, ob. cit.). El maltrato conlleva al arrepentimiento en el abusador y en la pareja simbiótica a la negación del dolor a través de dos posibles racionalizaciones:

“me lo merezco” y/o “va a cambiar”. El asumir la responsabilidad por la maldad del otro y el alentar esperanzas de cambio evitan que sea posible reconocer que nadie tiene derecho de lastimarnos. Puede ocurrir también que los actos de violencia saquen del trance a la persona maltratada y que ésta intente romper el vínculo, pero al intentarlo se incrementa la agresión del otro por lo que la persona lastimada se mantiene en la relación por el miedo. Después del arrepentimiento se produce la promesa del “nunca más” y la reconciliación generalmente expresada de manera sexual. Cualquiera haya sido el problema que la violencia intentó resolver, éste no ha desaparecido, por lo que volverá a manifestarse la conducta opresora.

- h) El matrimonio como solución. Algunas parejas simbióticas deciden casarse como consecuencia de dos posibilidades: la primera, confunden su estado simbiótico con el verdadero amor o la segunda, ven en el matrimonio la esperanza de salir del círculo vicioso.
- i) La colusión. Si la pareja simbiótica empieza a convivir, enfrentan inicialmente los problemas de adaptación frecuentes en la primera etapa del matrimonio, esto puede distraer durante un tiempo el estado de interdependencia, pero más tarde volverán a surgir los impasses producidos por la atadura. El matrimonio añade el compromiso lo que dificulta aún más la posibilidad de diferenciación entre los miembros de la pareja. Ambos esperan ver satisfechas sus necesidades infantiles con más ahínco que antes porque cumplieron el sueño de estar juntos para siempre. No podrán estar juntos ni separados. Algunas parejas verán en el divorcio la solución, pero éste se convertirá en una manera más de mantenerlos unidos.
- j) La triangulación. La simbiosis sólo puede mantenerse si se introduce un tercero. Es así que el nacimiento de un hijo permite a los cónyuges asumir un nuevo rol: padres. Tarde o temprano, sin embargo volverá la angustia y se peleará para que el hijo se vuelva aliado de uno en contra del otro o para protegerse del otro (Guerin y Fogarty, 2000).

3.3.4. La colusión

El concepto de colusión fue acuñado por Jürg Willi (1993) para referirse al “inconsciente común” en la relación conyugal. Según este autor, la colusión es la presencia de un juego de pareja donde los conflictos se repiten constantemente en una sucesión relacional de acercamiento y alejamiento. Se trata de dos contra un tercero: el terapeuta, los hijos, el o la amante, etc.

La pareja no soporta la intimidad pero tampoco soporta la separación, de ahí que cuando se encuentran cercanos el uno del otro se sienten asfixiados y se alejan; cuando están lejos no toleran la soledad y vuelven a buscarse (Pinto, 2010).

La colusión se establece como un reclamo de afectos infantiles entre ambos cónyuges, lo que conlleva a una irreal construcción de la imagen del otro, puesto que la misma es un constructo personal (Botella y Freixas, 1998) que toma como referencia a las experiencias de la infancia.

El amor sólo se puede constituir cuando se abandonan tales expectativas y se reconoce al otro como un legítimo otro en la convivencia (Maturana, 1997). Forjarse expectativas imposibles de ser satisfechas por la pareja determina un vínculo patológico capaz de destruir la vida de cada uno de los cónyuges en lugar de la construcción amorosa del “nosotros”.

La teoría del apego adulto señala que el estilo de apego durante la infancia influirá en la relación conyugal adulta debido a que se activan las carencias y excesos recibidos de los cuidadores (Mikulincer y Shaver, 2008).

El intercambio amoroso se da en vínculos de reciprocidad simétrica. En la colusión en cambio el vínculo es complementario, uno dominante y el otro dominado o uno protector y el otro protegido. Lo que Willi denomina relación progresiva – regresiva (ob.cit.).

En la colusión el triángulo del amor siempre será incompleto. El amor pleno se constituye por la presencia de los tres elementos identificados por Sternberg (1998): intimidad, pasión y compromiso. La pareja colusionada evitará alguno de los componentes del amor y exacerbará otro, por ejemplo en la estructura de personalidad histérica, la persona enfatiza la búsqueda de la intimidad a través de la manifestación exagerada de la pasión evitando el compromiso; en el caso del trastorno de personalidad dependiente, la persona rechaza la pasión y exagera la intimidad a la par que exige el compromiso.

Los padres colusionados como pareja triangulan a sus hijos; ante la tensión en la díada se producen emociones intensas en la familia, las cuales producen un triángulo relacional estabilizador (Guerin, Fogarty y Gilbert, 2000) Por lo tanto, donde existe un hijo triangulado existirán unos padres colusionados en su relación conyugal.

La importancia de la emancipación juvenil es analizada con detenimiento por Haley (2006), quien destaca la importancia de la misma en la configuración de psicopatologías, Para este autor, el momento más difícil del ciclo vital familiar se

produce durante la adolescencia debido a que los hijos deberán dejar el hogar de sus padres. Cuando un hijo se encuentra triangulado, la emancipación será difícil e inclusive imposible.

La emancipación es el proceso por el cual el joven se hace independiente económicamente de sus padres. Sin embargo, según Cancrini y La Rosa (1996) la emancipación es secundaria a la desvinculación.

La desvinculación implica un proceso de independencia afectiva hacia la familia de origen, es decir, la persona deja de hacer sus cosas para satisfacer las expectativas familiares. Durante la desvinculación se generan cuestionamientos a los mitos familiares, confrontación a las expectativas de los padres y el estado naciente del amor.

Alberoni (2005) es quien mejor define al enamoramiento: “es el estado naciente de un movimiento colectivo de dos”. Es un estado naciente, porque se instaura como una novedad biológica y cognitiva en los amantes, al mismo tiempo se constituye en un movimiento colectivo, porque es revolucionaria cuando cuestiona los afectos recibidos en el seno familiar, además de poner en tela de juicio las expectativas de los padres al cotejarlas con las expectativas del enamorado.

La desvinculación en una familia estructurada a partir de una triangulación a veces sólo es posible si se presenta un intenso enamoramiento que produzca niveles de entropía incapaces de ser reducidos por la regulación del sistema conyugal, no quedando otra alternativa que permitir la salida del elemento homeostático.

Son frecuentes las historias de amor escabrosas perpetradas por amantes que contravenían todas las normas de la familia, por ejemplo la novela de Shakespeare: “Romeo y Julieta”. Lo lamentable de esas historias románticas es que suelen acabar con la muerte de uno o ambos amantes. En la vida real, una vez que el intruso cumple la función de “salvar” a la persona triangulada, la relación conyugal deja de tener sentido, por lo que en la mayoría de los casos esos matrimonios se quiebran, y en no son pocas las personas que vuelven al triángulo.

Es posible afirmar que la colusión es una relación entre dos personas que no lograron desvincularse de sus familias de origen. No es posible el amor si aún se sigue siendo hijo. El amor lo exige todo, es indispensable jugarse entero, por lo que no se puede establecer un vínculo amoroso entre dos personas incompletas (Gikovate, 2005).

Para que no se produzca la colusión es indispensable dos seres humanos emancipados y desvinculados de sus familias de origen. La emancipación exige responsabilidad social y la desvinculación madurez afectiva.

La experiencia amorosa sólo es posible entre dos personas que asumen su soledad y que no imponen expectativas infantiles hacia su pareja. Asumir la soledad significa entender que es imposible la felicidad otorgada por el otro; amar no es necesitar del otro, menos obligar a que el otro ame como se espera ser amado. El amor va de la mano con la libertad, un amor que posee no es amor, es odio, porque odiar es obligar a que el otro ame como uno desea ser amado.

La imposición de expectativas infantiles es creer que el otro debe ajustarse a los requerimientos afectivos personales, en lugar de aceptar incondicionalmente la forma de ser del otro.

Aquellas cosas que impiden la convivencia deben negociarse con racionalidad, algunas se podrán resolver, otras se podrán tolerar. La reciprocidad obliga a que si uno cede el otro también lo haga, la escalada simétrica del amor permite el crecimiento individual; mientras que la lucha de poder ocasiona la escalada simétrica de la violencia.

Únicamente cuando la pareja es capaz de decir adiós a su familia de origen podrá dejar de mirar a su pareja para comenzar a mirar en la misma dirección para construir al fin un “nosotros”, además podrá retornar a la casa de sus padres para cuidarlos en la vejez o acercarse a ellos para sentirse protegidos sin, libre de culpa y rencores.

3.4. El desencanto.

*Oh tú que me subyugas ¿Por qué has llegado tarde?
¿Por qué has venido ahora cuando el alma no arde,
cuando rosas no tengo para hacerte con ellas
una alegre guirnalda salpicada de estrellas?*

Alfonsina Storni

La ley del fuego es consumirse.

Michel Quoist

Ya he explicado la inhibición del deseo sexual que da lugar al proceso fisiológico del enamoramiento. Además de producirse los intrincados cambios bioquímicos en nuestro organismo, se producen a nivel cognitivo una serie de constructos que dan lugar a los juegos psíquicos de la atracción.

El concepto de constructo cognitivo proviene de la filosofía de Kant (1724-1804): consideraba que la realidad era aprehendida a partir de la construcción de esquemas mentales, los cuales son las referencias de la realidad. No es necesaria la presencia real del objeto, sino que se le da sentido a partir de la existencia de esquemas mentales predeterminados. En ese sentido, son dos las fuentes del conocimiento: la primera es la recepción simple del objeto, la segunda es su representación a partir de la organización que le da el pensamiento.

Los postulados kantianos retornan al pensamiento idealista de Platón según el cual la realidad es inaprensible porque no podemos conocer la esencia de las ideas. En “La República” el filósofo griego recurre a una historia: delante de una caverna están unos prisioneros que no pueden moverse porque se encuentran encadenados. La caverna es iluminada por una fogata, entre el fuego y los reos existe un camino cercado por un muro donde se reflejan los objetos que manipulan los hombres que están dentro de la cueva. Platón reflexiona de esta manera: “¿crees que esos hombres han visto de sí mismos o de otros algo que no sean las sombras proyectadas por el fuego en la caverna, exactamente enfrente de ellos... Si, pues, tuviesen que dialogar unos con otros, ¿no crees que convendrían en dar a las sombras que ven los nombres de las cosas?”. (Platón, ob.cit. pág. 259) .

Piaget (1896-1980) desarrolla la Psicología Genética a partir del postulado de que la realidad es una construcción de la mente. Según el biólogo suizo organizamos la realidad a partir de tres procesos cognitivos: la acomodación, la asimilación y la adaptación. Cuando detectamos un estímulo nuevo necesitamos acomodarlo a una representación previa, es decir lo comparamos con nuestra experiencia, luego lo adaptamos para darle sentido y finalmente lo asimilamos al interiorizarlo como un concepto.

El psicólogo cognitivo George Kelly (1905-1967) aplica la concepción de la construcción de lo real a partir de esquemas mentales al estudio de la personalidad, para ello acuña el término “constructo personal”, definido como la organización de la realidad a partir de similitudes y diferencias entre el objeto percibido y la hipótesis elaborada desde la experiencia. Por eso un hecho puede ser interpretado de distintas maneras dependiendo del constructo personal de los observadores. (Botella y Feixas, 1998).

Existe evidencia en el campo neuropsicológico que confirma las teorías constructivistas de Piaget y Kelly. Por ejemplo, en el campo de la percepción visual se ha establecido que vemos aquello que es reconocido por los mapas visuales corticales, es por eso que podemos afirmar que el color y el movimiento de los objetos son construidos por la corteza cerebral. Zeki (1995) denominó a esos

esquemas corticales “mapas construccionales”. La construcción del color de un área del cerebro debe comparar información que procede al mismo tiempo de varias zonas del campo visual, lo propio pasa con la percepción de la forma: se relacionan unas partes adyacentes con otras para definir la estructura de un objeto y luego poderlo identificar como un estímulo visual.

En el estudio del dolor Ramachandran logró explicar el fenómeno de los “miembros fantasmas”³⁵ al llevar a cabo experimentos ingeniosos que demostraron que en el cerebro continúa existiendo la representación de la parte amputada como si ésta aún estuviera presente (Ramachandran y Blakeslee, 1999). A partir de esos estudios, el neurocientífico hindú concluyó: “nuestro propio cuerpo es un fantasma...construido por nuestro cerebro a su conveniencia” (Doidge, 2008).

Cuando nos enamoramos, los cambios biológicos son impetuosos y por lo tanto ocasionan un alto nivel de incertidumbre. El cerebro humano le debe dar lógica a todo lo que percibe, Aleksandr Luria demostró que la región anterior del lóbulo frontal es la zona más importante para organizar el mundo (Luria, 1979), cuando se lesiona altera la capacidad de organización de la actividad psíquica.

El estudio más interesante en relación a las malas decisiones y el estado de excitación sexual lo realizaron Ariely y Loewestein (2006). El experimento consistió en colocar a 35 estudiantes de la Universidad Berkeley delante de sendas computadoras portátiles, cuyas pantallas están divididas en tres partes: imágenes eróticas, preguntas y una escala de evaluación tipo termómetro.

La serie de preguntas está distribuida en tres tipos: a) lo atractivo de algunos estímulos sexuales y actividades sexuales, b) participación en actividades sexuales moralmente incorrectas y c) participación en actividades sexuales riesgosas.

Por ejemplo una pregunta del tipo a): ¿Puede usted imaginarse una chica atractiva de 40 años?, ¿Encontrarías excitante el coito anal? Del tipo b): ¿Le suministrarías una droga a la chica con la que saliste para aumentar las chances de tener sexo? Tipo c): ¿Usarías siempre un preservativo si desconoces la historia sexual de tu compañera?

Cada pregunta deberá ser evaluada en una escala en forma de termómetro en un extremo está sí y en el otro no, con niveles intermedios acerca de la posición que tengan sobre la pregunta enunciada. Lo propio debía hacerse con una escala de excitación sexual que se colocaba debajo de la fotografía erótica.

35 Cuando una persona sufre una amputación suele manifestar sensaciones (dolor, escozor, movimiento, etc.) que le llegan del lugar donde antes estaba la parte del cuerpo ahora faltante.

Los resultados señalaron un promedio de excitación de 84 a 92 puntos sobre un nivel máximo de 100. Las respuestas en excitación alta se compararon con las de excitación baja. La conclusión es que los hombres cuando se excitan cambian sus gustos sexuales, les importa un bledo la moralidad y son capaces de correr riesgos con consecuencias irremediables.

Esta investigación permite comprender por qué es tan difícil reconocer nuestros errores al elegir una pareja peligrosa o incompatible con nuestro estilo de vida. Imagina que has decidido viajar al Huayna Potosí para escalarlo, realizarás uno de los más grandes sueños de tu vida, llevas ropa abrigada y una mochila cargada con implementos de andinismo. Tu futura amante se ha preparado para una aventura en los Yungas, pretende acampar y pescar en uno de los ríos –también es el sueño de su vida–, lleva como carga instrumentos de pesca e implementos necesarios para sobrevivir en el trópico, además de acarrear ropa liviana. Lo único común es que ambos llevan una carpa para acampar.

Antes de abordar los respectivos transportes, se sienten atraídos físicamente, ella está ovulando y la excitación del viaje a ambos los hace exudar epinefrinas que se mezclan con testosterona. Ella responde a tus criterios de belleza y tú a los de ella. Mientras esperan la partida, conversan, se activa la ternura y se sienten encantados por la compatibilidad de personalidades e intereses. ¡Están enamorados! Pero... viajan a distintos lugares. Cuando te enteras que su destino no es el tuyo, tienes tres opciones: abandonar tu idea de escalar y cambiar de improviso tu vocación de andinista y volverte pescador. Forzarla a arrojar su carga, convencerla de las desventajas de la pesca y los peligros de la selva, arrastrarla a tu viaje, aunque sabes que no tiene los implementos necesarios, morirá si se va contigo.

La tercera opción es desencantarte, asumir que los destinos son diferentes y que no es posible poder disfrutar del destino, aunque con seguridad el viaje será entretenido y sexualmente inolvidable.

Vivimos en la ilusión de la certidumbre, el cerebro nos engaña para evitar el caos, todo debe ser organizado. Por ejemplo, las manchas del test de Rorschach no significan nada, pero cuando el psicólogo pide que el paciente diga lo que ve en ellas, la persona empieza a darle sentido a cada una de ellas, después el psicólogo otorga significado a las percepciones del paciente, convirtiéndose en un juego del sentido de lo que no tiene sentido: las interpretaciones del paciente en primer lugar y las interpretaciones de las interpretaciones del paciente por parte del psicólogo en segundo lugar.

Gazzaniga planteó que nuestro cerebro sabe antes que nos demos cuenta de lo que hemos percibido pero nos crea la ilusión de que las cosas pasan durante el tiempo real y no antes de la participación de nuestra conciencia. (Gazzaniga, 1998).

Los argumentos de Gazzaniga dan la razón a los descubrimientos de Joseph LeDoux (1999) sobre la doble vía de recepción de los estímulos emocionales. Según este psicofisiólogo, existen dos caminos por los cuales recorre el impulso nervioso que fue activado por un estímulo que irá a desencadenar una respuesta emocional: el primero impacta sobre el tálamo sensorial el cual inmediatamente precipita la actividad del núcleo amigdalino, éste comandará la segregación de noradrenalina para que los músculos reaccionen precipitando conductas de huida; el segundo es más largo, del tálamo sensorial el impulso nervioso se dirigirá a la corteza cerebral para que ésta reciba, analice, organice y de sentido al estímulo.

Las emociones son señales de preparación para la acción ante situaciones que implican riesgo para nuestra supervivencia (Vila, 1990) El deseo sexual es una emoción que a diferencia de las otras (miedo, rabia, etc.) no es activada por un evento amenazante, sino que se produce ante una estimulación que ocasiona el impulso de responder genitualmente.

El proceso de encantamiento se inicia con la activación biológica del deseo que genera un estado alterado del organismo, el impulso de cópula no es satisfecho por lo que la persona busca una explicación racional, usualmente asumirá que los sentimientos que lo afectan se asocian con la persona con la que se coincidió durante la explosión de las sustancias “afrodisíacas” en su organismo.

Retornemos a la caverna de Platón. El filósofo termina su reflexión de la siguiente manera: “Considera pues la situación de los prisioneros, una vez liberados de las cadenas y de su insensatez...cuando alguno de ellos quedase desligado y se le obligase a levantarse súbitamente, a torcer el cuello, y con el centelleo de la luz se vería imposibilitado de distinguir los objetos cuyas sombras percibía con anterioridad. ¿Qué podría contestar ese hombre si alguien dijese que entonces sólo veía nimiedades?... ¿No piensas que le alcanzaría gran dificultad y que vería las cosas vistas anteriormente como más verdaderas que las que ahora se muestran? (Platón, ob.cit., pág. 272).

Tarde o temprano las personas fascinadas por el enamoramiento tendrán que reconocerse mutuamente y decidir si vale o no la pena seguir juntas. Al igual que el prisionero desatado en la historia de la caverna, dejará de ver la sombra de quien se enamoró para reconocerla de frente.

Todas las personas enamoradas sufren los efectos de la “disonancia cognitiva”, teoría desarrollada por Leon Festinger (1957). Según este psicólogo social, no toleramos la incongruencia entre nuestras creencias y los hechos, cuando ocurre, se produce una crisis emocional que se busca resolver a través de racionalizaciones. El mejor ejemplo es la fábula de Esopo “La zorra y las uvas”: una zorra hambrienta se topó con una parra, trató de alcanzar las uvas saltando hacia ellas, una y otra vez, exhausta abandonó la tarea, mientras se decía a sí misma “ni modo...estaban demasiado verdes”.

Ante la incertidumbre causada por el deseo, buscamos referentes afectivos para disminuirla; requerimos un esquema mental para comparar la nueva experiencia. Hendrix (1997) opina que confundimos a nuestra pareja con los referentes afectivos de la infancia. Durante el juego de seducción ambos enamorados presentarán al otro una imagen que reduzca el caos del éxtasis sexual para atraerse. A la imagen que presentamos para “atrapar” al otro es la *imago*.

La *imago* es una representación que responde a las experiencias infantiles positivas, aquello que nos hizo bien y que pensamos que será agradable para el otro, una combinación de los rasgos masculinos y/o femeninos de las personas que nos quisieron o de aquello que nos hubiera gustado recibir de ellos. Esperamos también que la otra persona tenga los atributos necesarios para satisfacer nuestras expectativas de relación afectiva. Durante los primeros encuentros, los enamorados harán de todo para conquistar al otro, ambos tratarán de controlar aquellas facetas de su personalidad que consideran repulsivas y alentarán las que piensan que son fascinantes.

Ninguno de los enamorados sabe con precisión si el otro realmente está atraído por las imágenes que se le muestran, por ejemplo, uno puede estar seguro que el otro se siente atraído por la delicadeza mientras oculta su torpeza, y el otro estar más atento a la inteligencia. Se trata de un juego de imágenes, como el encuentro de dos espejos, puesto que según Hendrix cada quien proyecta en el otro sus propias necesidades.

El estudio sobre el apego adulto está dando la razón a la teoría de Hendrix. Bartholomew (1990) considera que el enamoramiento necesariamente activa el estilo de apego infantil³⁶. Feeney y Noller (2001) establecen que el apego seguro de la infancia augura una buena relación de pareja, mientras que el apego ansioso y el ambivalente se relacionan con la patología conyugal.

36 La teoría del apego (Attachment) fue desarrollada por John Bowlby (1907-1990). El apego se refiere a la forma cómo el niño desarrolla el vínculo afectivo con sus cuidadores. Par profundizar ver: Bowlby, J. (1984) Attachment and loss (Vol. 1) Harmondsworth: Penguin

- a) Apego seguro: se desarrolla en un niño o niña que ha tenido relaciones cálidas con sus cuidadores.

En su vida amorosa construye imágenes más coincidentes con la realidad de su pareja. Son capaces de sentir confianza y de provocar intimidad, además de fomentar el compromiso.

Cuando se desencantan reconocen su error y rompen la relación. Si el otro coincide con sus expectativas pero ellos no con las de su pareja, sufren el dolor del amor no correspondido pero finalmente dejan partir.

- b) Apego ansioso: las personas que desarrollaron apego ansioso durante su infancia son los tuvieron cuidadores distantes y con tendencia al rechazo.

Prefieren relaciones de pareja distantes, desconfían de las intenciones del otro, evitan cualquier posibilidad de depender y construyen su relación en función a sí mismos sin considerar las necesidades del otro. Juegan con los sentimientos de sus parejas, tienden a las relaciones eventuales sin considerar su relación formal.

Lo más importante en su vida amorosa es mantener la distancia, temen perder la autonomía por lo que hacen pocas revelaciones íntimas. Se desencantan cuando el otro trata de conocerlos, por ello sus relaciones son breves y sin apasionamiento. Rompen la relación cuando el otro se encuentra más involucrado en el afán de amarlos.

No entienden que su pareja puede desencantarse de ellos, por lo que recurren a la violencia para hacerles entrar en “razón”. Muchos no llegan al desencanto porque no tienen referentes de amor legítimo en sus vidas, así que no se enamoran, sino que simplemente responden a los mandatos del deseo.

- c) Apego ambivalente: ocurre en niños que tienen cuidadores injustos, algunas veces son cálidos otras distantes, pueden ser castigados y premiados por la misma conducta, quienes los cuidan son personas ansiosas o angustiadas.

Su vida amorosa se caracteriza por intensos enamoramientos, idealizan con facilidad a la persona, establecen la convivencia con premura sin darle tiempo al desencanto. Son posesivos y celosos porque no poseen seguridad emocional. Les cuesta mucho sentirse satisfechos con lo que reciben, piensan que dan demasiado y reciben muy poco a cambio. Son extremos en sus sentimientos, pasan del amor al odio con facilidad porque no toleran que el otro no se ajuste a sus exigencias.

El desencanto es una experiencia devastadora para este tipo de personas, no pueden aceptar que el otro sea distinto a la imagen que construyeron, por lo que se aferran a su ilusión romántica. El amor no correspondido es una experiencia que no pueden asimilar, porque no son capaces de ponerse en el lugar del otro sin apartarse de sí mismos. Se exigen a sí mismos amar al otro aunque no coincida con la realidad y exigen ser amados por el otro aunque la evidencia demuestre que no son la persona esperada por el otro.

Los espejos deben romperse para que se produzca el encuentro y se defina la continuidad de la relación a partir de propuestas puestas en común y planes para el futuro. El desencanto en lugar de ser una experiencia nefasta es un requerimiento para la construcción del amor. Las sombras no pueden ser abrazadas, es imprescindible abrir los ojos para que los amantes puedan contemplar sus almas y decidir si quieren compartir sus vidas sin entorpecerlas.

La película Shrek³⁷ muestra el final feliz de la etapa del desencanto: el ogro Shrek estaba enamorado de la princesa Fiona que de día era humana y de noche se transformaba en ogra. Fiona era víctima de un hechizo que sólo podía romperlo un beso de amor, el ogro la besa y ella queda convertida en ogra para siempre, lo cual hace felices a ambos.

Ante el desencanto hay dos alternativas saludables y una patológica. Las saludables se relacionan con el afrontamiento que el otro no es la imagen que hemos elaborado, no es una figura de nuestro pasado, es alguien independiente de nuestros deseos. Si estamos dispuestos aceptamos a la persona como es y si no terminamos la relación. La relación patológica conlleva la magnificación de la imagen en detrimento de lo que el otro es, podemos encapricharnos negando las diferencias de valores e intereses e insistir en mantener el falso vínculo o si el otro decide romperlo, manipular para evitar su alejamiento.

3.4.1. El amor y el cambio.

*El que tú seas basta. Y al hecho que yo exista
déjalo, entre nosotros, que se quede en suspenso.
La realidad es verdad en su propia esfera;
Al fin lo enteramente imaginario incluye
todos los grados de transformación.
Y aunque fuera el muerto más perdido,*

37 Shrek: película de dibujos animados por sistema digital dirigida por Andrew Adamson y Vicky Janson; basada en el libro de William Steig.

*al tú reconocirme yo existí....
¡Ay, cuánto valoramos lo que es desconocido!
Demasiado de prisa se forma un rostro amado
hecho de parecido y contrastes.*

Rainer Maria Rilke

Cuando Heráclito planteó que no podemos bañarnos dos veces en el mismo río, rompió la organización de la realidad en nuestro cerebro, el cual está acostumbrado a detener los procesos: nos obligaba a ver el río como una fotografía. El cerebro nos engaña y nos fuerza a caer en sus trampas, es un órgano que nos predispone, por eso no tolera las modificaciones del entorno, si ocurren hace cosas para que no las apreciemos.

Cuando una persona sufre una lesión cerebral que altera su percepción, podemos comprender la función que cumple aquella región lastimada cuando está intacta, es así que Paul Broca (1824-1880) definió a la tercera circunvolución frontal del hemisferio izquierdo como la zona del lenguaje. Hoy sabemos que los procesos neurológicos involucrados en la producción lingüística son mucho más complejos de lo que se pensaba el anatomista decimonónico. Lo que ocurre es que el cerebro humano se estudia a sí mismo y proyecta su forma de organizar la realidad. También lo podemos ver desde la óptica de Wittgenstein: el mundo no tiene lógica, la lógica está en nuestro cerebro (Wittgenstein, 1922/1997).

Un ejemplo de cómo la neuropsicología nos ayuda a descubrir los trucos neuronales es la agnosia para el movimiento (akinetagnosia), ocurre después de una lesión en la zona V5 de la región parietal, produce la incapacidad de ver la dinámica de las cosas, la persona percibe la acción como si estuviera constituida por fotografías independientes. Lo que significa que para percibir el movimiento, nuestro cerebro debe replicar el truco del cinematógrafo, hacer que una imagen se suceda rápidamente a la siguiente.

En síntesis: nuestro cerebro está hecho para crear certidumbre, no tolera el caos, todo debe ordenarse, mejor si se establece en secuencias causales (Punset, 2006). En el fascinante libro: "Kant y el ornitorrinco", Umberto Eco (1999) incursionó en las paradojas del conocimiento a partir de la broma de Dios al crear a ese animalito antipático para el cerebro: el ornitorrinco. ¿Qué es?, ¿un ave porque pone huevos y tiene patas palmípedas?, ¿un anfibio porque vive en el agua y la tierra?, ¿un mamífero porque sus crías maman de las tetillas de su madre? Al final los cerebros de los zoólogos concluyeron: ¡mamífero! Bueno, al bichito no le importa a qué clase zoológica pertenece y sigue nadando en las aguas de los ríos australianos.

Explique a un niño que Plutón dejó de ser un planeta porque 2500 científicos lo decidieron el 2006³⁸ y si pregunta por qué, manifiéstele que es muy pequeño para entender.

El cerebro no tolera la irracionalidad, enloquece ante el desorden.

Por su parte, el amor se constituye en el *daimon* que revolotea alrededor de Dionisos para enfadar a Febo y a los demás dioses de la racionalidad. El cerebro intenta reducir al amor a uno de sus constituyentes básicos: el deseo, porque sí comprende su función: la reproducción. No entiende que la persona continúe relacionándose con su pareja a pesar de que ya no existe la presencia de feniletilamina que ordena la cópula.

El amor es irreverente con la biología, el cerebro intenta darle sentido: ¿es depresión?, ¿es obsesión?, ¿es adicción? Los amantes son víctimas de la desenfrenada búsqueda de estabilidad orgánica, algunos son abatidos por ella: están los que creen que ya no aman porque no desean, están los que tienen miedo a la pérdida y se vuelven posesivos.

El cambio es lo contrario a la persistencia, es hacer algo distinto y no más de lo mismo, es ser capaz de decidir no importando las circunstancias (Watzlawick, Weakland y Fisch, 1986). Somos esclavos de un órgano conservador, lo fácil es rendirnos a sus pies, mejor dicho a sus axones y negar nuestra libertad a pesar de los mandatos genéticos.

Cuando alguien nos dice que nos ama y reconoce en nosotros aspectos que desconocíamos, nuestro cerebro se ve en la obligación de revisar sus esquemas cognitivos, ¡otro cerebro está pretendiendo corregirlo! El cerebro se esfuerza para crear la ilusión de un yo inmovible y perfecto (Gazzaniga, 1998). Nuestra autoimagen y autoestima se establece gracias a las disonancias cognitivas que se crean entre el esquema yoico del cerebro y las experiencias del sujeto. En fin... el cerebro sabe con certeza, el amor pone en duda sus construcciones.

Las personas que rodean a los amantes les dicen que los notan cambiados, no son los mismos, sus cerebros están confundidos, no soportan la nueva imagen; pero los enamorados están tan embadurnados de oxitocina, feniletilamina y testosterona (Fisher, 1997) que las neuronas no tienen espacio para modificar su estructura química.

38 Página electrónica oficial de la NASA: http://www.nasa.gov/worldbook/pluto_worldbook.html

Al amar cambiamos para conquistar al otro, modificamos esquemas rígidos sobre el mundo y sobre nosotros mismos sin más argumento persuasivo que la necesidad de agradar. Nos involucramos en el mundo del otro, y al hacerlo asumimos nuevas actitudes y aprendemos nuevos comportamientos que pueden convertirse en parte de nuestro repertorio conductual. Cuando la intensidad del deseo es grande o cuando el afecto se convierte en pasión, la persona puede cambiar sus valores, transformar sus creencias e inclusive darle un nuevo sentido a su vida.

He visto varias parejas que consolidaron su relación en un matrimonio a pesar de que antes de conocerse no coincidían en valores religiosos ni morales. Por ejemplo, Juana³⁹, una mujer casada de treinta y tantos años, asiste por primera vez a la consulta psicológica porque estaba deprimida después de haber descubierto que su esposo sostenía una relación extramarital. En las sesiones individuales y en las conyugales, Juana expresó una postura moral rígida en relación al adulterio y manifestó actitudes puritanas hacia la sexualidad. Después de la terapia de pareja, Juana y su esposo decidieron continuar juntos a pesar de tener creencias distintas en relación a la vida conyugal.

Pasaron tres años y Juana volvió a buscar ayuda psicológica porque había iniciado una relación extraconyugal con una persona diez años menor que ella con quien mantenía relaciones sexuales sadomasoquistas y estaba pensando divorciarse. Juana había cambiado su moral, la actual no tenía nada que ver con los discursos acerca de la sexualidad puritana ni sobre sus ideas sobre la fidelidad matrimonial que vertió años antes, reconoció el cambio de su filosofía y lo atribuyo simplemente a que se había enamorado!

El amor se implanta como una entropía que ocasiona una hecatombe en el sistema de creencias de los amantes; por ello, tanto el sistema nervioso como el cognitivo se esfuerzan para dar sentido a lo que no tiene sentido. Los reguladores externos no funcionan, los amantes están sordos ante las argumentaciones de los que preocupados observan los cambios en la persona; tampoco los controles internos son efectivos, el amante ignora sus propias consideraciones racionales acerca de su relación irracional.

Francesco Alberoni (2005) ha denominado a la etapa del enamoramiento como un “estado naciente de un movimiento colectivo de dos”. Es naciente porque se presenta como una novedad en la experiencia del individuo, tanto a nivel orgánico

39 Tanto el nombre como algunos datos son ficticios, con la finalidad de proteger la confidencialidad en la que se obtuvo la información.

como psicológico; es un movimiento colectivo porque se produce una revolución en los sistemas individuales y sociales de los amantes.

Por eso es coherente la consideración que Wilhelm Reich (1977) hacía en relación al orgasmo: ¡al capitalismo no le conviene! El amor cuestiona lo establecido, de ahí que el fundamentalismo es el peor enemigo del amor y del deseo, por ello Mencken definió al puritanismo como “el miedo obsesionante de que alguien, en algún lugar, pueda ser feliz”.

Las religiones han intentado otorgarle reglas al amor, prohibiendo esto o aquello, han convertido en pecado lo que ocasiona placer, ¡condenaron al amor en nombre del amor!

Ni a la política ni a la religión les conviene la existencia de los amantes, porque ellos siempre cuestionaran al Estado y a Dios. El amor es gratuito, furtivo y naturalmente creativo. Nada importa más que el amado cuando se está con él, el mundo se reduce a dos enredando sus cuerpos y almas, mirándose para descubrirse, hablando en silencio para decirse, tocándose para cerciorarse de que no el otro existe en las propias sensaciones. Abandonamos nuestro yo y todo lo qué él arrastra consigo: las fútiles pertenencias del mundo.

El cerebro cansado se rinde ante la evidencia, inhibe sus funciones corticales para dar permiso a las zonas subcorticales, dejamos de pensar mientras nos inundamos de sentimientos. Al despertar no seremos los mismos, aunque volvamos a la cotidianidad, habremos cambiado, traeremos en nosotros los vestigios de la experiencia con el ser amado, y cuando volvamos a encontrarlo será otro para volver a comenzar una y otra vez en el encuentro infinito de dos almas que sólo saben que existen en las miradas silenciosas del otro.

3.4.2. La colisión.

Una voz que me hable...

Pablo Neruda

El desencanto suele ser un proceso lento, da tiempo para que podamos adaptarnos a la nueva persona con la que nos topamos. La manera de mantener la relación satisfactoria durante esta etapa es la de dialogar, negociar y ser capaces de modificar las reglas (Wachs, 2001).

Este proceso no necesariamente se produce al unísono entre los amantes, lo más común es que uno se desencante antes que el otro. Señal de estar enamorados es

no ser capaces de desencantarnos. Algunas veces podemos abrir los ojos y volverlos a cerrar de inmediato porque lo que vimos nos pareció desconocido. A esa manera de negar la realidad le llamamos “encaprichamiento” (Sternberg, 2000).

Cuando nos damos cuenta que aquella persona que amamos no es quien en realidad pensamos, concluimos inevitablemente que hemos construido una ilusión (Hendrix, 1997). Llegar a ese momento dependerá de varios factores: el temperamento sexual (Levine, 2011), la historia de la pareja (Sternberg, 1999), la presencia o ausencia de simbiosis (Kernberg, 1998), el estilo de apego (Feeney y Noller, 1990) y la racionalidad (Lazarus, 1985).

Por supuesto que se trata de una etapa traumática debido a que debemos enfrentarnos con el desengaño. Nuestro organismo está hecho para la perpetuación de nuestra especie, nos hace creer que la atracción, el deseo y el enamoramiento señalan hacia la persona idónea para la convivencia. La hembra y el macho humano consolidan el lazo afectivo para asegurarse de una buena distribución de los genes y la protección de los mismos (Linden, 2010). Pero...¿no vivimos en la naturaleza!

Para amar debemos tener la capacidad de tolerar la desilusión y la desesperanza. Desilusión, porque quien llevamos a vivir con nosotros es y será un perfecto extraño, un desconocido que nos mira sonriente porque aún no se ha desencantado de nosotros. Desesperanza, porque el amor no cambia a nadie, al contrario, lo fortalece ante nuestras actitudes de aceptación incondicional. Mariscal (2004) lo escribe de manera taxativa: “El que ama no necesita esperanza alguna, ya está instalado allí, completo, pleno, en el mejor lugar. Para quien no ha ingresado en la gloria del corazón y ansía hacerlo, la espera es un beatífico asilo protector de la negatividad en el desierto de la carencia” (pág. 23).

¿Puede ocurrir algo peor? Sí, la colisión.

Pinto (2005) describe el fenómeno como una experiencia destructiva: reconocer de manera imprevista, intempestiva y traumática que nuestra pareja no coincide en lo absoluto con la imagen que poseíamos.

Por ejemplo: descubrir que tu pareja está casada, pero no contigo o que los problemas sexuales que pensabas se asociaban al temperamento frío de tu pareja, en realidad ocurren porque es homosexual.

El descubrimiento de la incompatibilidad entre nuestro esquema cognitivo y la evidencia del yo del otro escapa al análisis racional, vivimos la decepción como un acto de deslealtad. La aparición de la imagen incongruente se la vive como un terremoto del espacio amoroso.

Se trata evidentemente de una pérdida ambigua (Boss, 2001), la persona sigue pero ha dejado de ser quien era, nos enfrentamos a la más dolorosa experiencia humana. Vivimos al mismo tiempo una pérdida, la desilusión, sensación de traición y el enfrentamiento de nuestra indefensión. No por nada, muchas personas deciden suicidarse o asesinar a quien amaban (Jimeno, 2002).

El impacto de la pérdida anuncia la probabilidad de que se genere un duelo patológico (Volkan, 2011), puede no resolverse la pérdida (duelo perenne o incompleto) o provocar depresión. La persona es capaz de desarrollar la sintomatología del estrés agudo y con el tiempo instaurar un trastorno por estrés postraumático (DSM IV-TR). No tolerará conversaciones sobre el tema traumatizante, será incapaz de olvidar el evento, torturándole inclusive en sueños y manifestará ansiedad y violencia desatinada.

La experiencia es como un choque intempestivo con la realidad, de ahí el nombre que elegí para describirla, es como una colisión con un bloque de cemento. La persona la vive como una muerte no anunciada, es un duelo abrupto y traumático. La primera reacción suele ser de incredulidad. Sobreviene una parálisis, es imposible acomodar las emociones y disolver el choque.

Se parece a la percepción que los miembros de una familia tienen hacia el anciano con demencia, sucumben ante la desesperanza de no poder recuperar a la persona que se ha ido y deben reconocer a la nueva para darle la bienvenida. Si se mantienen en la esperanza de recuperar al ser querido, no pueden superar la pérdida y luego la muerte no podrá acompañarse de un duelo saludable (Boss, 2010).

Es como que la persona niega la información. Esta negación ansiosa que nos paraliza, es una manera que nuestro organismo tiene de protegernos, es un escudo que nos protege de la desilusión, permitiendo que nos recuperemos durante un tiempo, permitiendo la reflexión y la elección de medidas razonables (Kübler-Ross, 1981).

Es posible una *desrealización*, en el sentido de ignorar la desilusión y promover una fantasía. Se trata de una disociación de la conciencia (Seligman y Kirmayer, 2008) producida por la exudación de endorfinas y opiáceos en el sistema nervioso, lo que ocasiona una especie de alucinación que disuelve la vivencia torturante. Las personas viven realmente la enajenación como una realidad sin que se trate de un brote psicótico.

Coincidiendo con la teoría de la disonancia cognitiva (Festinger, 1957), la persona no logra equilibrar su creencia de la evidencia y se refugia en el ensueño. Puede ser una disociación o una decisión para evitar el dolor. La incredulidad también puede

ser alentada por el otro, sobre todo en aquello que poseen perfiles psicopáticos (Garrido, 2001).

Terminada la etapa de la negación (si es que se hubiera dado), la persona se desesperará, angustia, rabia y miedo se juntan. La impotencia produce la sensación de angustia, el desengaño la rabia hacia el otro y la culpa hacia sí mismo: ¿por qué él? ¿Cómo fui tan estúpido? Sobrevendrá el miedo a la soledad y al futuro. Este conjunto de emociones provocan la aparición de conductas desatinadas que ofrecen a los testigos la impresión de una despersonalización.

Tanto si la relación continúa como si se rompe, las consecuencias psicológicas son devastadoras. Si bien no existen datos estadísticos, considero que muchas depresiones mayores se originan en este tipo devastador de experiencia.

3.4.3. Matrimonio y desencanto.

El amor abre el paréntesis, el matrimonio lo cierra.

Víctor Hugo.

¿Por qué referirme al matrimonio en la etapa del desencanto? Porque generalmente el desencanto ocurre en la convivencia conyugal. La mayoría de la gente se casa enamorada (Donner, 2012), pensando erróneamente que el enamoramiento augura un buen matrimonio. No es así. El matrimonio no corresponde a la psicología del amor, sino a la psicología de las organizaciones.

La palabra matrimonio proviene del latín *matrimonium*, significa “cuidado de la madre”, esto me lleva a cogitar acerca de que se trata de un espacio socialmente definido para preservar la condición procreadora de la pareja. Es una institución socialmente regulada que crea un vínculo legal entre los cónyuges.

El carácter de organización social es patente en el uso de las palabras esposo y esposa. Las cuales provienen de la palabra latina *sponsus*, significa “quien hace un acuerdo”, por eso decimos *sponsor* para referirnos al “patrocinador”.

El matrimonio requiere de un contrato, éste está estipulado por las normas legales de la sociedad, sin embargo la pareja establece otro promovido por los protagonistas (Sager, 1980). Este contrato se denomina individual, y se define de la siguiente manera: “conceptos expresados y tácitos, conscientes e inconscientes, que posee una persona con respecto a sus obligaciones conyugales y a los beneficios que espera obtener del matrimonio en general y de su esposo en particular, pero

subrayando sobre todo el aspecto recíproco de este contrato: lo que cada cónyuge espera dar al otro y espera recibir de él a cambio de lo otorgado” (pág. 10).

El incremento de los divorcios y separaciones conyugales no señalan la desaparición del matrimonio, sino el surgimiento de nuevas alternativas de convivencia conyugal (González, 1995). El matrimonio no solamente es el peor enemigo del amor, sino que lo ha sido también para las mujeres. Las esclavizó al hogar y al servicio incondicional del marido, para pasar luego al cuidado indefinido de los hijos e hijas (Lagarde, 1993).

En Bolivia, el 60 por ciento (59 por ciento en 1998) de las mujeres en edad fértil vive en estado de unión conyugal: formalmente casadas el 41 por ciento y en situación de convivencia el 19 por ciento. El 61 por ciento de los hombres vive en estado de unión conyugal: formalmente casados el 44 por ciento y en situación de convivencia el 17 por ciento. (INE, 2003)

Las mujeres al inicio de la vida fértil, entre los 15 y 19 años, casi la totalidad (96 por ciento) son solteros, pero al concluir los 34 años, sólo el nueve por ciento no vive en unión conyugal. Entre los 15 y 19 años, casi 9 de cada 10 mujeres son solteras, pero más de la mitad (51 por ciento) de las mujeres en el grupo 20-24 ya vive en unión conyugal (68 por ciento en el área rural). Después de los 40 años, apenas alrededor del 4 por ciento de las mujeres permanecen solteras. El promedio de mujeres bolivianas se casa a los 21 años, los varones a los 23. (INE, 2003).

Los amantes entusiastas y apasionados de repente se percatan que la arte del amor no sirve para sobrevivir en la convivencia. La regla de la reciprocidad no es funcional para enfrentar los problemas del diario vivir. Más aún si ninguno tuvo la experiencia de vivir solo y se mantuvieron como hijos hasta días antes de casarse. El despertar después de la Luna de Miel será desastroso, ¿cómo lidiar con un extraño?

Sussman, Cogswell y Ross (1973) estudiaron diversos contratos matrimoniales, encontrando trece estipulaciones frecuentes:

1. División del trabajo doméstico.
2. Distribución de los espacios habitacionales.
3. Distribución de tareas en la crianza de los hijos.
4. Manejo del dinero y su distribución en bienes, deudas y gastos.
5. Equilibrar el trabajo profesional con la familia y pareja.
6. Derechos de herencia.
7. Uso de apellidos.

8. Relaciones con los amigos y amigas propios y de la pareja.
9. Relaciones con las familias de origen.
10. Causales de separación o divorcio.
11. Fidelidad sexual y afectiva, criterios consecuentes de la exclusividad sexual y afectiva.
12. Distribución de la diversión.
13. Posición asumida en cuanto a la procreación.

Sager (ob.cit.) indica que además de las estipulaciones expresadas, existen otras que son intrapsíquicas:

1. Independencia/dependencia.
2. Actividad/pasividad.
3. Intimidad/distanciamiento.
4. Poder.
5. Posesión o dominio del compañero.
6. Miedo al abandono.
7. Grado de angustia.
8. Mecanismos de defensa.
9. Identidad sexual.
10. Atracción sexual.
11. Autoestima y valoración del compañero.
12. Estilo cognitivo.

Tanto las estipulaciones manifiestas como las intrapsíquicas serán una sorpresa para los ingenuos amantes. Se toparán con que la pareja deberá convertirse en un sistema marital, cualitativamente distinto al sistema romántico del cual provienen. Parece que la función del matrimonio es aniquilar al amor.

En muchos casos triunfa el matrimonio destruyendo a los amantes, por eso no es requisito de un buen matrimonio la presencia del amor, puede existir amor dentro de un mal matrimonio; puede no existir amor dentro de un buen matrimonio. El ajuste marital no se relaciona con los niveles de amor (Blanchard, Hawkins, Baldwin, Scott y Fawcett, 2009).

Si retomamos la teoría de Sternberg (1998), el amor sin pasión ni intimidad, solo existe compromiso (amor vacío) puede manifestarse en un buen matrimonio, mientras que un amor sin compromiso pero con bastante intimidad y pasión (amor

romántico) seguramente no resistirá a las presiones del matrimonio. El amor pleno (compromiso, pasión e intimidad) será el que permita la convivencia pacífica entre el sistema marital y el sistema amoroso.

Las cosas se ponen muy difíciles para el amor romántico(Ziglar, 1990), se apresura el desencanto y puede pillar a los miembros de la pareja desprevenidos. No contaban con un compañero inútil en las habilidades requeridas para la convivencia, sus hábitos cotidianos pueden ser insoportables. Es lo que ocurre con la pareja búho y gallina: el búho está despierto por la noche y duerme en el día, al contrario que la gallina. Cada uno descalifica al otro, las peleas se inician la primera mañana que despiertan juntos, él necesita dormir, ella quiere ir a trotar.

Linares y Campo (2001) identifican dos funciones fundamentales de la pareja en la vida familiar: la conyugalidad y la parentalidad. La primera es la residencia del vínculo amoroso de la pareja y la segunda de la protección a los hijos. El descuido de una o ambas conlleva el desarrollo de las distintas formas depresivas en la prole. La normalidad familiar se funda en el equilibrio entre ambas funciones del matrimonio.

La vida matrimonial conlleva la relación entre por lo menos cuatro roles que deben asumir los contrayentes: amantes, esposos, amigos y padres. Las tres primeras corresponden a las funciones conyugales referidas por Linares y Campo.

- a) Los amantes: es el rol de los apasionados enamorados ingenuos que llegan al matrimonio con la esperanza de amarse toda la vida. Su relacionamiento es simétrico y la reciprocidad su manera de mantener el equilibrio de este minúsculo sistema. El objetivo de los amantes es la nutrición afectiva (Linares, 2012). La negociación está relacionada con los sentimientos. Los espacios de los amantes son sus pieles y sus tiempos definidos por la intensidad de los momentos vividos. Las bases de la relación son la pasión y la ternura.
- b) Los esposos: es el rol de los convivientes. El relacionamiento es complementario, uno domina una habilidad y el otro se subordina, luego intercambian posiciones. Prima la racionalidad y la negociación es sobre actividades, intereses y valores. La relación responde a contratos matrimoniales modificables según la etapa del ciclo vital conyugal y familiar. Los espacios están limitados por la individualidad privada de cada conviviente: existe el espacio común y el espacio privado. El tiempo está regido por los ciclos vitales. La base de la relación es el compromiso y la lealtad.
- c) Los amigos: es el rol de los compañeros y cómplices. El relacionamiento es complementario, uno expresa y el otro escucha, uno cuida y el otro es cuidado. Se trata de acompañar al amado en su travesía personal, apoyarle y

comprenderle. Los espacios se dilatan y estrechan en procesos de proximidad y distancia dependiendo del momento que la persona esté viviendo en pos de su autorrealización. El tiempo está definido por las crisis personales compartidas con el otro. Las bases de la relación son la confianza y la intimidad.

- d) Los padres: es el rol de los protectores y cuidadores de la prole. El relacionamiento es simétrico cuando se deben enfrentar los problemas de los hijos y complementarios cuando cada uno se hace cargo de alguna competencia que el otro carece. Se trata de acordar los criterios de educación y los recursos de protección. Son roles que a diferencia de las funciones conyugales se acaban con la emancipación de los hijos. El espacio está limitado por el subsistema filial y fraterno. El tiempo se conduce de acuerdo a la etapa de desarrollo de los hijos. Las bases son los valores y la filosofía de vida.

Estos cuatro roles interactúan en una misma persona con su pareja. A veces se mezclan, otras desaparece alguno. Los roles se afectan unos a otros. Una crisis económica afecta a los roles parentales y maritales, pero el rol de amigos puede ayudar en la solución. Un conflicto sexual es un problema del rol de amantes, pero puede afectar al rol de esposos, o al contrario, un problema de esposos puede influir en la vida sexual de los amantes.

El rol más frágil es el de amantes, debido principalmente a la carencia de recursos racionales, su esencia es el sentimiento y su expresión la sexualidad. Algunas parejas tratan de resolver sus problemas maritales con encuentros sexuales lujuriosos de los amantes, reciben la sensación de paz post orgásmica, pero las cuentas siguen si pagar.

Lo ideal sería que las parejas lleguen desencantadas al matrimonio, así comprenderían la importancia de la racionalidad para resolver los problemas de la convivencia. Eso significa que nadie debería casarse enamorado. Sin embargo, lo más probable sería que nadie se casaría.

3.5. La lucha de poder.

¡Atrévete a casarte sin volverte loco!

Franz Kafka

Por lo general, la verificación de que se ha estado enamorado de un extraño ocurre durante el matrimonio, porque debido a la idealización del enamoramiento creemos que amamos cuando deseamos y pensamos que debemos casarnos en ese

estado de alteración de la conciencia. Algunos matrimonios (los más apasionados) suelen confundir el desvanecimiento del deseo con el fracaso marital por lo que dan término muy temprano a la convivencia.

Si el letargo del deseo no se produce, es la función de esposos la que despierta a los ensoñados amantes. El matrimonio exige la supervivencia de la pareja, deben activarse las potencialidades de cada uno para compartir la comida y el techo, además de aprender a adaptarse a las costumbres del otro (Fischer y Hart, 2002).

El dejar de mirarse a los ojos obliga a dirigirse hacia el entorno, si se sale de un vínculo simbiótico la colisión con la realidad cotidiana puede producir una crisis emocional devastadora, porque se presenta la soledad de forma intempestiva. La simbiosis se organiza alrededor del miedo al abandono, los amantes sacrificaron muchas cosas de sí mismos para encadenarse al otro; el renunciar a espacios personales vitales obligó a que cada uno se despoje de relaciones con otros sistemas ajenos a la relación, principalmente con la familia de origen y las amistades.

El desencanto en la simbiosis va acompañado de violencia por el afán de impedir la separación de los amantes y al no poseer recursos externos que puedan reducir las tensiones internas. Darse cuenta que el otro no es alguien que convenga para el desarrollo personal produce una intensa desazón que dirigirá las conductas hacia un solo fin: romper el vínculo.

Si el otro aún se encuentra afianzado al pseudoamor, entonces los intentos de ruptura provocarán amenazas de violencia (suicidio, maltrato, asesinato, etc.) o directamente se pasará a las acciones que precipiten la culpa en la persona que intenta acabar la relación, de tal manera que atemorizado se mantenga afianzado a la insulsa relación.

Cuando la pareja está colusionada, es decir, que no puede ser capaz de intimidad ni de alejamiento debido a que ambos esperan que el otro satisfaga necesidades infantiles, los problemas cotidianos de la convivencia se convertirán en armas de lucha en vez de ser afrontados y resueltos. La permanente insatisfacción afectiva que se hace presa de los amantes, ocasiona una insoportable angustia que suele recubrirse de irracionalidad al manifestar la absurda búsqueda de culpables en vez de soluciones. Por ejemplo, el esposo abatido por los celos encontrará justificaciones para su delirio ante cualquier planteamiento de problema cotidiano, cualquier cosa le recordará el miedo que tiene de ser abandonado.

Tanto en la simbiosis como en la colusión la posibilidad de establecer contratos equitativos para la supervivencia quedan restringidos por las necesidades inmaduras de los cónyuges. Si a esta imposibilidad de negociación se agregan las funciones

parentales y maternos, los hijos serán convocados a la batalla encarnizada, triangulándolos en un combate desleal que jamás tendrá ganadores.

El involucrar a los hijos en la lucha de poder de los amantes, conlleva a que los primeros tengan que sacrificar su vida para hacerse cargo del conflicto parental con la esperanza de que de esa manera puedan recuperar la protección y el cuidado que necesitan.

La lucha de poder en la colusión deriva en violencia conyugal o en la organización de sistemas familiares patológicos. La violencia se expresará como producto de la incapacidad para llenar los vacíos dejados por las carencias infantiles que se exigen sean satisfechos por el cónyuge. La única manera que se percibe para reducir la incertidumbre interna es congelar las conductas del otro, impidiendo su crecimiento, es como prohibirle a la oruga que se convierta en mariposa.

Se exige al otro que pague la deuda adquirida en la familia de origen. Al no conseguir los réditos esperados se convoca a un tercero para que se aliarlo en contra del cónyuge, produciéndose así la segunda consecuencia de la colusión: la organización de un sistema familiar patológico.

En la triangulación, los problemas de supervivencia conyugal son rezagados por los síntomas de los hijos. Por ejemplo, cuando la esposa espera que el marido sea con su hija aquello que ella no tuvo con su padre y el marido espera de su esposa sea con él la madre que no tuvo, ambos pueden triangular a la hija de tal manera que la madre exigirá al esposo que sea un padre abnegado, el esposo esperará que la hija se aparte de la relación que él desea tener con su esposa-madre; la hija se sentirá doblemente expulsada: una madre que la arroja hacia el padre y un padre que trata de sacarla del medio. La hija puede desarrollar un síntoma para congelar el juego de sus progenitores, la anorexia sería un excelente recurso, puesto que hace que ambos se preocupen por ella, al mismo tiempo que los castiga.

Cuando la pareja es funcional, se encuentra conformada por dos personas maduras, capaces de vivir el uno sin el otro, se han permitido realizar sus metas personales y cuentan con que el cónyuge legitimará su felicidad, la lucha de poder se presentará como un obstáculo que la pareja debe enfrentar para conseguir adaptarse a los problemas de la cotidianidad.

La lucha de poder implica la confrontación de necesidades incompatibles, uno desea algo que el otro no, por lo tanto cada quien se esfuerza para imponer su deseo. Es difícil convivir con un extraño porque cada uno tiene distintas formas de vida. No se trata de aceptarlo todo sin reclamo alguno, se debe discutir y buscar soluciones. La pareja está obligada a negociar.

Entendemos por negociación a “la acción conjunta entre dos partes para beneficio potencial de cada una” (Ramírez, 2000). Es importante reconocer que en todo proceso negociador cada parte realiza una propuesta inicial y recibe una contrapropuesta con el propósito de alcanzar un equilibrio entre ambas (Dasí y Martínez-Vilanova, 1999).

Para negociar se debe asumir que es la mejor opción para obtener un resultado mejor que si no se hubiese hecho ningún trato, en otras palabras: si no se negocia se pierde. La pareja debe ser una aliada para alcanzar algo mejor de lo que se tiene; para negociar es indispensable la cooperación, por tanto, ambos deben estar interesados en el resultado, al final de la negociación los participantes deben encontrarse satisfechos con el resultado.

La presencia del amor predispone a la negociación, puesto que amar es legitimar al otro, la principal virtud de la negociación –escuchar- está presente, facilitando el diálogo y la actitud generosa.

La lucha de poder insertada en el enamoramiento, difícilmente es concebida como una necesidad de adaptación. Los enamorados ignoran las diferencias, o bien las insertan como incordios sentimentales, tanto los problemas como las soluciones son consideradas como parte del quererse; por eso, ningún problema de adaptación es resuelto, al contrario, se mantienen, ya sea ignorándolos o planteándolos como pasajeros, esperando que la intensidad del amor produzca el milagro de las soluciones.

Cuando la presencia de un conflicto es insostenible desde las emociones erotizadas, se produce la colisión, esta experiencia produce un impacto catastrófico, despertando intempestivamente a la persona enamorada. Por lo general, la relación se rompe o se torna patológica.

Si la lucha de poder coincide con el desencanto, la pareja puede confundir la presencia de conflictos con la erradicación del amor. Muchas parejas suelen acudir a terapia en situaciones como la mencionada; uno o ambos cónyuges están convencidos de que la mejor solución es la separación, sin percatarse que es inevitable el afrontamiento de diferencias.

El ciclo vital personal y el familiar determinan el surgimiento de nuevas disyuntivas que fuerzan a al enfrentamiento de nuevas necesidades de adaptación, por lo cual una y otra vez se debe reanudar la emergencia de negociaciones.

Sager (1980) fue uno de los primeros en sugerir un sistema de evaluación e intervención en las áreas conflictivas de la convivencia conyugal. Este psicoterapeuta

plantea la necesidad de trabajar en la elaboración de un “contrato matrimonial” que facilite la adaptación de los cónyuges. En mi experiencia clínica con parejas he visto que las áreas de mayor contienda en los matrimonios paceños que acudían a mi consultorio son las siguientes:

- a) Familias de origen. Si la esposa y/o el esposo aún no se han desvinculado y/o emancipado de sus padres se manifiesta el conflicto conyugal debido a que se confunden las prioridades amorosas, por un lado la necesidad de mantenerse ligado a los padres y por otro, la organización de una propia familia. Haley (2006) plantea que no es posible un vínculo conyugal cuando uno o ambos cónyuges aún siguen “siendo hijos”. Es frecuente en nuestro medio que la pareja se case sin haberse aún emancipado, por lo que los procesos de emancipación y desvinculación suelen ocurrir después del matrimonio. Un motivo de desencanto es descubrir que el cónyuge se encuentra ligado a su familia de origen. Decidir a favor del matrimonio en vez de las relaciones con la familia de origen no es una tarea sencilla, debido a los mitos sociales sobre el “amor a la madre” y la “familia unida”.
- b) Las amistades. Es un área de conflicto más frecuente para las esposas que para los esposos. Consecuencia de la ideología machista, los varones suelen mantener sus actividades juveniles con sus amigos, siéndoles difícil reconocer que el matrimonio exige que se renuncie a la vida de soltero. Las relaciones con los amigos se solapan con el consumo de alcohol y la posibilidad de entablar relaciones sexuales extramaritales. De ahí que la demanda oculta cuando la mujer exige al marido que reduzca el tiempo con sus amistades es la de evitar la posibilidad de infidelidad venérea.
- c) Crianza de los hijos. Se manifiesta de dos maneras, la primera, cuando los hijos son más importantes que la relación conyugal y la segunda cuando no hay acuerdos en cuanto a las normas de la crianza. El primer caso es consecuencia del mito de la “madre abnegada”, ocasionando que la esposa sacrifique sus vínculos de pareja y sus funciones se restrinjan al cuidado y protección de los hijos; esto puede generar celos encubiertos en el marido, quien ante el distanciamiento de la esposa puede ingresar a una crisis emocional, la cual hace más probable el surgimiento de la “infidelidad venérea”. El segundo caso está relacionado con los mandatos familiares, poniendo en tela de juicio la validez de los valores de cada uno de los miembros de la pareja, los mismos que se manifiestan en actitudes relacionadas por ejemplo, en la elección de escuela, la ayuda en las tareas, etc.

- d) Manejo del dinero. Los cambios en los roles de género han ocasionado la necesidad de establecer normas equitativas en la distribución y manejo del dinero. No existe una norma general que pueda satisfacer los estilos económicos de todos los matrimonios, cada uno de ellos establece una forma de organización económica. Algunos consideran que el dinero de la esposa y del esposo es un fondo común; otros distribuyen los pagos de los requisitos de mantenimiento del hogar y la educación de los hijos, dejando el resto a uso discrecional de cada uno de los cónyuges; en otros se define una bolsa para la familia y la pareja y el resto le pertenece a cada cónyuge; no falta el matrimonio tradicional que maneja la economía designando al marido como proveedor y a la esposa como administradora.
- e) Hábitos. No son raros los matrimonios interculturales en Bolivia, por ejemplo que el esposo sea cruceño y la esposa paceña, o que uno de ellos provenga del campo y el otro de la ciudad. A mayor diferencia cultural existirán más dificultades en la conciliación de hábitos.
- f) Sexualidad. Resulta sorprendente que en pleno siglo XXI aún existan parejas con problemas sexuales debido a la falta de información. La ignorancia sexual repercute en la vida erótica de la pareja, por ejemplo: maridos que consideran a sus esposas anorgásmicas cuando son ellos los que padecen de eyaculación precoz (Abal y Linares, 2005). La pareja confronta dificultades sexuales en relación a la frecuencia, los juegos previos, las posturas coitales, el uso de juguetes sexuales, uso de métodos anticonceptivos, realización de fantasías, etc.
- g) Realización personal. En una sociedad que ha facilitado la realización de los varones en desmedro de la de las mujeres, es frecuente que se presenten crisis en los esposos cuando enfrentan la decisión de emancipación de sus esposas. La experiencia puede ser insoportable para el marido, acostumbrado al modelo de subyugación de la mujer, peor aún cuando debe enfrentarse con un mundo que está equilibrando los derechos sexuales. Lorente (2009) propone que el postmodernismo ha traído consigo un “postmachismo” que se traduce en las nuevas estrategias masculinas para que nada cambie en relación al dominio masculino.

La consecuencia infortunada de la incapacidad de negociación es el surgimiento de la violencia. Sin embargo, vale la pena señalar que el proceso de confrontación de las diferencias conyugales produce inevitablemente sensaciones de enojo ante la frustración y la angustia, por lo que se hace indispensable que los miembros de la pareja tengan la capacidad de manejar la rabia para direccionarla hacia la

asertividad, es decir que sean capaces de reclamar por sus derechos sin necesidad de herir al otro. Los conflictos pueden resolverse, postergarse, o empeorarse.

Es evidente que la primera opción es la mejor, pero no siempre los impases pueden ser superados debido a diversos factores, entre ellos: la disponibilidad de recursos y la temporalidad. Algunas parejas prefieren la “procrastinación” -neologismo para referirnos a la postergación de las soluciones-, se niega el problema o se atiende otras situaciones evitando la confrontación del conflicto manteniéndolo incólume hasta que explote, destruyendo la relación o generando otros problemas a su alrededor. Finalmente, la pareja puede empeorar la situación cuando la solución se convierte en problema (Watzlawick, Weakland y Fish, 1986).

La lucha de poder se presentará durante toda la vida conyugal, sin embargo, si la pareja ha sido capaz en el pasado de resolver sus conflictos, recurrirá a los estilos de negociación y afrontamiento de problemas que fueron efectivos. Aquellas parejas que se mantuvieron juntas a pesar de los conflictos irresueltos, ante nuevas dificultades utilizarán con mayor probabilidad las mismas alternativas equivocadas del pasado. Otras no podrán soportar la tensión ocasionada por la confrontación y preferirán abandonar el campo de batalla a través de la separación o el divorcio.

La lucha de poder conyugal muestra que la idea romántica del amor eterno crisol de la paz y la felicidad está muy lejana de la realidad, puesto que es imposible que dos personas extrañas no tengan que poner en tela de juicio sus diferencias. La pelea es un ingrediente de la vida en pareja, pero también lo es el placer que produce el alcanzar un acuerdo que satisface a los dos compañeros, quienes al percatarse de su capacidad de conciliación, no pueden hacer otra cosa que intensificar su amor.

3.5.1. La violencia en la pareja.

*Posee un pájaro, no el cazador que dispara, lo hiere o mata,
sino el que cariñosamente lo alimenta y domestica.
Posee una fiera, quien logra amansarla a fuerza de paciencia y de bondad.
Posee un hombre, quien va del corazón a la cabeza.*

Alberto Hurtado.

La línea que separa al amor de la violencia es la certidumbre. El amor se sitúa en el caos (Beck y Beck-Gernsheim, 2001), el poder en el orden (Haley, 1974). El apego seguro ofrece la posibilidad de la sensación de protección ante la angustia de la separación (Bowlby, 1985). El miedo al abandono es la base del amor, puesto

que al amar promocionamos la libertad del otro, éste puede dejarnos si nuestra compañía no le ofrece bienestar.

A la violencia ejercida en el seno de las relaciones de pareja se la denomina violencia doméstica, maltrato a la esposa o abuso a la esposa. Es importante recordar que la violencia puede ocurrir en el matrimonio o fuera de él (violencia durante el noviazgo) (Gosselin, ob.cit.)

La OMS define a la violencia doméstica como: todo acto de violencia basado en el género que tiene como resultado posible o real un daño físico, sexual o psicológico, incluidas las amenazas la coerción o la privación arbitraria de la libertad, ya sea que ocurra en la vida pública o en la vida privada (1999). Es toda acción u omisión que causa daño a la autoestima, a la identidad o al desenvolvimiento de la persona (Min. Salud, Brasil, 2002).

Vaiz y Spanó (2004) indican que el 25% de las mujeres han sido víctimas de algún tipo de violencia a nivel mundial. Se asume que la violencia contra la mujer está asociada al consumo de drogas y alcohol (Vargas y Fontão, 2012). Sin embargo se trata de una simplificación del problema: lo que hacen las drogas y el alcohol es desinhibir los impulsos agresivos ya presentes en el agresor, así que el consumo no puede ser un atenuante del acto violento (Norström y Pape, 2010). Zanville y Bennet (2012), después de un exhaustivo estudio sobre los factores de riesgo para ser víctimas de violencia doméstica en mujeres, llegaron a la conclusión de que son multifacéticos, no es posible definir la predominancia de un factor sobre otro.

Las víctimas a nivel mundial suelen ser más las mujeres que los hombres (85%), lamentablemente este dato surge de las denuncias y de casos ocurridos en el matrimonio, quedan fuera los casos de personas que no revelan el hecho y las enamoradas y novias (Gosselin, 2010).

Se consideran generalmente tres tipos de violencia: física, psicológica y sexual. La violencia psicológica es la más difícil de definir, puesto que conlleva factores subjetivos como la percepción de ser descalificado y humillado. En ese sentido, Linares (2006) lo define como cualquier pauta relacional disfuncional que genera sufrimientos que comprometen el equilibrio psicológico y la salud mental de la víctima, siendo tan o más dañino que el físico.

El INE de Bolivia (2003) identificó cinco formas de violencia psicológica en las relaciones conyugales: acusación de infidelidad, limitación de las relaciones con la familia de origen, descalificación: “no sirves para nada”, amenaza de irse con otra mujer/hombre, amenaza con quitar el apoyo económico.

En Bolivia el 54 por ciento de las mujeres casadas/unidas evidenciaron haber sido víctimas de algún tipo de violencia psicológica ya sea de manera frecuente o alguna vez, en comparación el 37% de los varones casados/unidos lo manifestaron. se puede indicar que contra las mujeres es mayor la violencia cuanto más bajo el estatus socioeconómico y contra los hombres es al contrario, es decir es mayor la violencia contra los hombres de mayor estatus socioeconómico. (INE, 2003).

El 37% de las bolivianas afirman que fueron víctimas de insultos, 33% de acusaciones de infidelidad. En el caso de los varones el 31% señala haber sido víctima de acusaciones de infidelidad y en segundo lugar la descalificación “no sirves para nada” (17%). Es interesante observar que los divorciados y los separados han recibido más agresiones psicológicas que los casados: el 30 % de los hombres casados denunció haber sido víctima de acusación de infidelidad frente al 46 % de los divorciados o separados (INE, ob.cit.).

En relación a la violencia física y sexual el INE, se identificaron las siguientes manifestaciones: ser empujada(o) o jaloneada(o), golpeada(o) con la mano o con objeto duro, si habían tratado de estrangularla (o) o quemarla (o), o forzada(o) a tener relaciones sexuales en contra de su voluntad.

El 53% de las mujeres casadas/unidas denunciaron haber sufrido algún tipo de violencia física por parte de su pareja, ya sea de forma frecuente o esporádica. El porcentaje de hombres fue del 27%. Las mujeres separadas o divorciadas fueron las que más violencia física sufrieron en comparación a las casadas y convivientes. La forma más frecuente de violencia física son los empujones y jalones, reportada por el 48 % de las mujeres, mientras que el 42% de ellas denunciaron golpes con las manos o los pies. El 12% de las mujeres expresaron que fueron víctimas de violencia sexual en relación al 1% de los varones. (INE, 2003).

Un dato interesante es que solamente tres de cada diez mujeres y uno de cada diez hombres afirmaron haber buscado ayuda. Es triste constatar que el 10% de las mujeres bolivianas considera que ser víctimas de la violencia doméstica es algo normal y aceptable (INE, 2003). Lo que muestra una vez más que las estadísticas basadas en información de las Instituciones a cargo de la protección y justicia, no permiten tener una visión certera de la gravedad del problema.

Makepeace (1981) es el primero en llamar la atención hacia la violencia en las relaciones de pareja durante el noviazgo (*courtship*). Actualmente se ha encontrado una consistente relación entre el consumo de alcohol y el maltrato a la mujer en parejas jóvenes (v.g. Roudsori, Leahy y Walters, 2009, Cáceres y Cáceres, 2006). Wolitzky-Taylor y su equipo de investigadores (2008) llevan a cabo un exhaustivo

estudio sobre 3000 jóvenes entre los 12 y 17 años en los Estados Unidos, encuentra una prevalencia de maltrato en el cortejo de 1,6%, 2,7% corresponde a las adolescentes y 0,6% a los muchachos.

Un equipo de investigación liderado por Lehler (2009) investigó la presencia y formas de violencia en universitarios chilenos durante la gestión 2005. Se trató de una muestra de 970 estudiantes entre los 17 y 30 años, 463 mujeres y 430 varones, confirmaron una relación de pareja de por lo menos un año. Se identificaron tres áreas de maltrato psicológico: comportamientos amenazantes, control y manipulación emocional. Tres de maltrato físico: leve (empujar, zarandear, etc.), moderado (arañazos, mordidas, etc.), severo (puñetazos, quemaduras, puñaladas, etc.). Además indagan la presencia de lesiones físicas causadas por su pareja. 16% de las mujeres y 6,9% de los varones expresaron que fueron agredidos físicamente en algún momento de su relación, 43% de las mujeres mencionaron que fueron agredidas psicológicamente y el 20% de los varones.

En otro estudio, Miller (2011) en una muestra compuesta por 1530 universitarios (56,1% mujeres, 43,9% varones) encontró que 1 de cada 4 personas era víctima de algún tipo de violencia en su relación amorosa. Harned (2002) plantea un rango entre el 9% y el 87% de presencia de violencia entre las parejas durante el noviazgo. Las discrepancias de los datos sin duda se deben a la fragilidad del constructo “violencia”, y a la subjetividad implicada en los auto informes. Sin embargo, el problema está presente y no tenemos datos al respecto en Bolivia.

El estrés de los estudios y los conflictos con los padres se asocian con el incremento de la violencia durante el cortejo (Makepeace, 1983). Racine y Senem (2012) identifican otros factores asociados al maltrato durante el noviazgo: racismo, estatus socio económico y proximidad con vecinos o familiares que viven violencia doméstica. Nabors (2010) encuentra una alta relación entre el consumo de drogas y la violencia a la pareja durante el cortejo, su muestra fue de 1938 universitarios. Kivisto y sus colaboradores (2011) en un estudio con 423 universitarios hallaron que las conductas antisociales se relacionan con el maltrato a sus parejas. Por su parte Gover, Kauchinen y Fox (2008) estudian la relación entre el maltrato durante el cortejo con la experiencia de maltrato en la familia, su muestra estuvo compuesta por 2541 jóvenes, los resultados muestran un alto nivel de relación entre ambas variables.

Leytón y Hurtado (2005) estudian las actitudes hacia la violencia en el noviazgo en una muestra de 370 escolares de la ciudad de El Alto entre 17 y 19 años. Los resultados obtenidos muestran una predominancia de actitudes pasivas (conformistas) ante el problema.

Como se observa los distintos estudios proponen distintos factores que pueden influir en la manifestación de violencia en el cortejo: estrés, drogas, alcohol, racismo, estatus socio económico, ejemplo de vecinos y violencia en la familia. Es probable que en nuestro país el problema no sea vislumbrado en su magnitud, por lo que urge investigar su incidencia.

La violencia es colocar al otro en un lugar en el cual no quiere estar (Maturana, 1997, 2000). En ese sentido es cualquier acción dirigida a la descalificación. Las carencias emocionales son la base de la violencia, el odio y la hostilidad. El agresor concibe a su víctima como al enemigo, aquél que lo ha ofendido al no amarlo (Beck, 2003). En ese sentido el odio es la transformación radical del amor: odiamos a quien queremos que nos ame.

El odio es la consecuencia de la intolerancia (Beck, ob.cit.), en el caso de la relación de pareja es la incapacidad de aceptar que la otra persona no corresponde a nuestras expectativas. La violencia hacia la mujer se ha considerado como natural en las relaciones maritales, ella debía soportarla porque el varón tenía derecho absoluto sobre su cuerpo. Lamentablemente este pensamiento aún se mantiene en algunas culturas (Gosselin, 2010).

La violencia doméstica está relacionada con la psicología masculina (Caldwell, Swan y Woodbrown, 2012), sobre todo con la necesidad cultural de afirmar la masculinidad, los varones son educados a considerar a la mujer un ser inferior y como objeto sexual (Moore, Stuart, McNulth, Addis, Córdova y Temple, 2010).

En la cultura aymara aún se fomenta el maltrato a la mujer, la esposa dice: “es mi marido, tiene derecho a golpearme” (Criales, 1994). Las mujeres toleran el maltrato físico porque el marido tiene derecho a “cuidar que su esposa se porte bien” (De la Cadena 1997). Mientras que el marido proteja a sus hijos y mantenga estable la economía del hogar, la violencia es un asunto secundario para las esposas.

El matrimonio representa la perpetuación de la subordinación al varón, por ejemplo, en la *irpaq'a*, es frecuente que la madre recomiende a su hija: “La vida es sufrimiento. Si te casas es para sufrir. Cuando tu marido te pegue, y te pegará, no me vengas llorando. No tendré nada que ver contigo” (Carter y Mamani 1989, p. 206).

Al finalizar la boda, la madre del novio advierte lo siguiente a su nuera:

“Cuando me casé, mi marido me pegaba brutalmente. Mi hijo tiene el mismo carácter. Así que, tú, mi hija, tendrás que sufrir como yo he sufrido. Esa es una de las razones: ¿por qué te has casado? Y cuando tu marido te pegue, nunca

deberás decirlo a tus padres o a tus hermanos. Tienes que perder toda la tristeza y sufrimiento en tu corazón. Si se lo cuentas a tus padres o hermanos te ayudarán un tiempo, pero no toda tu vida. Tienes que vivir con tu marido. Nunca vengas a mí llorando. Para eso tienen una madrina” (Carter y Mamani 1989, págs.223-224).

En la cultura Aymara Existe ambigüedad en relación a la violencia conyugal, porque las mujeres la toleran en privado pero la censuran en público: “los maridos que imponen violentamente su autoridad sobre su esposa son criticados en la comunidad; son incluso reñidos públicamente en las fiestas por parte de las mujeres mayores” (Spedding 1997, pág.332).

No importando la cultura, la pareja al desencantarse puede inmediatamente ingresar en círculos de violencia interminables. La mujer descubre que se ha casado con dos maridos: el bueno que la ama con pasión y ternura y el malo que la odia con pasión y odio (Enander, 2010).

Las narraciones de las mujeres víctimas de maltrato por parte de sus parejas, independientemente a la cultura suelen contener una idea romántica del amor, como en los cuentos de hadas, piensa que al casarse le espera la felicidad eterna, se trata de una concepción del “amor perfecto” (Adams, Towns y Gavey, 1995, Towns y Adams, 2000). Wood (2001) indica que un motivo por el cual las mujeres maltratadas toleran la violencia es la idealización del amor que conlleva la esperanza del cambio en el agresor.

Boonzaier (2008) investiga las narraciones de quince parejas heterosexuales, concluye que la violencia es percibida como un atentado contra el sí mismo de las personas, fomentándose por la sensación de poder y control que genera en el agresor. Lavis, Horrocks, Kelly y Barker (2005) resaltan que el problema debe comprenderse como un desajuste moral antes que como un problema de salud mental.

En Bolivia, Tarifa y Domic (2008) identificaron que las mujeres toleran el maltrato durante la primera etapa del matrimonio, en la segunda se defiende con verbalizaciones y en la tercera responde físicamente a las agresiones.

Si bien el 4,4% de la población adolece de algún trastorno de personalidad (5,4% varones, 3,4% mujeres), no necesariamente todos tienen propensión a la violencia, de la población con trastornos mentales asociados con conductas violentas 26% adolecen de algún trastorno de personalidad. Las agresiones pueden ocurrir en personas normales, por lo que es difícil establecer un perfil general del agresor (McMurrán y Howard, 2009).

La violencia doméstica puede darse en dos niveles de poder: simétrico o complementario. La violencia simétrica se refiere a la escalada de agresiones que se ejecutan de manera recíproca. La complementaria también denominada “violencia-castigo” se refiere a una persona dominante y a otra dominada. Estas formas de relacionamiento pueden complementarse o mantenerse rígidamente (Linares, 2002).

Ferraro (1997) identifica cuatro fases durante el ciclo vital de la pareja violenta:

Fase 1: Atracción. Generalmente, durante los seis primeros meses la relación se caracteriza por altos niveles de pasión y afecto, se plantea como prioridad la exclusividad y no se expresa aún el maltrato.

Fase 2: Maltrato psíquico. Aparecen las primeras agresiones verbales asociadas a la necesidad de posesión y la incapacidad de desencantarse. El agresor imagina que las conductas de su pareja contradicen sus expectativas, las considera provocaciones a su integridad por lo que empieza a expresar argumentos de reproche, ocasionando altos niveles de culpabilidad en su víctima.

Fase 3: Incremento del abuso. Los reproches se hacen más frecuentes y se van transformando en acciones de control y represión. Se manifiestan los primeros ataques físicos. La víctima vive su relación como una tortura y humillación.

Fase 4: Castigo. La mujer experimenta su situación como un castigo y se siente incrédula ante las agresiones de su pareja. Es una etapa sin retorno, la violencia se hace más frecuente y más intensa. Esta etapa deriva en la depresión y en el trastorno por estrés post traumático. El suicidio y el asesinato pueden verse como opciones de solución.

Los agresores mantienen la violencia y pierden el juicio moral. Ugazio, Lamn y Singer (2012) han demostrado que la valoración moral de una situación se ve afectada por las emociones, la rabia altera el juicio, al grado que la persona puede creer que su acto violento se justifica debido a la supuesta falta de la víctima por nimia que pueda ser.

La violencia es la expresión inadecuada del enojo. Las personas violentas no saben controlar su ira, algunas usan recursos cognitivos y fisiológicos para reprimirla, otras actúan con impulsividad. En ambas la violencia puede ser devastadora. Pond y sus colaboradores (2012) encontraron que las personas violentas no saben reconocer sus emociones ni tampoco discriminarlas, por ello plantean un programa de regulación del enojo que parte del aprendizaje de discriminar las emociones en general en base a categorías discretas.

El enojo no necesariamente se convierte en violencia, es una emoción que surge como advertencia de que una situación impide el alcance de una meta. Por lo tanto su expresión no debería ser dañina, sino una manifestación de un reclamo. Ford y Tamir (2012) encuentran que las personas podemos darle un sentido positivo a nuestras sensaciones de rabia. Heilman, Houser, Miclea y Miu (2010) investigan la importancia de la regulación de emociones en la toma de decisiones, demostrando que la evaluación cognitiva de las emociones permite su control y con ello una adecuada toma de decisión.

Resulta eficiente el control cognitivo de las expectativas para, Delgado y sus colaboradores (2008), observaron cómo disminuía la activación de los núcleos amigdalinos cuando las personas pensaban de manera estratégica la solución de problemas.

El control de pensamientos hostiles, permite la inhibición paulatina de la rabia y el desarrollo de conductas asertivas en vez de violentas. Milkowski y Robinson, aplicaron una técnica cognitiva a 55 jóvenes graduados (38 varones y 17 mujeres) de alrededor de 21 años. Encontraron que los participantes con rasgos de ira podían controlar mejor sus impulsos hostiles cambiando las palabras agresivas por otras racionales, mientras que las personas con estado de ira tuvieron mayores dificultades.

La ira-estado, se refiere a personas con una personalidad hostil y violenta, la ira – rasgo, se atribuye a las personas que eventualmente pueden expresar su enojo de manera desadaptada. Estos hallazgos permiten comprender la complejidad del manejo de la ira sobre todo en situaciones que implican vínculos amorosos.

La violencia es una mala solución, no se trata del problema. Podemos decir que la solución se convirtió en el problema. Las parejas se agreden para resolver un problema. Con la violencia el problema no se resuelve. Como el agresor se siente culpable y la víctima piensa que hizo algo mal, entonces pueden creer que con el arrepentimiento y la promesa de que no volverá a ocurrir, el problema se resolverá.

Deviene el arrepentimiento y el perdón, generalmente la reconciliación se la celebra con actividad sexual, como consecuencia todo se pone intenso, las pasiones se activan...pero el problema continúa. Por ello la pareja vuelve a pelear violentamente, y así sucesivamente hasta llegar a la fase 4 de Ferraro.

Como vimos en las investigaciones sobre el enojo y las decisiones, las personas no resolvemos problemas estando enojados, más bien creamos nuevos. Sin embargo el estudio de Jouriles, Grych, Rosenfield, McDonald y Dodson (2011) acerca de los pensamientos automáticos en adolescentes violentos, muestra que la respuesta

agresiva en sus relaciones de noviazgo respondía siempre a pensamientos irracionales hostiles hacia sus novias. Los investigadores concluyen que una técnica eficaz para el control de la violencia en las relaciones románticas es el control de los pensamientos hostiles automáticos.

La pareja debe aprender a enfrentar los problemas que se presentarán en la convivencia, para ello es necesario que puedan comunicarse eficazmente. La comunicación eficaz comienza con la empatía, sin ella es imposible negociar (O'Brien, De Longis, Pomaki, Puterman y Zwicker, 2009).

3.5.2. Comunicación, negociación y satisfacción marital.

*El matrimonio es una barca
que lleva a dos personas por un mar tormentoso.
Si uno de los dos hace algún movimiento brusco,
la barca se hunde.*

Leo Nikolaevich Tolstoi.

¿Es posible la felicidad en el matrimonio? Los primeros en formular el problema desde la perspectiva científica fueron Terman, Bittenweiser, Ferguson, Johnson y Wilson (1938) al comparar parejas felices con infelices. El estudio llevó a cuestionar el concepto de felicidad matrimonial, puesto que las respuestas que obtuvieron fueron muy dispersas. Sin embargo, el aporte fue la necesidad de reemplazar la "felicidad" con "satisfacción". De esta manera determinar la felicidad del matrimonio se insertó dentro de los estudios de las actitudes a través de auto informes (Burgess, Locke y Thomes, 1971).

El estudio sistemático de las relaciones en el matrimonio se inicia con la investigación de Weiss, Hops, y Patterson (1973). Spanier (1976) introduce su escala para medir el "ajuste diádico", instrumento que aún hoy se valida y aplica (South, Krueger y Iacono, 2009). En México, Arias (1989) valida la Escala de Satisfacción Marital de Roach, Browden y Frazier, reconociendo la idoneidad del instrumento para ser utilizado en poblaciones mexicanas.

Los primeros estudios que recurrieron a los conceptos de "satisfacción marital" y "ajuste diádico" mostraron que los aspectos recurrentes en los problemas matrimoniales son: la resolución de conflictos y las habilidades de comunicación. ¡No encontraron ningún atisbo del amor!

Gottman y Krokoff (1989) estudiaron 25 matrimonios con niveles variables de satisfacción marital. El estudio fue longitudinal, se evaluaron las parejas con la

escala de Spanier y dos instrumentos de ajuste marital: escala de Locke y Wallace, cuestionario de Locke y Williamson. Además se observaron tres códigos de interacción en filmaciones de las parejas discutiendo. Se volvió a encuestarlas y filmarlas tres años después. Dos matrimonios se divorciaron por lo que se revisaron solamente 23. La conclusión más importante se refirió a las situaciones que producen malestar: conductas defensivas, terquedad y abandono de la interacción. Fue interesante establecer que el enojo y el desacuerdo son frecuentes en las relaciones conyugales pero que a la larga no dañan al matrimonio.

La terapia comportamental ha demostrado ser el recurso terapéutico más eficaz en la atención psicológica a las parejas (Christensen, Atkin, Baucom y Yi, 2010; Baucom, Sevier, Kathleen, Doss, Christensen, 2011). Este éxito se justifica si consideramos que para la sobrevivencia del matrimonio son necesarias ciertas habilidades en vez de la intensidad de los sentimientos. No importa cuánto ames a tu pareja, lo que necesitas es tener las competencias para relacionarte con ella.

En el estudio sobre los factores determinantes de la satisfacción marital Bradbury, Fincham y Beach (2000) evalúan los siguientes factores: cognición, afecto, fisiología, padrones de relacionamiento, apoyo social y violencia.

1. Cognición: es relevante la atribución cognitiva que los cónyuges le dan a los problemas de la cohabitación. Los pensamientos racionales derivan en comportamientos adaptables y los irracionales a la desadaptación.
2. Afecto: si bien varias investigaciones dan relevancia a los afectos positivos (agrado, valoración, apoyo emocional, etc.), no son determinantes de una buena convivencia. Se sitúa este factor como la base de la relación conyugal. Los autores del artículo manifiestan la importancia de profundizar su estudio.
3. Fisiología: se ha observado sincronía en las funciones fisiológicas de parejas armónicas. Los cambios hormonales femeninos ocasionan disturbios en la relación conyugal, la tendencia a segregar más testosterona y adrenalina que el cónyuge hace más probable la manifestación de malestar.
4. Patrones de interacción: la secuencia de las interacciones se establecen como patrones rígidos en el vínculo conyugal, de tal manera que si la reciprocidad es positiva la percepción de la relación será buena, en cambio, si es negativa se la experimentará como mala. Es difícil el cambio del patrón, sin embargo se ha demostrado que al reemplazar

las interacciones negativas por positivas, la satisfacción marital se incrementa.

5. Apoyo social: la intervención de los miembros que componen los sistemas sociales de la pareja (amigos, familia extensa, trabajo, etc.) pueden ser determinantes en el proceso vincular. El soporte social es fundamental para la mantención de la relación y el afrontamiento de dificultades.
6. Violencia: el manejo racional del enojo es vital para la supervivencia del matrimonio. Cuando el enojo se convierte en violencia, la relación conyugal corre peligro. En cambio, reconocerlo y direccionarlo hacia cambios en las pautas relacionales o en la modificación del estilo de vida favorecen la vinculación de la pareja.

Un factor importante en el desarrollo de la armonía conyugal es la capacidad de perdonar (Fenell, 1993; Fincham y Beach, 1995; Fincham y Beach, 2004). El perdón consiste en reconocer que nuestra pareja nos ha herido, no se trata de olvidar el error o minimizarlo, al contrario, es imprescindible atribuirle la intencionalidad o al menos la negligencia de nuestro cónyuge (Enright y Coyle, 1998). El perdón tiene lugar cuando la persona ofendida asume que tiene derecho a sentirse herida y que su pareja no tiene que esperar su simpatía (North, 1998).

Considerando que la convivencia genera intensos niveles de estrés y de enojo, es posible que alguno o ambos miembros de la pareja pierdan en algún momento el control o se conduzcan faltando al contrato matrimonial. Por ello, es prácticamente imposible que no ocurran experiencias de ofensa, de ahí que si no es posible el perdón, será imposible la continuidad saludable del matrimonio.

Finchman, Beach y Dávila (2007) llevan a cabo una investigación sobre la influencia del perdón en las relaciones maritales. Recurren a una muestra de 96 parejas, les hacen un seguimiento al año. Evalúan la calidad del matrimonio a través de la Escala de Satisfacción Marital de Locke y Wallace, la resolución de conflictos con el Inventario de Argumentos Ineficaces de Kurdek y el perdón se evalúa a través de un cuestionario acerca de algún comportamiento de su pareja que les hubiera herido. Los resultados son asombrosos, sólo aquellas parejas que fueron capaces de perdonar pudieron enfrentar sus conflictos, aunque hayan puntuado alto en la escala de satisfacción y en la de argumentos ineficaces.

La comunicación efectiva juega un papel indispensable para la relación conyugal, “las palabras penetran al corazón” (Smalley y Trent, 1991, pág. 11). Gudykunst y Nishida (2000) definen la comunicación efectiva como el conjunto de habilidades para disminuir la incertidumbre y la ansiedad.

Montgomery (1981) define la comunicación efectiva en el matrimonio como un proceso simbólico, interpersonal y transaccional por el cual los cónyuges logran mantener la comprensión uno del otro.

El primer intento de estudiar la comunicación en el matrimonio lo llevó a cabo Bienvenu (1970), recurrió a una muestra de 172 parejas, dedicó su atención a los aspectos no verbales como el tono de voz y las inflexiones, además de considerar la metacomunicación verbal.

Navran (1967) fue pionero en investigar las relaciones entre la comunicación y el ajuste marital. Burleson y Denton (1992) establecieron una relación estrecha entre los niveles de comunicación y la satisfacción marital. Estos mismos investigadores el 2009 encuentran que la comunicación efectiva se relaciona con el incremento de la atracción sexual hacia la pareja y la satisfacción marital. Kline, Zhang, Manohar, Ryu, Takeshi y Mustafa (2012) estudian la concepción de los roles maritales en seis países (Estados Unidos, China, Corea del Sur, Japón, India y Malasia), encuentran que en todos los casos la comunicación es considerada como fundamental para la vida matrimonial.

En Latinoamérica los resultados no difieren de las investigaciones mencionadas. Sánchez, Carreño, Martínez y Gómez (2003) estudiaron la relación entre la comunicación marital y las disfunciones sexuales en mujeres mexicanas, tomaron una muestra de doscientas mujeres, mitad de ellas con alguna disfunción sexual y la otra mitad sin disfunción. Hallaron que la comunicación adecuada se relaciona con la ausencia de disfunciones.

Otro estudio mexicano llevado a cabo por Armenta y Díaz (2008) en una muestra compuesta por 114 parejas determinó que los estilos de comunicación eficaces se relacionan con altos niveles de satisfacción marital. Esta investigación recurre al uso de instrumentos desarrollados por mexicanos: Estilos de Comunicación (Sánchez y Díaz, 2003) y Comunicación Marital (Nina, 1991), Inventario Multifasético de Satisfacción Marital (Cortés, Díaz y Monjarás, 1994).

En otra investigación, Nina (2011) estudió a 101 personas casadas, 41 varones y 60 mujeres, descubrió que la satisfacción marital se encuentra en directa relación con el significado del compromiso y las estrategias de mantenimiento del matrimonio: personales, conjuntas además de su valoración. Dichas estrategias se sostienen en la comunicación constructiva.

En España, Montes (2009) plantea el concepto “comunicación constructiva mutua” para referirse a la comunicación efectiva en la relación conyugal. Comprueba que

la comunicación constructiva se relaciona positivamente con la satisfacción marital y negativamente con los malos tratos.

Partiendo de que la satisfacción marital depende de la capacidad que tiene la pareja de afrontar la lucha de poder, es indispensable reforzar las habilidades conyugales concernientes a los patrones de comunicación y cogniciones indispensables para la vida matrimonial.

Probablemente el ámbito conyugal sea el espacio relacional donde se producen más conflictos que en cualquier otro sistema social humano. Los conflictos son el resultado de la presencia de objetivos diferentes, uno positivo y el otro negativo o uno más atractivo que el otro o ambos atractivos (O'Connor et al. (2002)

No es suficiente con desarrollar un buen sistema comunicacional, sino que se hace necesaria una eficaz capacidad de negociación. Se entiende por negociar al proceso de comunicación entre personas que tienen que tomar una decisión respecto a un tema o cuestión que los involucra (Díez, 2002).

La negociación en la relación conyugal se refiere a un proceso cooperativo entre dos partes para resolver un conflicto (Belucci y Zeleznikow, 2001).

Laferrer (1998) verifica la influencia positiva de la negociación para los acuerdos sexuales en parejas de Mumbai. Por otra parte, Wolff, Blanc y Gage (200) confirman la necesidad de negociación para las actividades sexuales conyugales en parejas de Uganda.

Por lo enunciado, es posible concluir que el desarrollo de las habilidades necesarias para la sobrevivencia al matrimonio, pueden aprenderse. Generalmente las parejas llegan al matrimonio con el bagaje de conocimiento asimilado en sus familias de origen. Por ello, es más factible un buen matrimonio en personas que provienen de familias donde existieron modelos de comunicación asertiva y habilidades de negociación. (Laferrere, 1999)

Sin embargo, las parejas pueden aprender por sí solas a manejar adecuadamente los conflictos durante la lucha de poder, ya sea por ensayo – error, o porque pueden aplicar recursos aprendidos en otras situaciones sociales (amistad, trabajo). En otras parejas, el asesoramiento profesional puede ayudarlas a desarrollar las habilidades que necesitan.

McKay, Fanning y Paleg (1994) identifican 17 habilidades indispensables para el enfrentamiento y solución de conflictos conyugales. Por supuesto, dependiendo

del problema las personas recurrirán a alguna o varias de estas habilidades. Las habilidades son:

1. Escuchar activamente: recibir la información sin juzgarla, asegurándonos que hemos entendido expresando nuestra interpretación y esperando la retroalimentación.
2. Expresar sentimientos y describir necesidades: poner palabras a nuestros sentimientos y nuestras necesidades asegurándonos que nuestra pareja los ha entendido.
3. Reforzamiento recíproco: valorar y hacer notar las acciones que nos agradan, favorecen o nos ayudan en la solución de problemas. Reconocer y exigir los reforzamientos que nuestra pareja hace hacia nuestras conductas positivas.
4. Comunicación clara: expresar todo lo que queremos, pensamos y sentimos con palabras que son utilizadas también por nuestra pareja, asegurarnos que nuestra expresión verbal coincida con la verbal
5. Identificación y modificación de pensamientos irracionales: las atribuciones que las personas damos a los problemas determinan nuestras acciones, adaptativas cuando son coherentes y desadaptadas cuando no. Debemos identificar los pensamientos estúpidos y modificarlos por otros racionales.
6. Negociación: llegar a una mutua satisfacción entre las dos partes a través de estrategias comunicacionales, cada uno recibe una propuesta y hace una contrapropuesta para que ambos salgan ganando.
7. Solución de problemas: dirigir el razonamiento, los sentimientos y las conductas a la búsqueda de la mejor solución, reconocer las que no sirven, desecharlas, las que no son factibles también rechazarlas, y quedarse con las plausibles.
8. Evaluar y cambiar las estrategias aversivas: detectar las formas de afrontar problemas y sus soluciones que pueden ocasionar rabia, miedo o angustia y modificarlas por otras menos aversivas.
9. Manejo del enojo: capacidad para reconocer la sensación de enojo y convertirla en reclamo, advertencia o defensa racional de la dignidad personal, inhibir el impulso violento.

10. Manejo del enojo del cónyuge: ser capaz de controlar la ansiedad, miedo y el propio enojo ante la expresión de rabia de la pareja. Comportarse de tal manera que pueda disminuir el nivel de agresión de nuestra pareja.
11. Tiempo fuera: retirarse del entorno cuando los niveles de agresión de uno o ambos miembros de la pareja alcancen niveles riesgosos de violencia.
12. Manejo de las defensas: identificar y controlar los mecanismos de defensa que utilizamos para evitar la confrontación de nuestras limitaciones y la responsabilidad como partícipes del conflicto.
13. Identificar los esquemas de la relación: comprender que la imagen que tenemos de nuestro cónyuge es una construcción personal que puede o no tener algo que ver con la realidad. Es importante reconocer la congruencia e incongruencia de nuestros esquemas mentales.
14. Intervenir sobre los esquemas: modificar los esquemas incongruentes por otros congruentes.
15. Expectativas, reglas y aceptación: reconocer cuáles son las expectativas en relación al matrimonio, modificar las reglas de acuerdo a la etapa conyugal, aceptar las limitaciones.

Ridley y Nelson (1984) demostraron que las relaciones amorosas prematrimoniales pueden mejorar notablemente después de la aplicación de un programa para resolver problemas. La mayor dificultad en la solución de problemas se produce porque es difícil dejar de involucrar los sentimientos. La pareja debe aprender que las emociones de desprotección se activan ante el conflicto, deben evitar que se conviertan en el problema (Smalley y Trent, 1984).

A partir de los resultados obtenidos con el Cuestionario de Patrones Comunicacionales (*Communication Patterns Questionnaire*, Christensen and Sullaway, 1984), aplicado a matrimonios suizos, alemanes y estadounidenses, se concluyó que lo más importante para el manejo de conflictos es la capacidad de mantener una comunicación constructiva basada en la reciprocidad positiva (Bodenmann y colaboradores, 2001).

Significa que para enfrentar los problemas y resolverlos, los miembros de la pareja deben estar dispuestos a negociar utilizando como principal fortaleza la comunicación diáfana que permitirá retroalimentarse mutuamente para construir una solución aceptable para ambas partes. Es imprescindible el control de emociones, caso contrario los problemas pueden acrecentarse (Sullivan, Pasch y Bradbury, 2010).

McNuty y Russell (2010) estudiaron la manera de resolver problemas de 72 parejas de Ohio. Observaron que los mecanismos para empeorar la situación son: culpar al otro, mandar y rechazar. Mientras que la forma más efectiva de encarar los problemas es redefinir los problemas graves hacia problemas que pueden ser resueltos. La conversión de este enfoque de los problemas implica necesariamente una forma de percibir positiva. Los matrimonios que utilizan recursos inadecuados para resolver problemas tienen mayor probabilidad de sentirse insatisfechos, al contrario de lo que ocurre con los que pueden redefinir sus problemas.

Es interesante considerar que los predictores para un cambio positivo de la relación son distintos para las mujeres que para los varones. Para ellas lo más importante es que su pareja sepa manejar los conflictos y mantener un buen nivel de comunicación. Para ellos, la mejora de la intimidad sexual (Bodenmann et al. 2001).

3.6. Emancipación conyugal.

Emanciparse es independizarse. Hace parte del ciclo vital familiar (Carter y McGodrick, 1989; Hesse-Biber y Williamson, 1984; Berbow et al. 1990), ocurre cuando los hijos se hacen jóvenes y dejan el hogar (Wynne, 1984; Haley, 1985). Es un proceso complejo que ocurre en un sistema que necesariamente se debe reorganizar, por lo que promueve dolor e incertidumbre (Teyber, 1983).

El proceso de emancipación juvenil se asocia a la desvinculación afectiva, se realiza en forma de distanciamiento con el propósito de diferenciarse de la familia de origen (Cancrini y La Rosa, 1996). Se trata de la ruptura de la dependencia emocional hacia los padres y de éstos hacia los hijos. Fase mucho más difícil y compleja que la emancipación, requiere de madurez filial (Blenker, 1965), se configura en personas que desarrollaron un estilo de apego seguro (Barnier, Lacrose y Whipple, 2005).

El estancamiento de la familia en esta etapa se ha asociado al desarrollo de cronicidad en las enfermedades mentales (Rolland, 1987), lo que demuestra su importancia en el ciclo vital de la familia.

En la vida matrimonial, la pareja atraviesa por distintas crisis que la sostienen gracias a la fortaleza de la intimidad. Los requerimientos afectivos inmaduros favorecen los vínculos de dependencia y su estacionamiento configura la patología conyugal o colusión (Barnhill y Longo, 1978; Willi, 1984; Pinto, 2011). La intimidad sólo es posible si se abandonan las demandas afectivas infantiles, puesto que se hace obligatoria la aceptación de la separación como opción que tiene el otro a pesar de nuestras acciones (Wynne y Wynne, 1986; Larson, Hammond y Harper, 1998).

El desencanche de nuestras necesidades afectivas infantiles, conlleva a la confrontación de los vínculos emocionales dependientes que se han establecido en la relación de pareja. Suele coincidir con la etapa de emancipación juvenil de nuestros hijos, puesto que hasta ese momento, el matrimonio se mantuvo primordialmente centrado en sus roles parentales, y en las necesidades de supervivencia del hogar. Cuando los muchachos y muchachas abandonan paulatinamente la adolescencia se motiva a dejar el hogar y fuerzan a que sus padres renuncien a sus funciones de cuidado y protección para retomar el vínculo amoroso.

El matrimonio obliga a la renuncia de algunas metas que son incompatibles con la vida conyugal, también congela algunos procesos de crecimiento personal, en muchos casos genera frustración y desilusión (Stanley et al. 2003) Esta percepción es peor si uno o ambos esposos están insatisfechos, se magnificarán los logros estacionados y la valoración de sí mismo se deteriora ante la visión catastrófica de los años perdidos (Gordon y Baucom, 2009).

Durante el matrimonio la pareja debe organizarse para mantener la convivencia y el orden del hogar, eso implica asumir funciones que se asocian con los roles sexuales (MacDermid, Huston y McHale, 1990). Para las psicólogas feministas, el matrimonio es una institución opresora de las mujeres, por lo que han planteado varios argumentos en contra de ella (Finlay y Clarke, 2003), Burns (2003) precisa que el matrimonio obliga al sacrificio de la mujer.

Estos planteamientos se insertan durante el siglo XIX en Europa cuando las mujeres lucharon para liberarse del rol de madre esposa (Doepke y Tertilt, 2009). La consecuencia fue la emancipación femenina del matrimonio y el contraste de valores entre madres e hijas, las primeras considerando el sentido de la vida femenina en el matrimonio, las segundas en la auto realización (Walker et al. 2006).

La emancipación femenina modificó la estructura familiar clásica, se incrementaron los divorcios y se organizaron nuevas formas familiares: monoparental (Rodriguez y Luengo, 2003), ensamblada (Wilcox et al., 2002) y homoparental (Ross, 1986; Aráujo et al. 2007).

El rol de madre esposa está siendo reemplazado por la mujer emancipada (Zarco y Quirós, 2002), entre la primera y segunda se presenta una mujer transitoria, aquella que “trabaja para el marido”, denominada de esa manera porque si bien ha dejado las labores del hogar, paga a las mujeres que la reemplazan (niñera, cocinera, etc.).

Como consecuencia de este proceso social, los varones hemos entrado en crisis económica (Weaver et al. 2012) y psicológica (Addis, 2003). Las mujeres han cambiado, se dieron cuenta de que no somos necesarios para su sobrevivencia

y tomaron la iniciativa. Estamos viviendo un momento histórico que bien podría denominarse “la era de la mujer”.

Los procesos sociales impactan irremediablemente en la vinculación amorosa, y ésta en la organización familiar. Por ello es que la etapa de la emancipación, quizás ausente hace cincuenta años en Bolivia (Revollo, 2001), se hace presente indefectiblemente en las relaciones conyugales actuales.

Antes la mujer estaba predestinada a cuidar de los hijos, hogar y marido, subyugada a la voluntad del esposo no tenía otras alternativas en la vida. En ese contexto machista el varón podía realizarse personalmente, además se justificaba porque tenía que ser un excelente proveedor. Las mujeres liberales eran tildadas de prostitutas y condenadas al aislamiento social (Lagarde, 1993).

Al dispersarse la concepción romántica y religiosa del matrimonio, los cónyuges pueden ponerlo en tela de juicio y repensar su reglamentación. No se trata más de un hecho del destino, sino de una opción. El problema está en los inicios de la convivencia, usualmente regidos por el enamoramiento y no por la razón. La cotidianidad despeja la ilusión romántica dejando lugar a la expresión cruda de la supervivencia con un extraño.

En la crisis positiva se producirá la necesidad de recuperar los sueños olvidados en un contexto de ternura cuando ambos cónyuges lograron cobijarse en un amor maduro sin exigencias y sin la obligación de ajustarse a las expectativas de uno y del otro. Contenidos en la libertad de decisión, ante la crisis de la edad (McFaden y Rawson, 2012).

Los factores asociados a la crisis negativa son: el estrés laboral, la influencia de los amigos y amigas que están en proceso de emancipación, la filosofía liberal, la religión, la emancipación de los hijos jóvenes, la presencia de violencia intrafamiliar, la decepción del cónyuge (McFaden y Rawson, ob.cit.).

Un antecedente de la emancipación puede ser un estado depresivo concomitante con la desilusión y desencanto del vínculo amoroso, más aún si se presentó infidelidad sexual o afectiva. El pisar fondo puede proporcionar la sensación de inercia vital y por ende activar la necesidad de autorrealización.

La crisis negativa define la ruptura del matrimonio, pues ha puesto en riesgo el desarrollo personal de uno o ambos esposos. En la crisis de la edad media la persona puede sentir que ha perdido años de su vida y buscará desesperada y apasionadamente vivir una especie de adolescencia tardía, muchas veces junto a una o a un amante joven. En la mayoría de los casos no habrá vuelta atrás, la familia

se siente engañada y es incapaz del perdón. Además mientras uno desbarataba su vida el otro también buscará la libertad fuera de la relación.

3.6.1. Separación y divorcio.

La ley del fuego es consumirse.

Michel Quoist

El amor es una construcción llevada a cabo por dos protagonistas, para su destrucción es suficiente uno de los dos. Puede ocurrir que uno aún tenga intenciones de seguir construyendo, mientras que el otro decidió detener la obra; o bien, ambos, por mutuo acuerdo concluyen que la edificación debe interrumpirse.

¿Qué hace con que se produzca el fin de una relación amorosa?

La causa más frecuente es el “desencanto”, etapa inevitable del desarrollo amoroso, en la cual los amantes se percatan de la necesidad de abandonar sus expectativas hacia el otro y asumirlo como se presenta: dejar de besar al sapo para que se convierta en príncipe y aceptarlo como es. Cuando la persona no acepta al otro, simplemente no lo ama, porque amar es reconocer al otro como un auténtico otro, libre de tomar sus propias decisiones.

Amar obliga a asumirnos como entidades solitarias e independientes, sólo en esas circunstancias es posible dejar ser al otro o dejarlo partir. Si no hemos alcanzado la posibilidad de valernos por nosotros mismos, nuestras relaciones se establecerán en función a la dependencia en vez de basarse en la libertad, y sin libertad no es posible amar.

La elección de pareja, si bien aún mantiene muchos de sus intrincados procesos en el misterio, probablemente se deba simple y llanamente al azar, más allá de la intervención de las feromonas, del destino o de Dios. Objetiva y racionalmente no podemos saber con quién empezamos a enamorar, lo vamos descubriendo en la relación y a medida que cada quien se va quitando las máscaras de la conquista.

Las relaciones inmaduras y las patológicas se fundamentan en expectativas infantiles o idealizadas. Se espera ser cuidado o cuidar, depender o hacer depender, admirar o ser admirado, se la puede plantear como un perenne enamoramiento definido como un eterno apasionamiento donde el deseo es indispensable. Las relaciones más peligrosas se organizan en la complementariedad: posesión - dependencia, y las más absurdas en la estabilidad aburrida de la costumbre.

Cuando ocurre el desencanto, las personas nos sentimos abrumadas por la estupidez, no podemos comprender cómo nos involucramos con esa persona que no tiene los atributos que esperaba, duele la irracionalidad y el tiempo perdido, conmueven las miradas de quienes nos quieren y que favorecieron o desfavorecieron nuestra relación, ¿qué dirán los unos y los otros? ¡Trágame tierra!

El placer de amar es sustituido por el miedo y el sufrimiento del dejar partir. Si el mundo se redujo a “nosotros dos”, mayor es el abismo que tienes que enfrentar: nadie, nadie para sostenerte. Lo mejor es volver al vínculo insulso pero que permite que cierres los ojos al vacío de una vida que dejó de ser vivida. La pareja se forja como una simbiosis, el uno no puede ser sin el otro, y ambos se devoran mutuamente, quedándose solos en el vacío. Basta que uno suelte la mano del otro para que surja una inmensa depresión.

Si la relación la configuraron dos personas maduras, esto es, emancipadas y desvinculadas de sus familias de origen, en pos de su realización, o mejor aún, habiéndola conseguido, seres humanos apropiados de su existencia y conscientes de su soledad e independencia, el proceso de ruptura será doloroso, por cierto, pero será ajeno a los miedos irracionales del abandono y de la opinión de la sociedad.

En el caso de las parejas inmaduras y patológicas, cuando uno de los miembros (más difícilmente ambos) se reconoce como una persona con derecho a la felicidad y que la felicidad del otro es responsabilidad del otro y no de ella, puede mirar su relación amorosa con objetividad y poder decidir si vale la pena continuarla o no.

Por lo tanto lo primero que debe ocurrir es que la persona necesita reconocer su nivel de desarrollo personal, a nivel externo e interno. Externo: ¿es dependiente económicamente y afectivamente de sus padres o familiares? Si la respuesta es afirmativa, es una persona inmadura socialmente. No puedes establecer un vínculo amoroso formal si aún no te emancipaste económicamente de otros, ni tampoco si tu familia de origen sigue siendo lo más importante en tu vida.

El nivel interno se refiere a la necesidad de protección y cuidado, la pregunta es: ¿me considero aún una niña (un niño) que necesita de la protección de otros? Si la respuesta es afirmativa, entonces estás en serios problemas, porque no conoces el amor, lo confundes con el miedo a ser abandonado (a) o la pena que te causa tu pareja.

El problema de estas personas suele ser que el desarrollo de su sexualidad no va a la par de su desarrollo social. Para desempeñarnos sexualmente no necesitamos independencia familiar ni madurez psicológica, basta que nuestro cuerpo reciba

y exprese placer para dar rienda suelta a las relaciones eróticas. Pero eso no es suficiente en el amor.

Jugar al amor es fácil, encuentros apasionados y sentimientos de gran amistad: “nadie te amará como yo”, “nunca me sentí mejor en mi vida”, “lo eres todo”... Hasta que surge el planteamiento del compromiso, hacer una vida juntos. La intimidad y la pasión no alcanzan, se necesita verificar los intereses, valores y la posibilidad de ser dos adultos independientes el uno del otro en todo sentido.

Los celos, por ejemplo, son clara señal de inmadurez, cela el que no soporta la libertad de su pareja, por lo tanto no la ama, es violento con ella. Lo fatal es que muchas personas víctimas de los celos, no se reconocen como víctimas de violencia. Debemos recordar que violencia es querer cambiar al otro sin que el otro lo desee, imponer nuestros criterios a la vida de una persona que decimos amar. Si el otro no te convence ¡déjalo partir!, no intentes cambiarlo, busca alguien que realmente desees y que sea como tú quieres que sea, no hagas de una mariposa un chorizo, si vuelas y eres de la familia de las mariposas, ¡bárbaro!, ama a la otra mariposa, pero si eres un salame búscate un chorizo en el frial no en el bosque.

Cuando nos damos cuenta que el otro es un auténtico otro, debemos reflexionar si queremos seguir con esa persona, si la respuesta es no, entonces lo mejor es terminar. Es que va a doler, claro, y mucho porque te acostumbraste, pasaste momentos bonitos, se hicieron promesas cargadas de ilusión, pero, el amor obliga a no lastimarse, y lastimarse es seguir juntos sin avanzar a ningún lado. Tarde o temprano uno de los dos querrá moverse y será difícil, sino imposible.

Si el otro sigue queriéndome, decirle adiós será muy doloroso para él, sin embargo así como tuviste el coraje de comenzar la relación, debes tenerla para terminar. Fritz Perls decía: “El nosotros no existe, está formado por el yo y el tú”. Así es, la idea de vivir fusionados es probablemente la mayor irracionalidad de concepción del amor,

1 + 1 no es 1, es 3: yo, tú y lo que construimos. Pero nuestra construcción no puede devorarnos, debe hacernos mejores personas, a tu lado me siento libre, puedo ser yo mismo sin herirte, porque si te hiero no te amo, será cosa mía decidir arrancarme algunas espinas, pero debo hacerlo porque te amo, no porque me lo exiges.

Es lo que ocurre en las relaciones con personas adictas, la codependencia consiste en vivir por el vicio del otro, el sentido de la vida es que mi pareja deje su vicio cualquiera que este sea (alcohol, drogas, mujeres, varones, trabajo, etc.), uno se oculta en su vicio y el otro en su afán de “salvador”. Cuando la persona dependiente

reconoce que no tiene vida propia, si aún es tiempo, suelta las amarras y deja partir. Amar es dejar partir, si el otro quiere volverá y dependerá de uno si lo quiere recibir o no.

El miedo te carcomerá el alma cuando reconozcas que la relación no va más, un miedo con mil cabezas, miedo a la soledad, a herir, a la crítica, al futuro, a la equivocación. La única manera de vencer al miedo es afrontarlo, caso contrario se convierte en angustia y ésta a su vez en culpa. Es razonable que tengas miedo, pero no lo es que te atormentes por él, sólo podrás conocer su verdadero rostro cuando termines la relación. Por lo general el miedo antes del fin es mucho mayor al miedo durante el proceso de la ruptura.

Otra característica del miedo es que oculta la rabia, y al hacerlo nos priva de la posibilidad de reconocer lo que nos perturba. El miedo puede dar lugar a justificar la relación, amplificando las cosas buenas y minimizando las malas, luego se producen encuentros eróticos intensos con nuevas promesas e ilusiones, claro, el miedo desaparece pero la situación sigue siendo la misma.

Es importante escuchar al miedo y a la rabia. La rabia te dirá qué no soportas más, y te mostrará el miedo ligado a ella. Por ejemplo, fue fatal que el día de tu cumpleaños haya preferido estar con sus amigos, esto te genera bronca y miedo a que se vuelva a repetir; peor aún, en otro caso te da mucha rabia que te haya golpeado y el miedo te anuncia que puede volver a ocurrir.

Pero si sólo escuchas al miedo, es un miedo ridículo porque te muestra tu inmadurez y tus propios temores no resueltos que no tienen nada que ver con tu pareja, por ejemplo, tienes miedo a la soledad, que fue el mismo motivo que te lanzó a sus brazos.

Una vez que asumas la rabia y el miedo asociados al análisis objetivo de lo que puede esperarte en el futuro con tu pareja, podrás decidir si continuas la relación como está, pides algunas modificaciones o terminas.

Si tu decisión es terminar, lo mejor es actuar con respeto por la otra persona, sobre todo si te sigue queriendo. Reconoce que tu decisión necesariamente los afectará a ambos, por lo que no hay manera de evitar el dolor y la rabia. Conversa con tu pareja, refiérete a tus sentimientos y expectativas, no hables por la otra persona, deja que ella también puede expresarse libremente; déjale claro tus motivos, evita cualquier contradicción y sobre todo no alientes ninguna esperanza. Lo mejor es hacerlo cara a cara, evita los mensajes o cartas. Si temes una reacción violenta, es preferible tener esta conversación en un lugar donde hayan personas (v.g. una plaza, un café).

En caso de que el fin de la relación sea consecuencia de una conducta imperdonable, será muy difícil que quieras encontrarte con la persona, entonces, lo mejor es simplemente hacerle saber que todo terminó utilizando una carta, un mensaje o una comunicación por teléfono, no vale la pena que te humilles otra vez enfrentando su rostro.

En los casos donde se estableció la simbiosis, puede ser necesario un tiempo para dilucidar el fin o la continuidad de la relación. El límite es de un mes a tres meses en el caso del noviazgo y de seis meses a un año en el caso del matrimonio. Aunque estos límites pueden variar dependiendo de la historia amorosa. Pero no se trata de un tiempo sin hacer nada, lo mejor durante ese tiempo es buscar ayuda psicológica de tal manera que con una (un) profesional calificado la persona pueda reflexionar sobre sí misma y su desarrollo personal. Una vez más: la simbiosis no es un problema de pareja, es un problema personal.

En mi experiencia atendiendo parejas, he visto que es muy difícil que una relación amorosa pueda luego constituirse en una amistad, por cierto que existen excepciones, probablemente sean de dos tipos: aquellas donde jamás fueron pareja y las de personas con un extraordinario nivel de madurez.

Una vez que ha terminado la relación, sobrevienen las emociones típicas del duelo: dolor, rabia, angustia, esperanza, vacío. Con ellas la reacomodación cognitiva de la persona que se va, dependiendo del tiempo de la relación, de la intensidad de la relación, del apoyo social, de la personalidad y la capacidad de adaptación.

El sufrimiento es inmenso, la sensación de vacío insoportable, mientras más se amó más se sufrirá, pero pasa, y se renace, salimos del fondo como mejores personas. Es necesario llorar, y mucho, es imprescindible decir adiós a todo lo que nos recuerda a esa persona, no solamente a la persona, sino las cosas, los lugares, los sueños. Es un proceso largo, puede durar meses en el caso del noviazgo y años en el caso del matrimonio. Pero, pasa... como escribió Taisen Deshimaru "El sufrimiento pasa con el tiempo y al final os parece un sueño".

La ruptura amorosa debe considerarse como un proceso de duelo similar a cualquier otro; pues se trata de una pérdida. El duelo en este caso se circunscribe en la categoría de las pérdidas ambiguas (Boss 2001), en el sentido que el objeto querido aún está presente aunque ya no es el mismo, como ocurre en el caso de pacientes terminales, con Alzheimer, psicosis et.al. La familia entra en una depresión incomprensible, puesto que la persona amada aún está con vida pero ha dejado de ser lo que era.

La ruptura amorosa también coincide con el duelo sin objeto, situación que se produce cuando fallece alguien y no se puede recuperar el cadáver o en los casos de desaparecidos; los dolientes no pueden cerrar el proceso del duelo debido a que no tienen un objeto del cual despedirse.

Amar habiendo dejado de ser amado, es uno de los sufrimientos humanos más dolorosos, porque se vive la experiencia como una pérdida ambigua y un duelo sin objeto. La desesperación hace presa del amante, nada lo puede reconfortar, nadie lo puede comprender, porque la única persona que entendería el dolor es justamente la persona que ha producido el sufrimiento.

La ruptura puede producirse lentamente mientras la pareja continua estando junta, ya sea durante el noviazgo o en la convivencia. El amante se percata del distanciamiento, se esfuerza por renovar la relación y aún guarda la esperanza de que el otro se acerque. “Ya no es lo mismo”, el otro ha cambiado. Tarde o temprano quien ha dejado de amar pedirá un tiempo, se alejará en silencio o planteará la ruptura.

Cuando este tipo de ruptura se produce dentro del matrimonio con hijos, es común que la pareja continúe junta aunque sin amor, estableciendo un compromiso de esposos y padres, el mismo que puede inclusive ser funcional. Son los divorcios emocionales sin quiebre de la relación. El matrimonio se configura como el crisol de la depresión, donde uno ha dejado de amar hace mucho tiempo y el otro niega el desamor.

La ruptura es más dolorosa cuando ocurre inesperadamente, muchas veces la persona que ama está viviendo con intensidad la relación, cuando el otro plantea la ruptura. Esa experiencia la he denominado “colisión” (Pinto 2005a), debido a que el amante se siente como si hubiera tenido un choque con la realidad.

La ruptura amorosa pone a prueba la madurez emocional del doliente. Las personas que recibieron apego seguro durante su infancia tienen más probabilidades de soportar las pérdidas (Mikulincer 2006). Viven la pérdida siguiendo las etapas normales del duelo: insensibilidad, anhelo, desesperación y aceptación (Parkes en: Worden 1997).

La insoportable sensación de vacío que conlleva la pérdida amorosa es más intensa en la persona simbiotizada, cuando la pareja lo es todo y en las colisionadas, cuando se espera que el otro llene las necesidades infantiles no resueltas.

El dejar ir es insoportable cuando se vive la experiencia de un falso amor, cuando se ha establecido un vínculo de dependencia. Cuando se ama plenamente se deja

marchar porque el amor exige la felicidad del otro sobre todas las cosas, y si uno no es parte de esa felicidad, entonces por la misma fuerza del amor se acepta el derecho que el otro tiene de no amarme.

Las personas inmaduras manipularán para impedir la ruptura a través de dos recursos: auto destruirse, o la destrucción del otro. Las personalidades limítrofes son capaces de usar ambas: amenazarán con suicidarse, se automutilarán o amenazarán de muerte al cónyuge o a quienes imaginan responsables por la ruptura; todo ello con la esperanza de provocar sentimientos de culpa que obliguen al retorno. Las personalidades dependientes recurrirán a la depresión o al consumo de alcohol. Las personalidades narcisistas enmascararán su depresión con relaciones amorosas intempestivas. Las histéricas se refugiarán en síntomas psicosomáticos. Las obsesivas tratarán de encontrarle lógica a la pérdida concluyendo en racionalizaciones acrobáticas que definitivamente ellas son las responsables.

La ruptura amorosa demuestra que el amor es un proceso de construcción conjunta entre dos extraños. En el ínterin de la construcción los extraños se irán conociendo a través de permanentes desenmascaramientos. La convivencia obliga a tolerar y negociar cotidianamente, el amor establece la legitimación del otro sin condiciones y sin expectativas: a mayor madurez personal mayor es la aceptación de la libertad de quien amo.

Amar requiere del reconocimiento de la libertad del amor de quien amo, si quiere me ama, si quiere deja de amarme. El sentido de mi amor no es ser amado, sino amar aunque existe desde el inicio del vínculo la posibilidad de dejar de ser amado. Orfeo debió confiar en la presencia de Eurídice en vez de dudar, su desconfianza fue el final del amor.

¿Cuál es la cura para la pérdida amorosa? Es vivir el proceso de duelo en soledad. Comprender que la esperanza y la depresión se turnarán para ocupar el vacío que dejó el amor, saber que a mayor intensidad del amor más tardará el dolor en abandonarnos.

Se debe dar lugar a la tristeza y a la rabia, tristeza por las ilusiones desperdiciadas, por las alegrías que no volverán; rabia por el tiempo invertido, por la decepción. Es bueno dejarse abrigar por la soledad para poder sumergirse en el océano del sufrimiento. No es bueno buscar una nueva relación sin haber cerrado la herida. Es bueno buscar un amigo silencioso que permita el refugio sin consejos inútiles. Tarde o temprano el dolor pasará y seguiremos viviendo, como escribió Rainer María Rilke: Tenemos una cosa en común: yo sucedo en la soledad mía, y tú, tú sucediste...

El divorcio es una solución para una mala relación matrimonial. Sin embargo, a pesar de que racionalmente se divorcia la pareja, el proceso acarrea muchas otras rupturas. De ahí que la vivencia del divorcio sea la de una pérdida ambigua (Boss, 2001b), puesto que la persona con quien ya no se está aún se hace presente en los roles familiares.

En Bolivia, durante el 2011 se registraron 5.887 divorcios, los departamentos con mayor número de registros son: La Paz (1.553), Santa Cruz (1.407) y Cochabamba (1.383). Es factible afirmar que se producen 16 divorcios al día, según el Servicio de Registro Cívico (2012). Las causas denunciadas son la de “sevicia (crueldad), injurias graves o malos tratos de palabra o de obra que hagan intolerable la vida en común” y la separación de hecho: “libremente consentida y continuada por más de dos años” puesto que probar hechos como el adulterio u otras causas suele requerir evidencia que difícilmente se logra.

El proceso del duelo por divorcio demora entre cuatro a seis años (Gadalla, 2008), el motivo se refiere principalmente a los distintas separaciones que las personas tienen que afrontar una vez que inician la separación. El divorcio legal es el más sencillo, puesto que acaba con las firmas de los querellantes.

El más complejo es el emocional (García, 2001). Se inicia con el dolor que produce la inminente separación. La persona sufre la disonancia que le produce el sentir apego por la persona y la decepción consecuente de la situación que impide continuar en la convivencia. En algunos casos, las personas no toleran la incongruencia emocional y promueven un vínculo amoroso externo al matrimonio.

La infidelidad se plantea como una tregua al sufrimiento emocional, no lo resuelve, lo disfraza con las intensas sensaciones de pasión que produce el deseo prohibido.

Quizás sea la razón por la que pocas son las relaciones extramaritales que forjan un nuevo vínculo matrimonial satisfactorio (Espinar, Carrasco, Martínez y García-Mina, 2003). Los varones tienen más dificultades en asumir las pérdidas amorosas que las mujeres (Rostyslaw y Weitzman, 1998), por ello es más frecuente que el esposo establezca un vínculo extramarital durante la crisis de la relación matrimonial.

Un factor determinante en el proceso de asimilación de la separación es el estilo de apego de los cónyuges. Aquellos con apego seguro tienden a tener más recursos para afrontar la pérdida que las personas con apego inseguro (Yárnoz, 2009). El proceso de divorcio se vive como una pérdida ambigua (Boss, 1983, 1986), al inicio la persona está físicamente pero no emocionalmente, y al final no está físicamente pero se mantiene presente afectivamente.

La decepción transforma el amor en odio (Fordward, 2006), y se produce una vinculación más fuerte que cuando se amaba. El odio es la reacción ante el desamor, la furia concentrada de no recibir en la misma medida que se entrega. La aspiración del odio es la venganza, de ahí que la batalla del divorcio se hace encarnizada en parejas que manifestaron en algún momento de su relación un alto nivel de enamoramiento.

Es posible referirnos al divorcio exitoso, cuando la pareja toma la decisión de dejar de vivir juntos después de reconocer las carencias emocionales de la relación y las incompatibilidades de convivencia. Posteriormente la pareja disuelve legalmente el matrimonio, se lleva a cabo una repartición racional de los bienes y de la economía, se procede a organizar el apoyo emocional y el cuidado de los hijos. Las consecuencias personales, son el logro de autonomía personal, la renovación del grupo de amigos y la ausencia de sentimientos de culpa por la decisión tomada (Putman, 2011).

El divorcio difícil, contrario al exitoso es aquél donde se hizo imposible la reorganización de la relación entre los cónyuges y los hijos después de la separación (Isaacs, Montalvo y Abelsohn, 1986). Considerando al divorcio como un proceso de duelo, el divorcio disfuncional será contemplado como una pérdida ambigua no resuelta.

El divorcio contempla varias separaciones: separar la familia, las relaciones con los amigos, los vínculos con la familia del cónyuge y los bienes. (Huddleston y Hawkins, 1993). El afrontamiento de estos cambios se añaden a la crisis emocional personal por lo que la experiencia implica un profundo sufrimiento que puede estancarse ante la imposibilidad de asimilar la soledad.

El divorcio difícil promueve la inclusión de los hijos en el juego de poder de la pareja (Moon, 2011). Un concepto que ha ejercido influencia en el ámbito legal es el de “alienación parental”, Gardner (1982) fue su creador, definiéndolo dentro de un proceso de la siguiente manera: El padre o madre se quiere afirmar como el preferido del hijo (a) destruyendo la empatía e identificación con el otro progenitor, obligándole a expresarse a favor suyo en un conflicto abierto aunque ambivalente con el enemigo (a). La consecuencia es que la relación amorosa con el otro cónyuge se rompe ignorando por completo las necesidades de desarrollo del hijo (a).

Es muy difícil que durante el divorcio no se afecten a los hijos, éstos pueden ser convocados por cada uno de los progenitores para ponerse a su favor en contra del otro cónyuge. Además pueden ser obligados a albergar sentimientos hacia sus padres que en realidad les son ajenos. El impacto del divorcio de los padres afecta

a los hijos no importando su edad (Hakvoort, Bos, Van Balen y Hermanns, 2011; Song, Benin y Glick, 2012).

En síntesis, el divorcio se instala como una de las experiencias humanas más dolorosas, incapaz de resolver por sí solo la crisis conyugal, desata problemáticas más complejas que la situación que pretende solucionar. No es posible un divorcio sin dolor, la terapia puede acelerar las etapas de las pérdidas pero es incapaz de desensibilizar el proceso.

3.7. El reencuentro

La lucha de poder se extenderá durante toda la convivencia, sin embargo, los estilos de negociación exitosos serán utilizados cada vez que la pareja enfrente problemas. Cuando el estilo no sea eficaz, los cónyuges buscarán nuevas maneras de afrontar sus dificultades, por lo que la vida en común tenderá con más frecuencia a la estabilidad, por lo que la pareja tendrá tiempo para retomar su relación como amantes, a esta etapa la denominaré “el reencuentro”.

La función de padres también atenta contra la relación de amantes, obliga a cuidar a los hijos y confrontar diferencias de educación con la pareja. Al término de la adolescencia de los hijos, lo más probable es que la pareja tenga menos funciones parentales y disponga de más tiempo para retomar la historia amorosa.

Reencontrarse es volver a reconocerse en la vida del otro, ¿dónde nos quedamos?, terminó el paréntesis que impusieron el matrimonio y los hijos; también se aprendió a lidiar con las diferencias individuales y a negociar las desavenencias. Es tiempo de volver a mirarse a los ojos, de volverse a enamorar y de elaborar planes o quizás de comprender que no es posible continuar juntos.

El volverse a enamorar ocurre de forma diferente a como ocurrió en la juventud, ahora la pareja reconoce sus diferencias y las respeta, identifica los intereses y el sentido de realización. El amor emerge como actitudes racionales dirigidas a estimular el logro de metas de la persona amada. Es como darse cuenta del tiempo perdido en el afán utópico de hacer de dos uno solo y tratar de resarcir las renunciaciones personales que se hicieron para beneficiar al amor, a partir del apoyo para la realización de sueños independientes del vínculo amoroso. También surge la toma de conciencia de planes conjuntos postergados ya sea por la falta de recursos económicos o porque existían urgencias que debían ser atendidas.

La pareja se da cuenta que el tiempo ha pasado, por lo que se puede activar la nostalgia y la tristeza, es tiempo para recordar y valorar lo construido. La pareja

vuelve a mirar hacia los ojos del otro para volver a reconocerse, descubren que las expectativas afectivas infantiles no fueron satisfechas y que tampoco valieron la pena. Si existen nietos, la función de abuelos modifica las demandas que tuvieron como padres, puesto que también reconocen que el amor hacia los hijos entraña libertad.

Sin embargo, existen parejas que no son capaces del nuevo encuentro, ya sea porque se mantienen colusionadas o porque no supieron resolver los conflictos conyugales de por lo que aún continúan en la lucha de poder. Algunas son capaces de mantener triangulados a los hijos adultos y aún involucrar en sus juegos a los nietos.

Las familias “delegantes” utilizan a los abuelos para evadir la responsabilidad de crianza, y los abuelos asumen la función pseudoparental debido a la imposibilidad de reconocerse como pareja, perpetuando de esta manera los juegos conyugales (Minuchin, 1986).

Cuando la pareja es capaz de profundizar el reconocimiento mutuo: mirar al otro y mirarse a sí mismo, paulatinamente se descubren y al hacerlo dejan de mirarse para mirar hacia fuera de la relación. El amor se rebalsa, trasciende a sí mismo.

El amor que se trasciende promueve la acción conyugal dirigida hacia los demás, hacia el tercero desconocido. Por esto la “abuelidad” es un ejercicio de generosidad incondicional. El amor trascendido puede extenderse hacia los que necesitan, por lo cual la pareja empieza a forjar metas dirigidas hacia el bienestar social.

La sexualidad se devela serena y tierna, la fogosidad de la pasión incluye a la calma del amor. La fusión del deseo con el afecto amoroso promueve que la vejez no sea la enemiga encarnizada del erotismo sino su cómplice. El placer sexual está en relación con la intimidad y la comunicación antes que en la disminución de la libido. La pareja se involucra en el juego de caricias (con o sin coito) incrementando la calidad del encuentro sexual en vez de concentrarse en la intensidad y en la cantidad.

Los amantes se concentran en disfrutar de lo que construyeron: familia, espacios vitales, comodidades, etc. Continúan planeando actividades conjuntas al mismo tiempo que deben enfrentar la aparición de enfermedades y la proximidad de la muerte.

3.7.1. El perdón y la reconciliación.

El perdón es esencial para la reconciliación conyugal, concretándose en la finalidad de la mayoría de casos en terapia de pareja. Llama la atención de que el perdón es un tema poco investigado en la literatura científica, a pesar de ser indispensable para los procesos terapéuticos (Legarde, Turner y Lollis, 2007).

Desde la filosofía, el perdón es un suceso que implica la acción individual de otorgar una gracia, reconociéndolo como una obligación moral. Desde la sociología se entiende como la transformación de la irreversibilidad de la acción y la superación de su carácter reactivo (Garrido, 2008).

El perdón es un proceso psicológico personal que determina la reconciliación que es interpersonal. Es decir, quien perdona ha asumido la posibilidad de continuar la relación con el otro a pesar de la ofensa sufrida. Pero la consecuencia esperada sólo es posible si el ofensor acepta el perdón (McCullough, 2000).

Considerando que la reconciliación es un convenio entre las dos personas: ofendido y ofensor, el perdón debe estudiarse como un fenómeno consensual que obliga a revisar las posiciones de uno y otro protagonistas del proceso. No es suficiente perdonar, se necesita la aceptación del perdón (McCullough, ob.cit.).

Es posible abordar el perdón desde dos perspectivas, la primera lo considera una decisión y la segunda un descubrimiento. Como decisión se trata de la consecuencia de una reflexión personal que deriva en afrontar una acción para retomar el vínculo previo a la ofensa (Kaminer et.al. 2000). Como descubrimiento se pone énfasis en la interacción de ambos protagonistas, quienes deben evaluar si tienen o no el coraje para enfrentar la vergüenza y asumir que la reconciliación será saludable y uno una experiencia tóxica (Hill, 2001).

Perdonar no es olvidar, es retomar el vínculo aceptando y recordando lo ocurrido sin rencor ni odio. Ambos miembros de la pareja deben esforzarse para alimentar la nueva relación y evitar el rencor. Ambos deben trabajar para erradicar los sentimientos de vergüenza y culpa. Deben asumir la responsabilidad por el nuevo plan de vida que obliga la reflexión sobre los errores cometidos y la renovación del contrato de convivencia.

El perdón se vive como parte del ciclo de pérdida, la pareja enfrenta el cierre de una etapa que no volverá a vivirse, ambos deben reconocer la tristeza que los sumerge la despedida. El perdón no augura una relación mejor si no se trabajan los asuntos pendientes que pudieron envolver la ofensa.

4. El falso amor.

*Me dueles.
Mansamente, insoportablemente, me dueles.
Toma mi cabeza, córtame el cuello.
Nada queda de mí después de este amor.*

Jaime Sabines

Las crisis personales pueden confundirse con los conflictos amorosos, pensar que las elucubraciones individuales se fundan en la relación de pareja. Estas crisis impiden amar, las personas están más involucradas con sus carencias afectivas que en el afán de reconocer al otro como un legítimo ser independiente.

El falso amor puede dar la sensación de que se ama porque suele estar acompañado de la intensidad de las pasiones. El deseo sexual se afianza en la urgencia de la posesión, la carencia afectiva en la dependencia y la ausencia de validación en la necesidad de reconocimiento.

El amor romántico se ha construido en base a los requisitos inmaduros de las personas, creando vanas ilusiones y la idealización del vínculo amoroso como un fin en sí mismo. Basta sentirse enamorado para que la relación funcione. No es así. El amor trasciende al romance, requiere de la razón y de la compatibilidad de valores. El amor no es solamente un sentimiento, es sobre todo compromiso y entrega desinteresada.

Dos son los pilares del falso amor: la infidelidad venérea y los celos. Ambos han sido considerados y aún suelen serlo problemas del vínculo conyugal. En realidad, son producto de la inmadurez de las personas que actúan de una y de otra manera. Es curioso observar que ambos se relacionan íntimamente, quien cela teme la infidelidad de su pareja.

Además de estos dos monstruos que carcomen al amor en su nombre, existe una forma de relacionarse estrictamente patológica: la colusión. Cuando una pareja existe en la medida en que se ponen en contra de un tercero. Incapaces de amarse, no pueden estar juntos ni separados. A continuación analizaré estas tres formas del falso amor.

4.1. La infidelidad venérea.

*Quisiera hablar de ti a todas horas
En un congreso de sordos
Enseñar tu retrato a todos los ciegos que encuentre.*

Jaime Sabines

La infidelidad conyugal implica el establecimiento de una relación afectiva escondida del cónyuge. Este vínculo secreto se establece con alguien o algo a expensas del vínculo amoroso. Por ejemplo: con miembros de la familia de origen, con amigos, con algún vicio, con el trabajo, etc. Por lo tanto, dos son las condiciones para definir la infidelidad en general: un vínculo afectivo externo a la relación y el secreto.

Por su parte, la infidelidad conyugal denominada “adulterio” se refiere a un vínculo amoroso afectivo y/o sexual con una persona externa a la relación conyugal “oficial”. Para diferenciarla de la infidelidad general, planteo el término “infidelidad venérea” asociado a Venus, la diosa romana del amor y famosa por su tendencia a ser la amante de los dioses.

La infidelidad es considerada como la ruptura del contrato sobre la exclusividad sexual entre dos personas casadas, en noviazgo u otro tipo de relación amorosa comprometida. Actualmente se ha ampliado la definición de la infidelidad relacionándola con el “cibersexo”, el contemplar pornografía, distintos niveles de intimidad física como besos y caricias no necesariamente sexuales y cualquier involucramiento emocional que ocasione el deterioro del vínculo amoroso oficial (Hertlein, Wetchler y Piercy, 2005).

En síntesis es posible afirmar que se debe considerar a la infidelidad como cualquier comportamiento que vaya en contra del contrato de exclusividad amorosa (erótica o sentimental) de la pareja oficial (Lusterman, 1998). Es importante recalcar que la definición de infidelidad depende de la atribución que la persona le otorgue, lo cual significa que en una pareja la consideración de un comportamiento infiel puede diferir entre el uno y el otro. Sin embargo como señalan Hertlein, Wetchler y Piercy (2005), las consecuencias son el desgaste emocional, el tiempo desperdiciado y la búsqueda de alternativas para mantener la relación a pesar del engaño.

Es interesante señalar que Kinsey en 1953 mencionaba que el 26% de las esposas estadounidenses con 40 años o más habían sido infieles en algún momento de su matrimonio. Alrededor 75% de los esposos manifestaron deseos ocasionales de tener una relación extramarital. Hunt en 1974 estableció que el 41 % de los

esposos estadounidenses admitían haber incurrido en coitos extramaritales en alguna etapa de su casamiento.

Hoy en día las estadísticas de la infidelidad venérea se han modificado, por ejemplo: el 2005 en la China el 60 % de los esposos aceptan haber sido infieles a sus esposas, y 41% de las esposas. El 2001 en Estados Unidos se estimaba que el 60% de los esposos habían sido infieles a sus esposas en alguna época de la relación conyugal, mientras ellas alcanzaban el 40% (Gordon, 2001). Sin embargo la dispersión de datos se muestra en estudios donde plantean porcentajes que oscilan entre el 15 y el 70% (Hertlein, Wetchler y Piercy, 2005).

En el libro: “Descubrimiento Sexual do Brasil: para Curiosos e Estudiosos” de Carmita Abdo, se menciona que la infidelidad es un asunto que varía en cada estado brasileño: en Rio Grande do Sul el 60% de los varones ha sido infiel en algún período de su matrimonio y 32% de las mujeres. En el otro extremo está el Estado de Paraná con el 43% de los varones y el 19% de las mujeres (Abdo, 2004).

En la encuesta del 2003 acerca de la infidelidad en Buenos Aires, el Centro de Estudios para la Opinión Pública (CEOP) encontró que el 30% de las esposas porteñas admitían haberles sido infieles a sus esposos, mientras que el 70% de los varones consideraban que las mujeres son más infieles en esta época que en anteriores (CEOP, 2000).

Es factible enunciar que entre el 20 al 25% de los matrimonios se ven afectados por la infidelidad (Greeley, 1994). Los reportes de terapeutas indican que entre el 50 y 65% de los casos de pareja atendidos se relacionan con efectos de la infidelidad (Glass y Wright, 1988).

No conozco datos acerca de la incidencia de la infidelidad en Bolivia, sin embargo, en mi práctica de psicoterapia de pareja, de cada cuatro parejas que buscan ayuda profesional, una lo hace debido a una experiencia de infidelidad venérea.

Hite (2002) reportó que el 70 % de las mujeres infieles lo son después del cuarto y quinto año de matrimonio, mientras que el 72% de los varones lo son después del segundo año.

¿Por qué se produce la infidelidad venérea? Los etólogos consideran que la monogamia no es una condición natural de la especie humana, sino que se ha generado como consecuencia del establecimiento de la propiedad privada: el varón debe asegurarse de la continuidad de sus genes, por lo que sería indispensable la dispersión de su semen en muchas mujeres. Por su parte, las mujeres preferirán

hombres que ofrezcan beneficios a la continuidad de la especie, de tal modo que reemplazarían a sus parejas débiles por otras más fuertes (Buss, 1996).

Sin la presencia del amor no sería necesaria la fidelidad. El amor es una construcción social mientras que el deseo es biológico; el primero responde a un contrato consciente, el segundo es determinación genética que no requiere de una puesta en común. El deseo es ciego, obedecerá a los impulsos reproductivos independientemente a la moral imperante.

Por lo tanto, es posible plantear la siguiente hipótesis: si el deseo es una condición biológica, entonces debe ser reprimido para favorecer el vínculo amoroso socialmente establecido.

La palabra fidelidad proviene del latín *fideres* (confianza). La confianza es la base fundamental del amor, el amante considera que a partir del contrato de lealtad establecido con su pareja, ninguno de los dos definirá otro vínculo amoroso. Definir un vínculo amoroso con otra persona a espaldas de la pareja, requiere necesariamente la ruptura de la confianza y la contravención del contrato conyugal, por lo que la relación ha sido ofendida ocasionando mucha dificultad para la reparación.

Si admitimos que los seres humanos nos hemos constituido en seres “degenerados” en relación a nuestros genes (Barylko, 2003), no es suficiente la explicación etológica del deseo para comprender el motivo de la infidelidad sexual. Por ello los activadores del comportamiento infiel se deben buscar en los vínculos sociales del infiel.

Muchas personas adúlteras sostienen que su comportamiento fue consecuencia de la insatisfacción marital en la que se encontraban; sin embargo si bien es posible determinar una relación significativa entre satisfacción marital e infidelidad (Buss y Shackelford, 1997; Atkins, Baucom, Jacobson, 2001), no necesariamente las parejas insatisfechas generan comportamientos adúlteros y tampoco es el principal motivo para la disolución matrimonial (Previti y Amato, 2004).

La probabilidad de infidelidad venérea es mayor en varones que en mujeres, las edades donde el riesgo es mayor ocurre entre los 55 y 65 en los varones y entre los 40 y 45 en las mujeres (Atkins, Baucom y Jacobson, 2001).

Se ha demostrado que son dos los factores que se asocian con mayor frecuencia en el desencadenamiento de la infidelidad sexual: el estrés y la oportunidad (Atkins, Baucom y Jacobson, ob.cit.). A estos se debe añadir la depresión (Gorman y Blow, 2008)

El disestrés se presenta como un precipitante de la actividad sexual indiscriminada en el ambiente laboral (Hall y Finchman, 2009), también ocurre como consecuencia de la complejidad del divorcio, algunas personas no pueden manejar el estrés y antes de divorciarse se vinculan con otra pareja sexual (Spanier y Margolis, 1983).

La oportunidad hace referencia a las situaciones que propician encuentros sexuales extramaritales, común en los ambientes laborales estresantes y cerrados. En este sentido, el principal factor es el estrés que motiva su descarga en actividades eróticas. De ahí que es posible afirmar que los trabajos que producen mayor estrés facilitan los encuentros sexuales extramaritales (Atwood y Seifer, 1997).

O'Leary (2005) reporta que el 38% de las mujeres que descubrieron que sus maridos les estaban siendo infieles se deprimieron en el lapso de un mes posterior al hallazgo, a pesar de que no tenían antecedentes depresivos. Este mismo investigador identificó que el 72% de mujeres con antecedentes depresivos recaen después de descubrir el engaño de sus parejas.

Evidentemente la depresión es una de las consecuencias funestas del engaño adúltero, sin embargo puede ser también la causa de la depresión. Aseltine y Hessler (1993) encontraron relación entre los estados depresivos y la búsqueda de una relación extramarital. Uno de los efectos de la depresión masculina es la consecución de vínculos adúlteros (Chui et.al. 2009). Es probable que la pérdida active la inseguridad del apego promoviendo la búsqueda de consuelo en la amante.

Drigotas, Safstrom y Gentilia (1999) identifican cinco categorías relacionadas con la infidelidad: sexualidad, satisfacción emocional, contexto, normas y venganza.

Algunas personas infieles lo son porque necesitan variabilidad sexual, son incapaces de poner los frenos suficientes a su sociosexualidad o se sienten incompatibles sexualmente con su pareja oficial.

En otros casos la precipitación de la relación extramarital ocurre por carencias emocionales generadas dentro del matrimonio o fuera de él, lo que se busca es fortalecer el ego a través de la protección otorgada por la relación ilícita.

El contexto hace referencia tres aspectos: oportunidad, proximidad y separación de la pareja. Es decir, la persona se encuentra con alguien en una situación oportuna, establece una relación cercana con ella y su pareja oficial no está presente.

Las actitudes hacia la infidelidad son determinadas por las normas de la cultura en la que las personas se desenvuelven, si en ella la norma plantea que es normal tener un romance extramatrimonial, entonces es norma dicha conducta. Es visible

este fomento a la infidelidad en entornos laborales machistas como el ejército y los ambientes hospitalarios (Prins, Buunk y VanYperen, 1993)

Finalmente, el quinto factor hace alusión a la venganza. Se trata de cónyuges que deciden una relación extramarital para provocar malestar en su pareja. Esta forma de infidelidad es la más desastrosa, puesto que no solamente es una forma de violencia hacia el matrimonio sino que se utiliza a la tercera persona como arma (Buss y Shackelford, 1997).

Las personas son responsables de sus decisiones, salvo que sean obligadas a optar por una alternativa bajo amenaza de muerte. ¡No es el caso de la infidelidad venérea! La infidelidad venérea es una solución emocional a problemas emocionales del infiel (García, 2001; Pinto, 2006).

¿Qué determina la duración de la relación extramarital? Se puede responder esta pregunta desde el “modelo de la inversión” de Rusbult (1983). Según este autor, la duración de un vínculo amoroso depende del compromiso. Éste es fruto de tres factores: satisfacción, calidad de la elección y la inversión.

La satisfacción se relaciona con el sentirse a gusto con el otro. La calidad de la elección se relaciona con haber tomado la mejor decisión al compararla con las otras posibilidades disponibles. La inversión hace referencia a lo que se perdería si se termina la relación.

La inversión implica aspectos tangibles (posesiones compartidas) e intangibles (experiencias vividas) que se ponen en juego en el momento de evaluar la posibilidad de la ruptura. Por lo tanto a mayor inversión menor es la posibilidad de terminar una relación. Por ello, el modelo de la inversión se implanta como una excelente explicación del compromiso que define, claro está, la estabilidad y la duración de un vínculo amoroso. También explica la disposición a la adaptación y al sacrificio en pos de la estabilidad amorosa (Drigotas, Safstrom y Gentilia, 1999).

Por lo tanto, la fortaleza del compromiso en el vínculo matrimonial inhibe la posibilidad de relaciones extramatrimoniales. En ese sentido el compromiso sería más importante que la intimidad en el modelo triangular del amor (Sternberg y Grajek, 1984).

El compromiso debe ser visto como la motivación más importante en el vínculo marital. Esta motivación se organiza a partir de tres ingredientes: la subjetividad de la dependencia de los cónyuges, el afrontamiento a los cambios del otro y la capacidad de inhibir el impulso de la infidelidad a pesar del costo personal (Drigotas, Safstrom y Gentilia, 1999).

La subjetividad de la dependencia se refiere a la complementariedad de los vínculos relacionales, expresados en que uno siente que no puede vivir sin el otro. El afrontamiento a los cambios, indica que se cuenta con la capacidad de adaptarse a las nuevas facetas en la vida y en la personalidad del amado. Estos dos aspectos se suman a la hora de evitar la infidelidad a pesar de las ganancias emocionales, sexuales o económicas que ésta representaría.

El involucramiento emocional en la relación extramarital es mucho más importante para el lazo afectivo que la presencia solamente de relaciones sexuales. Eso explica que los *swingers* no consideren al coito con una pareja informal como infidelidad. Drigotas, Safstrom y Gentilia (1999) estudiaron parejas que rompieron la relación y otras que no lo hicieron después de una experiencia de infidelidad, encontrando que en las primeras se produjo un enlace emocional y en las segundas solamente sexual.

Los varones tienden menos que las mujeres a involucrarse emocionalmente con sus parejas extramaritales (Shackelford, 1997). Si bien, podemos apresurarnos a considerar a la cultura machista como la primera responsable de este fenómeno, no debemos descuidar una segunda hipótesis: los varones tenemos más dificultades para desvincularnos afectivamente de nuestras familias y de nuestras parejas oficiales.

Moultrup (1999) encontró conexión entre el proceso de diferenciación y la infidelidad. Este investigador considera que la capacidad de establecer relaciones íntimas y comprometidas promueve la firmeza de las relaciones. Aquellas personas que temen a la intimidad son más propensas a compensar las carencias emocionales de sus relaciones amorosas con terceras personas. Bowen (1978) fue el primero en señalar que las personas necesitamos desvincular nuestro sentir y pensar de nuestros progenitores. Se trata de un proceso de diferenciación que marca la formación de la identidad y la individuación. Este sistema afectivo es dependiente del estilo de apego y conlleva la posibilidad de amar porque permite la conexión afectiva, la interdependencia y la aceptación de la pérdida.

El nivel de diferenciación se relaciona con el grado de satisfacción marital, Skowron y Friedlander (1998) identificaron que las personas con altos niveles de satisfacción con sus matrimonios tenían procesos de diferenciación resueltos, mientras que aquellas personas indiferenciadas no solamente puntuaban bajo en la escala de satisfacción conyugal, sino que tenían mayor probabilidad de desarrollar relaciones extra diádicas.

Hertlein y su equipo de investigación (2003) encontraron que la diferenciación se relaciona con el involucramiento emocional en las vinculaciones extramaritales y no así cuando el ingrediente del lazo es únicamente sexual.

Otro factor que se ha asociado con la infidelidad es la personalidad. Al respecto, se ha encontrado relación entre la inestabilidad emocional con la falta de control de la ira, el abandono afectivo de la pareja y la insatisfacción marital. Este rasgo de la personalidad se relaciona a la vez con el de la falta de amabilidad, por lo que estas personas difícilmente son empáticas con sus cónyuges, al grado que pueden considerar que su conducta adúltera no debería ser considerada como un engaño (Barta y Kiene, 2005).

Actualmente ha surgido una nueva forma de infidelidad: a través de la Internet. Hammersley (1995) considera que existen varias razones por las cuales las personas buscan cybersexo: pueden comunicarse con gente con la que normalmente no tendrían relación, el costo de los encuentros sexuales es bajo, los juegos sexuales generan sistemas de reforzamiento, pueden establecer intimidad fácilmente porque se siente escuchados, pueden ser presentados a otros con similares intereses sexuales, además pueden realizar sus fantasías sexuales y sentirse menos solos cuando están insatisfechos con sus matrimonios.

Es interesante observar que en los Estados Unidos, entre 50 y 60% de los esposos y entre 45 al 55% de las mujeres casadas han tenido algún juego sexual con una persona externa al matrimonio a través de la Internet (Atwood, 2008). Se ha incrementado el número de mujeres que recurren al cybersexo, la principal causa según el estudio de Nelson y colaboradores (2005) es que en las relaciones cara a cara tienen poco manejo del poder, mientras que en los recursos de la Internet pueden dar rienda suelta a sus fantasías, demandas, y ser ellas quienes manejen el juego erótico.

En mi práctica profesional he visto cómo los conflictos conyugales debidos al uso de las redes sociales y los celulares han aumentado dramáticamente. Ambos recursos tecnológicos han servido para facilitar la comunicación con las amantes y los amantes, al mismo tiempo que permiten el descubrimiento de la relación a partir de que la esposa o el esposo tengan acceso a las claves o sepan manejar hábilmente los mencionados instrumentos.

Las consecuencias de la infidelidad en el matrimonio dependerán del grado en que se afecte el contrato de exclusividad matrimonial y el efecto en la salud mental de la persona engañada. La consecuencia más funesta es la precipitación de un cuadro

depresivo independiente de predisposición genética, consecuente con la sensación de humillación (Cano y O'Leary, 2000).

La psicoterapia de pareja cognitivo comportamental (Atkins, Eldridge, Baucom, y Christensen, 2005), terapia comportamental integrativa (Atkins, Yi, Baucom, Christensen, 2005) y la de orientación sistémica (Hertlein et.al. 2003) son eficaces para facilitar el proceso de ruptura o reconciliación después de una experiencia extramatrimonial.

El problema es si se deja marchar y a quién. Las opciones son: terminar la relación extra diádica, finalizar el matrimonio, acabar con ambas o mantenerlas. Desde el punto de vista del cónyuge traicionado, la pregunta es si se perdona o no (DiBlasio, 2000). Los terapeutas deben tener experiencia y reconocer el impacto que un evento de esa naturaleza tiene en la vida de la persona que ha sido engañada (Butler et.al. 2010).

Otro problema inmanente a la infidelidad es que la mayoría de las personas infieles mantienen su relación informal oculta de su pareja oficial. La culpa se incrementa al mantener el secreto, por sí la relación se deteriora porque se hace imposible la intimidad, a su vez que el lazo infiel se fortalece, gestándose un círculo vicioso del cual es muy difícil salir (Glass, 2002). Cuando se descubre el engaño las consecuencias en la persona traicionada son muy graves, tanto que se asemejan a los síntomas del estrés postraumático (Snyder, Gordon y Baucom, 2004).

Es frecuente que en una sesión individual el cónyuge informe al terapeuta sobre su relacionamiento extramarital. La situación es compleja, reconociendo además las consecuencias que tendrá la develación. El terapeuta debe regirse por la norma ética de la confidencialidad, pero al mismo tiempo está presionado por el principio de benevolencia (sobre todo no dañar), por lo que debe dilucidar acerca de cuál es la medida más acertada: callar o disuadir al confidente de que debe dar a conocer el secreto (Bersoff, 1995).

Lo ideal es que el esposo o esposa infiel cuente el secreto durante el proceso terapéutico, sin embargo no siempre es así, la American Association for Marriage and Family Therapy (2001) ha sugerido a sus miembros que ante tal situación elaboren un documento firmado en el cual anuncien a la persona que la información deberá ser conocida por el cónyuge.

Los terapeutas están en la obligación de develar el secreto cuando el cónyuge traicionado: tiene una enfermedad grave o terminal, el divorcio es inminente, existe

la posibilidad de violencia, han pasado varios años de la infidelidad (Butler et.al. 2010).

and couple's future is diminished.

El proceso terapéutico será dirigido por la decisión que tomen los cónyuges, ya sea romper la relación o reconciliarse. Los terapeutas no deben influir en la decisión pero deben estar dispuestos a colaborar a la pareja independientemente a la resolución.

DiBlasio (2000) plantea las características del perdón: el perdón solo es posible si se deja partir al resentimiento y a la amargura. El perdón es un acto de nuestra voluntad. Perdonar duele, pero permite el control de la venganza. El sufrimiento emocional permanecerá durante todo el proceso del perdón. El perdón es el inicio de un proceso, no el final. Decidir perdonar produce beneficios para la relación. Sin embargo, no es una obligación, las personas pueden o no perdonar, pueden o no aceptar el perdón.

4.2. Celos o pavor al abandono.

*Para tener celos basta,
sólo el temor de tenerlos,
que ya está sintiendo el daño,
quien está sintiendo el riesgo.*

Sor Juana Inés de la Cruz

Los celos están implicados en muchas rupturas matrimoniales, como en los peores actos de violencia conyugal, pueden producir asesinatos y suicidios. (Harris y Dorby, 2010). Es inquietante que muchas personas piensen que sin celos no existe amor (Brever, 2009).

La palabra celo proviene del griego zein (hervir) y del latín zelos (ardor) , de ahí la frase: “mi perrita está en celo”, es decir, que entró en su etapa de estro (ardor sexual de los mamíferos) . Por supuesto no es lo que intentamos transmitir cuando nos referimos a una persona celosa.

Como suele ocurrir con las palabras, su origen se pierde en las sombras del tiempo y el uso lo tergiversa. Es probable que haya ocurrido una de las siguientes dos cosas, la primera: la emoción de los celos es la pasión, por lo tanto quizás algún romano quiso decir que estaba ardiendo de rabia o miedo ante la posibilidad de la

infidelidad. La segunda: que la etimología no sea la referida al calentamiento sexual, sino al acto de ocultar, del latín celare (cubrir).

Sea como haya sido, la combinación de ambas acepciones se ajusta al sentimiento de las personas celosas, el componente emocional es la pasión y el cognitivo la desconfianza en la fidelidad del otro. La frase sería: “hiervo de desconfianza porque creo que me estás engañando”.

Por lo tanto, no cualquiera puede sentir celos. Para ello se necesitan cuatro factores: baja autoestima, susceptibilidad, miedo al abandono y obsesividad (Marazziti et. al., 2010)

Podemos definir los celos como un estado emocional que es despertado por la percepción de amenaza sobre la relación de pareja y la generación de la motivación y el comportamiento destinado a contrarrestar dicha amenaza (Daly et.al. 1982). Implica necesariamente un triángulo: la pareja y el rival potencial imaginario o real (Harris y Dorby, 2010).

Los celos despiertan tres emociones entremezcladas: miedo, rabia y tristeza. Miedo ante la soledad, rabia por la traición y tristeza por la probable pérdida (Sharpsteen, 1991). Es probable que cada una de estas emociones active independientemente un tipo concreto de comportamiento. Así el miedo puede estimular la posesividad, la rabia las conductas agresivas y la tristeza activar la necesidad de protección infantil (Frijda, 1986).

Existen cinco teorías psicológicas que intentan explicar el origen de los celos: El psicoanálisis los considera resultado de experiencias infantiles. El enfoque sistémico plantea que son resultado de la dinámica relacional de la pareja. La teoría comportamental los contempla como resultado del aprendizaje. La psicología social propone a los celos como determinados por el entorno social. Finalmente, la aproximación evolucionista de la sociobiología define a los celos como producto de la predisposición genética (Pines y Hertzelize, 1999).

Algunas de ellas se contradicen, otras coinciden. Sin embargo, la teoría del apego se ajusta como el fundamento de la confianza en las relaciones de pareja. Personas con apego seguro difícilmente desarrollan celos irracionales, mientras que las celosas poseen como estructura afectiva una fuente de apego inseguro (Sharpsteen y Kickpatrick, 1997).

Es importante diferenciar la envidia de los celos. La envidia ocurre cuando percibimos al otro como poseedor de cualidades superiores, logros o posesiones y cualquier otra condición que que a nosotros nos gustaría tener. Esta sensación de deficiencia

existe en un campo que nos define y es incrementado por la insatisfacción personal ocasionada por la comparación que hacemos hacia la sensación de superioridad que el otro tiene y nosotros no (Parrot y Smith, 1993).

La envidia se fecunda en sentimientos de inferioridad, anhelo, resentimiento por las circunstancias y mala voluntad hacia la persona envidiada. Algunas veces se produce acompañada de culpa, negación o reconocimiento de lo inapropiado que es sentirse así (Parrot y Smith, ob.cit.).

Por su parte, los celos ocurren en el contexto de la relación de pareja, cuando sentimos miedo de perder una relación amorosa importante ante la amenaza de que otra persona nos arranque a quien amamos (Hupka, 1991). Así como la envidia, los celos están formados en una complejidad de emociones: miedo a la pérdida, ansiedad, susceptibilidad y rabia ante la posibilidad de la traición y el engaño (Parrot y Smith, 1993).

La diferencia entre la envidia y los celos, es que en la primera deseamos lo que no tenemos y en la segunda no queremos compartir lo que tenemos. Los celos se relacionan de una manera curiosa con la envidia: celamos a nuestra pareja de la persona que envidiamos. ¡Quisiéramos ser como es nuestro rival! (Schmitt, 1988)..

El sentido común considera a los celosos y a los envidiosos como inseguros. Craso error. La envidia necesita seguridad: la certeza de que si tengo lo que el otro tiene seré feliz. Lo mismo en el celo, las personas celosas están seguras que el otro le engaña. Así que debemos entender que son excelentes ejemplos de certidumbre, se trata de personas extraordinariamente seguras. Por lo tanto, ambos son seguros a nivel cognitivo.

Curiosamente las personas celosas definen al probable rival a partir de las características que envidian, así el flaco pensará que su pareja preferirá un gordo, la petiza, que su pareja le engaña con una persona alta. Si elaboramos una lista de los rasgos de quien puede ser preferido por nuestra pareja, se verá en ella todo lo que no pudimos lograr y aquellos atributos que nosotros queremos tener.

La envidia y el celo van de la mano, puesto que el celoso está preocupado en su rival (al que envidia) y en sí mismo (sus carencias). Al sentir la mezcla de miedo, angustia, tristeza, deseo sexual y rabia, se incrementa la sensación de pasión (Sharpsteen, 1991). Piensa que la pasión es la señal inequívoca del amor, por eso las personas celosas asegurarán ante cualquier testigo que aman intensamente. Otra vez se equivocan.

La pasión es el sentimiento del deseo y de la rabia, es correcto decir “te quiero con pasión” como lo es: “siento una rabia apasionada”, las consecuencias neuroquímicas son las mismas: epinefrinas y testosterona (Fitnes y Fletcher, 1993; Harmon et.al. 2009). Lo interesante es que ambas se activan durante el proceso de atracción sexual y también en la activación de la rabia (Levine, 2011). Se produce una distorsión de atribución emocional, se confunde al miedo y a la rabia con la pasión sexual.

Actualmente la Real Academia de la Lengua Española (vigésima segunda edición) señala en su séptima significación de la palabra celo: “sospecha, inquietud y recelo de que la persona amada haya mudado o mude su cariño, poniéndolo en otra”.

Se trata de una experiencia desesperanzadora y la presencia de desolada angustia (DeSteno et.al. 2006). Es la negación de la posibilidad de ser amado, considerar que no es posible ser querido, a la par define la necesidad de controlar las actividades de la pareja para asegurar la imposibilidad del abandono. Así que la experiencia de los celos combina el miedo y la rabia ocasionando una imperiosa necesidad de controlar las actividades del otro.

El amor se fundamenta en la confianza y genera mucha incertidumbre porque amar es reconocer al otro como una persona independiente de mis expectativas, aceptarlo como es y puede ser. Tal como escribió Gertrude Stein (1913): “rosa es una rosa es una rosa es una rosa”. Significa que la condición indispensable del amor es la legitimación del otro, la aceptación plena, por lo tanto está asociada necesariamente a la libertad.

Cuando amamos nos sentimos felices al percibir que la persona amada logra una meta. Lo contrario ocurre cuando envidiamos, pues envidiar es desear algo que uno no posee, por eso el envidioso se alegra cuando al otro le salen mal las cosas. La envidia es contraria al amor.

Buss y su equipo de investigación (1992) evaluaron las reacciones fisiológicas de varones y mujeres ante situaciones imaginadas de infidelidad sexual y emocional. Encontraron que los varones expresan reacciones de celos sexuales mucho más que las mujeres, y al contrario, ellas celan emocionalmente a sus cónyuges.

Los varones temen la infidelidad sexual y las mujeres la emocional (Buss et.al. 1999). Esto se debe a que el vínculo amoroso es definido de manera distinta en los varones que en las mujeres. Para ellos la masculinidad juega un papel predominante, de ahí que si la pareja es infiel temen que el rival sea más efectivo sexualmente, poniendo en tela de juicio la virilidad. Las mujeres invierten afecto y protección, por lo que

la infidelidad será evaluada en términos emocionales antes que sexuales, la traición la evalúan a partir del involucramiento afectivo (Kuhle, Smedley y Schmitt, 2009).

El varón preguntará ¿qué contraste en él que es mejor que lo que tengo yo?, ella: ¿qué te dio ella que no puedo darte yo? Es interesante observar que el enfoque masculino es más egoísta que el femenino, estamos más preocupados con nuestra actuación sexual, mientras que las mujeres con su capacidad protectora. Sin embargo estas conclusiones deberán ser revisadas porque en algunos estudios se encuentran contradicciones (Edlund y Sagarin, 2009).

El amor no es la pasión del deseo. La necesidad de procrear activa el organismo para la búsqueda sexual, el apasionamiento o enamoramiento no es nada más que la señal fisiológica del deseo, no es indicador de un encuentro amoroso sino erótico.

El amor es una construcción social de dos personas interesadas en acompañar el crecimiento del otro y compartir intereses, valores y metas. Es una interacción de afectos y acciones dirigidas al bienestar del otro. Se establece como un proceso dinámico, los intercambios dependen de la historia personal y requieren permanentemente equilibrarse. Puesto que es un sistema social muy pequeño, compuesto por dos elementos, el recurso del equilibrio es la reciprocidad.

Los celos no hacen referencia al amor porque no utilizan la reciprocidad positiva, es una acción de negación del otro. La violencia es obligar al otro a que sea distinto de lo que es (Maturana, 1997). Existe una persona que obliga y otra que debe obedecer, un agresor y una víctima.

La persona celosa agrede al otro al descalificarla, controlarla y obligarla a abandonar los espacios donde existirían riesgos de infidelidad. Por lo tanto la cara que esconde la máscara de los celos es la violencia. Una persona celada es víctima de maltrato (Holtzworth, Stuart y Hutchinson, 1997; Puente y Cohen, 2000).

El amor requiere espacios de libertad, el celo le teme a la libertad, necesita control para evitar el abandono. En el amor las personas confían una en la otra, al relacionarse de manera recíproca se incrementa la intimidad y con ella la confianza. No se promueve la posesividad, sino la libertad. Es como que los amantes se encuentran y despiden continuamente, saben que necesariamente los encuentros promueven despedidas.

El amor involucra pasión sexual pero no es su fundamento. La base del amor son la intimidad y el compromiso. El celo, se construye sobre la pasión sexual. El miedo al abandono es el eje de todos sus pensamientos, el control la única manera que

encuentra para evitar el desamparo. Se trata de una concepción inmadura del amor: la posesión consecuente con el intenso deseo pasional.

La palabra celo es el eufemismo de los sentimientos de miedo y envidia. El miedo es inmenso, es pavor al abandono. Se desglosa en dos grandes miedos: ser rechazado y la posibilidad de que exista alguien mejor que uno. Proviene del terror al abandono, mina la autoestima, promueve el odio a la persona amada y genera depresión (Mathes, Adams y Davies, 1985).

El miedo al rechazo responde a la pregunta: ¿cómo alguien como ella/el, puede amar a alguien insignificante como yo? Se parte de un profundo sentimiento de inferioridad, generalmente secreto, escondido en un ego inmenso. Claro... quien ostenta su ego es porque esconde una frágil concepción de sí mismo. Para equilibrar la baja autoestima lo que este tipo de persona hace es descalificar los logros de su pareja, así evita que ella pueda superarlo y abandonarlo.

Todos los días procederá a disminuirla con insultos referidos a la certeza de que es o ha sido engañado. Posteriormente es probable que recurra a la violencia física cuando haya logrado que su pareja se vea a sí misma como indefensa

Los celos patológicos se asocian con el homicidio (Mullen y Martin, 1994), los varones celosos tienden más al asesinato que las mujeres (Daly et.al. 1982). Varias patologías se relacionan con ellos, por ejemplo el trastorno obsesivo compulsivo (Lensi et.al. 1996), la personalidad paranoide (Bringle y Evenbeck, 1979).

En los celos retrógrados, es decir, aquellos que parten de una historia amorosa previa con otra persona, la persona celosa se encargará de recordar una y otra vez las afrentas recibidas ¡antes de que se inicie el romance actual! Nada más angustiante: el pasado no se puede cambiar.

El marco de referencia es muy sencillo, e inclusive puede ser expuesto descaradamente: alguien como tú no puede amar a una persona como yo, así que es imposible que no me engañes. El otro es: todos, tarde o temprano me abandonan, por lo tanto debo evitar que me dejes porque sé que lo harás. Se trata pues de una profecía autocumplidora (Watzlawick, 1995), tarde o temprano la persona celosa confirma sus sospechas.

La víctima está paralizada por la paradoja en la cual la persona celosa la inserta: si le dice que no le engaña el otro dudará, si le dice que es cierto, el otro confirma su idea. Diga lo que diga, haga lo que haga no podrá demostrar su fidelidad.

Quien cela también está inmerso en una paradoja, la premisa es: estoy siendo engañado. No se trata de una hipótesis a poner a prueba, es una afirmación tácita, diríamos...un axioma psicológico, ¡no requiere demostración! Así que haga lo que haga su pareja, cualquier acción será relacionada con la ineludible traición.

He aquí algo muy importante: la víctima no necesariamente es portadora de un trastorno mental, simplemente está atrapada en un juego del cual es imposible salir.

En aquellos casos en los cuales existe el antecedente de una infidelidad, tampoco se justifican los celos. Existen dos alternativas racionales: se termina la relación o se perdona. No es justificable el desarrollar un control irracional y plasmar los celos como una consecuencia inevitable.

La mayoría de los celos se han originado en la historia familiar (Sluski, 1989) . Dos son los procesos afectivos más comunes en la organización celopática: apego inseguro y descalificación.

El apego es la respuesta que damos ante una necesidad afectiva. Nuestras figuras de apego son generalmente nuestros padres, pero pueden haber sido los abuelos, hermanos mayores, niñera, etc., las personas a las que recurríamos para ser consolados. El apego seguro es aquél que ocasiona que el niño busque protección de alguien significativo; el inseguro aquél donde se evita o agrede a quien debería protegernos (Bartholomew, 1990).

La sensación que ofrece el apego seguro es la contención afectiva, la cual derivará en la capacidad de enfrentar las pérdidas y superarlas. Mientras que el inseguro ocasiona inestabilidad ante la pérdida y por ende miedo al abandono (Bartholomew, ob.cit.).

Un efecto notable de la sobreprotección es el desarrollo del temor al abandono, justamente porque al ser exageradamente protegido se nos priva de correr riesgos a la vez que se nos crea la idea de un mundo peligroso (Guerrero, 1998).

Ni qué decir de la negligencia y el castigo, los niños y las niñas víctimas de violencia desarrollan afectos desesperanzadores y angustia. Todo ello conlleva a la construcción de la angustia que se asociará a la inevitable idea del abandono.

La descalificación es el proceso relación a través del cual se niega la potencialidad de la persona, o peor aún puede anulársela (Linares, 2012). Es promover la baja autoestima e inadecuada autoeficacia, la persona se ve como inútil y/o fea, además incapaz de alcanzar sus metas. De remate es probable que haya sido comparada con sus hermanos o hermanas, ellos son brillantes, ella una basura. Si durante

la crianza se vive la experiencia de que la valoración se hace sobre alguno de los hermanos y no sobre la persona, es fácil construirse la idea de que existe siempre alguien mejor que uno, alguien que siempre me ganará.

Otra condición común en la historia de las personas celosas, es haber vivido el dolor de uno de los progenitores ante la infidelidad del otro, peor aún si se ha participado en la protección y/o la venganza (Berman y Frazier, 2005). Se establece un destino inevitable expresado en la frase: todos los hombres son infieles, o todas las mujeres son prostitutas. Puede decidirse seguir el guión sin cambiarlo o demostrar que sí es posible modificarlo. No importa qué se prefiera, el resultado es el mismo: desconfianza y control.

¿Cómo salir de una relación celosa? Antes que nada, reconocer que el celo es violencia, y que por lo tanto se es víctima de un/una agresor/agresora. Evaluar si es válido entregarse a alguien que promueve la restricción de mi libertad, que me niega, desmerece e indigna. Debemos partir de un principio: mi amor no cambiará al otro. Si soy celado no soy amado, aunque nuestros encuentros sean apasionados, mi integridad personal está sobre el placer del momento.

En la relación amorosa no basta con que uno ame, ambos deben amarse, darse cosas buenas el uno al otro, promover el crecimiento del otro y disfrutar de crecer al lado de esa persona extraña, atreverse a confiar, correr riesgos, dejar partir para volverse a encontrar renovados, con nuevas cosas para entregarse. La ruta del amor es plena de cambios inesperados, alegrías y decepciones que obligan al perdón si somos capaces de soportar el dolor que ellas nos producen.

El camino del celo está repleto de terror, de rutina y desesperanza, las alegrías son pocas generalmente cuando existen espacios de paz. La paz no es la felicidad, es una breve liberación de las tensiones, la felicidad es la sensación de poder arriesgarse a soñar nuevamente, sentirse libre a pesar de estar con otro. Esa ilusión de amor no es otra cosa que un momento de quietud que antecede a una nueva avalancha de violencia.

Es probable que el momento en que decidas romper la relación, la persona celosa muestre la violencia guardada. No restringirá nada de sí a la hora de evitar tu partida, puede amenazar con matarse o con destruirte, lo cual demostrará que era estúpido estar con alguien así. En lugar de retroceder en tu decisión, debes reconocer que es la mejor que puedes tomar. Busca protección en las personas que pueden defenderte, evita esconder el maltrato que recibiste.

¿Cómo reconciliarse? Existen amantes que son capaces de enfrentar una nueva vida juntos habiendo erradicado el pavor al abandono. La base de esas relaciones

consiste en la capacidad de dialogar racionalmente sobre el absurdo miedo. Ese diálogo sólo es posible si la persona celosa reconoce que su problema le pertenece de manera exclusiva y que no tiene derecho de lastimar a quien dice amar. Si esto acontece, pedirá ayuda a su pareja. Esa ayuda sólo puede ser otorgada si se produce el perdón.

El perdón es la máxima expresión del amor, aceptar al otro a pesar de lo que me hizo. No es olvidar, es recordar y seguir mirándonos a los ojos. No es fácil ni instantáneo, es un proceso penoso, muchas veces requiere soledad y aislamiento, tener un tiempo y un espacio para reflexionar si vale o no la pena mantenerse en la relación (DiBlasio, 2000). Nadie tiene derecho a decidir por la persona y nadie, absolutamente nadie puede comprender el dolor que ha sufrido.

Quien cela al reconocer su responsabilidad por la violencia ejercida, debe esperar la decisión de su pareja sin presionar ni prometer nada. Mientras ocurre esto, es común que la persona celosa descubra que puede vivir sin depender de nadie, entonces y sólo entonces entenderá que el amor no es posesión ni necesidad, el amor es una decisión libre de estar con otra persona. Quien se siente desvalido no puede amar, busca ser protegido y reconocido. Sólo ama la persona plena, aquella que se sabe autónomo, entonces tiene mucho que dar de sí y sabrá reconocer lo que la otra persona le pueda dar.

Ese tiempo de reflexión dura lo que tenga que durar, meses o años. He visto parejas que se divorciaron que después de varios años retomaron el matrimonio, también he atendido a parejas que después de algunos meses de separación fueron capaces de reconciliarse.

Durante el noviazgo los procesos son más rápidos e impredecibles, pocas son los novios que buscan ayuda psicológica, de ahí que no exista mucha información sobre los procesos de reconciliación, aunque sí estudios sobre el maltrato prenupcial (Rey-Anaconda, 2009).

¿Cómo vencer a los celos?

Antes que nada debes reconocer que los celos son tu propiedad exclusiva, no los veas como problemas de tu pareja, sino como una construcción personal: son tu responsabilidad y de nadie más.

No busques las causas, debes entender que las acciones derivadas de tus celos son violentas, por lo tanto eres un agresor. No tienes otra alternativa: debes eliminar los celos, te convierten en un monstruo y sabes bien que no lo eres. Tus celos son consecuencia de un temor infantil, el miedo a ser abandonado.

Mírate al espejo, eres una persona capaz de vivir sola, sin depender de nadie, por lo que es irracional temer que te abandonen. Acepta tu soledad, asume tu independencia. Si no eres capaz de hacerlo eres incapaz de amar. Para amar debes entregarte plenamente, jugarte el todo por el todo, y para eso necesitas reconocerte como un ser autónomo.

Mira adentro de ti, estás repleto de terror y rabia, no hay cabida para recibir a la persona que dices amar. Ella no te pertenece, es libre e independiente, tiene derecho a amarte o no, eso no es de tu incumbencia. Aprende a respetar y tolerar las relaciones que ella tiene con las personas que le rodean, si la quieres seguramente es una persona querible por otras personas también.

Te enamoraste de alguien que es como es, no intentes cambiarla, pregúntate si estás dispuesto a amarla así, si no eres capaz déjala partir, si lo eres acompáñala, aprende a disfrutar sus logros y a enorgullecerte de ella. Aprende a llorar con sus dolores y a soportar sus frustraciones aunque no entiendas qué las producen.

Deja de llamarle celos a tu incapacidad de amar y al pánico que sientes ante la idea de que no te amen. Pide perdón por cada una de las veces que fuiste incapaz de reconocer al otro como un ser independiente de ti, por todas las veces que atentaste contra su libertad y por aquellas otras donde creíste más en tus fantasías que en la realidad.

Para curarse de los celos necesariamente hay que mirarse hacia adentro. Avergonzarse de las cosas estúpidas que le hicimos a quien deberíamos amar. Finalmente debes preguntarte si es posible el amor en tu corazón. Para ello debes vaciarlo de la envidia y el miedo.

Sé tú mismo, acéptate, sé bueno contigo, así dejarás de envidiar, porque entenderás que en lo que envidias está la clave de tus sueños, aquellos que crees que no alcanzarás. Cuando reconozcas que ya no eres un niño desvalido, reconocerás que no necesitas de nadie para ser feliz, sólo así podrás derramar alegría y dejar que las cosas sean como puedan ser, podrás ver los ojos de quien amas arrancándolos de tu propia mirada, comprenderás que el amor es el reconocer al otro a pesar de uno mismo y entonces recién entonces, empezará la aventura maravillosa del amor.

¿Cómo manejar una relación con alguien celoso?

Recuerda que si tu pareja actúa fundamentándose en sus celos está siendo violenta contigo. La violencia no es parte del amor, por lo tanto no eres amada sino maltratada. Puede ocurrir que la relación se muestre intensamente apasionada, eso

ocurre porque la violencia es también apasionada. La pasión no es el amor, es una pequeña parte de él.

Si te sientes amedrentada, a veces acorralada y percibes que no eres respetada, estás siendo víctima de violencia. La violencia no es únicamente golpes e insultos, es en todos los casos descalificación. La peor manera de descalificar es a través de los celos, ellos son un insulto a tu entrega, a tu ternura y a tu esperanza.

No permitas que los celos crezcan, ponle un alto ni bien se manifiesten, tu pareja no es un progenitor ni un docente, es un compañero que está a tu mismo nivel. Quien te ama te respeta y te trata procurando sobre todo tu bienestar.

Los celos del otro no son un problema tuyo, tú no los provocas, es la persona que inventa las condiciones para justificar su temor a ser abandonado. Quien te cela es inmaduro, necesita reconocer en sus pensamientos y acciones sus propias carencias que nada tienen que ver con tu existencia. No es tu culpa si no fue amado en su infancia o comparado con otros. Simplemente llegaste y te enamoraste de alguien que si no modifica su forma de actuar hacia ti, definitivamente no merece tu amor.

No es posible amar a algo que nos daña, el malestar nos obliga a apartarnos en vez de acercarnos. Arranca de ti la vana esperanza, tu amor no cambiará la inmadurez de tu pareja, porque no reconoce el amor, lo confunde con la obediencia sumisa y el aislamiento y cree que te ama cuando se siente apasionado.

El peor error que puedes cometer es sentir pena por quien te ofende. No lo veas como niño abandonado, que nadie puede querer. Pregúntate ¿por qué será que nadie lo puede querer? Reconoce cuánto vales, no busques que te aman, ama a quien merece tu amor.

Si las cosas siguen como están a pesar de que asumiste que los problemas de celos son responsabilidad del otro y que no puedes seguir siendo víctima de violencia, entonces queda un solo camino: terminar la relación.

Será difícil y durante el proceso es probable que entiendas por qué esa persona no merecía tu amor. Pero no puedes seguir así, la vida se escapa de nuestras manos cada día que pasa. Abre los ojos, la vida es mucho más que tu relación. Existen personas que te cuidan y que están a tu lado: gente de tu familia y amigos, no los pierdas por culpa de este capricho estúpido e inútil.

¿Qué hacer cuando ambos actúan guiados por los celos?

Se trata de violencia simétrica, ambos hacen parte del juego pasional de quien controla mejor al otro. Abandonan el arte de amar por el arte de la guerra. Suelen ser parejas intensamente ardientes, viven el romance en las reconciliaciones, luego viene el vacío que se llena con el juego destructivo del “pesca – pesca”. Es un combate de competencias, infames insultos asociados con infidelidades reales o ficticias. Se encuentran en una simbiosis encefalecedora.

La violencia es el contenido de la reciprocidad, por lo que se incrementa en cada pelea, puede terminar con el asesinato. Si uno de los dos abre los ojos, debe parar de inmediato el juego, develándolo en primer lugar y marcando nuevas reglas en la relación. Por lo general el proceso es tortuoso y se hace necesaria la ayuda profesional.

Lo más difícil es cuando este tipo de relación se establece dentro del matrimonio y se añade la presencia de los hijos. Lo más probable es que alguno de ellos genere un trastorno psicológico grave como consecuencia de una familia a todas luces disfuncional.

4.3. Dependencia amorosa.

*Abuela: ¡Qué boca tan grande tienes!
¡Para comerte mejor!
Y diciendo estas palabras,
este lobo malo se abalanzó sobre Caperucita Roja
y se la comió.*

Charles Perrault

Estar enamorados no es amar, el sentirnos atraídos por una persona no indica que esa persona sea la indicada para construir una relación de pareja. La pasión no es suficiente en el amor, amar requiere de madurez, de independencia, de estar completos. La idea de la media naranja es una estupidez. No son dos medias naranjas que se encuentran, son dos personas completas, sólo en la integridad del ser es posible el amor.

Una intensa relación pasional no asegura una buena relación de pareja, puede predecir un excelente encuentro sexual pero no nos dice nada en relación a la convivencia. En otras palabras, un buen amante, una buena amante no necesariamente serán buenos como pareja.

Depender no es amar, depender es necesitar del otro. El amor no genera necesidad, no es un sentimiento, es una construcción que hacen dos personas al tomar la decisión de convertir su relación en prioridad. Amar es acompañarse en el crecimiento personal, disfrutarse y apoyarse, en suma, amar es ser testigo de la felicidad del otro.

Quien ama no hace feliz al otro ni al ser amados el otro nos hace feliz, la felicidad es el logro de nuestras metas que nos permiten conocernos y realizarnos. Quien nos ama nos acompaña pero no dictamina nuestra vida.

Quien te ama no vive por ti, no piensa ni siente por ti, te deja ser, con esa persona te sientes libre de mostrarte como eres, de realizar tus sueños, segura de que no serás juzgada sino que te sentirás comprendida.

El amor de pareja no nos hace crecer, crecemos porque nos da la gana, el amor nos hace sentir acompañados en el proceso de encontrarnos a nosotros mismos.

Es difícil en un tiempo donde se construyen falsas historias de amor en el cine, la televisión, los libros y demás cuentos. La idea romántica del amor es la pauta para los amores que no tendrán nada de románticos. Lamentablemente para la pasión, el amor se construye desde la racionalidad, el sentimiento es el acompañante silencioso de la posibilidad de compartir, negociar, tolerar y comprender.

Las personas que piensan que el amor es un intenso sentimiento pueden encontrarse con el Lobo Feroz o la Loba Feroz, al creer que esa intensa sensación de deseo, pena o admiración asegura una relación segura. No es así. La sensación no es suficiente, es imprescindible conocer al otro.

Los Lobos y Lobas son depredadores que esperan encontrar una presa para devorarla. No les interesa el amor, lo desconocen, les interesa el poder, desde el cual puedan someter y dirigir la vida de la otra persona. Saben escribir contratos con condiciones, usualmente comienzan con la frase: “si me amas...” luego agregan cualquier cosa: “...dejarías a tus amigas”, “...dejarías tus estudios”, “...te cambiarías de ropa”, “...harías esto o aquello por mí”.

Caperucita tiene pena por el lobito, confunde la compasión con el amor y cae en la trampa; puede asumir que el amor es sacrificarse por el otro y renunciar a aquellas cosas que la hacen persona.

Recuerda: quien te ama jamás pide que te desprendas de las cosas que quieres. Todo lo contrario, porque esas cosas te hacen feliz, te alienta a que las sigas cosechando.

Si la persona que quiere amarte no tolera algunas de tus pasiones, simplemente termina la relación, no intenta cambiarte.

Amarte es aceptarte así como eres y aprender a amar tus cambios. Un encuentro amoroso legítimo no está marcado por el miedo ni por la pena, el amor nos hace sentir seguros de nosotros mismos, sabemos que quien nos ama nos acompañará a pesar de nuestros riesgos, riesgos que al final de cuentas nos pueden hacer cambiar, y en ese proceso tal vez nos ocurra que ya no queremos estar con esa persona porque hemos cambiado, entonces puede ser que decidamos romper la relación. Quien nos ama nos deja partir.

Dejar partir, he ahí la pauta del amor, por eso amar duele, porque amarte es un riesgo, el riesgo que crezcas y que cambies, de tal manera que dejes de ser la persona que esperaba que seas, luego debo aprender a amarte aún a pesar de tus cambios, si no lo logro, porque te amo...te dejo partir.

Amar, por lo tanto no es poseer, qué alejada del amor la frase: ¡eres mía! El amor exige a que seas tuya, que seas tuyo, que reconozcas que la vida te pertenece que no tienes más remedio que vivirla y entregarte a la realización de tus sueños. Suena bonito, lo sé, pero es extremadamente difícil.

Difícil porque nos juntamos con una persona que no conocemos, ¡nos jugamos por un desconocido! Por eso todo inicio amoroso es peligroso, nunca sabemos con quién estamos saliendo. Puede ser el Lobo o la Loba, puede ser el Príncipe o la Princesa, o peor, un monstruo disfrazado de oveja.

Por eso es imprescindible que no necesitemos de nadie, que hayamos aprendido a vivir solos, que disfrutemos de nuestra libertad, que reconozcamos que la soledad es inevitable, sólo en la soledad puede nacer el amor. Pero si tenemos miedo al abandono, creemos que el otro nos debe completar, o que el amor es servicio (trasponiendo la caridad al ámbito erótico), entonces no reconocerás al bicho carnívoro que acabará con tu alma y tu vida.

Si estamos completos, si sabemos hacia dónde vamos, si con claridad divisamos nuestras metas, entonces no tendremos miedo al abandono ni buscaremos ser admirados, simplemente buscaremos alguien que comparta nuestros valores e intereses, alguien que a nuestro lado pueda realizarse sin dependencias. No caeremos en trampas, es más al detectar alguna, rápidamente cambiaremos de camino, sin ese “tengo miedo lastimarlo”.

Cuando te sientas realizado desearás compartir tus emociones, y nada más hermoso que hacerlo con aquella persona que amas. A la par, con esa persona querrás satisfacer tus deseos eróticos, fundiéndose así el *ágape* con el *eros*.

Deja de buscar alguien que te ame, mientras más ingenua o ingenuo eres, más fácilmente te topará con lobos y lobas aduladores. Si tienes tu ego de Alasitas, rápidamente te encontrarás entre los pútridos dientes del depredador. Deja de pensar que tu realización depende del que te ame. Busca alguien a quien amar, alguien que merezca tu amor. Una vez encontrado, ámalo y punto, si el otro te ama o no es su problema, el tuyo es hacerte cargo de tu amor.

Sí, lo he oído muchas veces, “no quiero lastimarlo”...Es un absurdo mayúsculo que permite ver cómo la persona conceptualiza a su pareja: un pobre cachorrito pulguiento y enfermo. Luego ¿cómo se puede tener una relación amorosa con un indefenso bebé? Si tu pareja es una mujer o un varón, entonces no tendrás miedo de lastimarla, sabrás que como persona madura supo a qué atenerse en el momento en que decidió jugar al amor contigo, ese juego tiene una finalidad: ¡conocernos!

Conocernos para ver si vale o no la pena seguir juntos, la respuesta puede ser sí o no, si es no hay que terminar la relación porque si siguen juntos será una pérdida de tiempo. Recuerda: el amor no cambia a nadie.

Verás que mientras más “amor” le pongas a la relación será peor, el otro no sólo no cambia, sino que se hace cada vez más monstruoso. Porque lo que estás poniendo no es amor, puede ser miedo, orgullo, pena, sacrificio, pero no es amor, porque si lo fuera lo aceptarías como es, y como no puedes aceptar a un Lobo o Loba (por si acaso lo olvidaste eres una ser humano) no lo puedes amar.

Es curioso, muchas personas creen que no son amadas, cuando en realidad son incapaces de amar a alguien que les hace daño. Es que no se puede amar a alguien que nos hace daño, eso de amar al enemigo, vale en la guerra o en la caridad, pero no en la relación de pareja. Tu pareja te ama, luego no te daña de ninguna manera. Si te daña simplemente no te ama, no le des más vueltas, no te ama y punto.

La pregunta entonces es: ¿puedo amarlo?, o más simple si quieres: ¿puedo aceptarlo así? Si tu respuesta es afirmativa, entonces lo amas, pero si te daña, no eres para esa persona, porque si te amara no trataría de cambiarte, entonces si lo amas y reconoces que no te ama, lo dejas partir, justamente porque lo amas.

No dejamos partir porque no nos aman, dejamos partir porque nos damos cuenta que no podemos amar a alguien así. Un Lobo es un Lobo y tarde o temprano

tendrá hambre. Caperucita debe abandonar su tendencia zoofílica o su fantasía de convertir a un animal en un ser humano y buscar a alguien de su especie.

4.4. Codependencia o altruismo patológico.

Una variante de la dependencia amorosa es la relación que se establece entre una persona y el vicio de otra. Se trata de dos personas adictas, sin percatarse la “lame heridas” también se hace alcohólica o drogadicta sin consumir la sustancia, puesto que vive pensando en la sustancia e idealiza el amor que ocurrirá esplendoroso cuando su pareja abandone su adicción.

Mellody (1989) introduce el concepto “codependencia” para referirse a las personas que se mantienen involucradas con alcohólicos y toxicómanos con la esperanza que abandonen su adicción. Inicialmente se escribió sobre los co-alcohólicos, para desembocar en una personalidad con rasgos dependientes cuyo sentido de vida se liga al vicio de otra persona.

Cuatro factores definen el comportamiento codepediente: atención focalizada a la opinión y expectativas de los demás, autosacrificio, control interpersonal bajo la creencia que su amor y esperanza serán suficientes para producir el abandono de la sustancia en su pareja, supresión emocional para manipular el cambio en el otro (Dear, Roberts, Lange, 2004).

Inicialmente el concepto se refería a las personas que convivían con un alcohólico o un toxicómano, reduciéndose al vínculo amoroso conyugal. Sin embargo, con el tiempo se ha extendido a los familiares. Resulta que una vez que la pareja abandona su función, alguno de los miembros de la familia la asumía (Morgan, 1991).

Aparentemente estamos ante individuos con un extraordinario sentido de la generosidad, sin embargo no es así, se trata de personas que necesitan vivir bajo la ilusión de un amor perfecto que sobrevendrá inevitablemente una vez que el otro abandone su dependencia química. Mientras esperan el cambio inusitado dan rienda suelta al afán de depender emocionalmente, proteger y cuidar del desvalido adicto (Morgan, ob.cit.).

Una dificultad que surge es el límite entre la patología y la normalidad del comportamiento dependiente. Es innegable que puede darse una actitud protectora y reparadora hacia una persona que queremos y tiene un problema serio con alguna sustancia química. La diferencia radica en que la codependencia se forma cuando el centro de la vida es cuidar del adicto.

Una manera de resolver el problema fue definir a la codependencia como “altruismo patológico” (Grath y Barley, 2011). Este concepto se lo define considerando la presencia de la imposibilidad de tolerar afectos negativos de los demás, estableciendo niveles empáticos irracionales (v.g. justificar comportamientos netamente destructivos del otro).

El altruismo patológico no se restringe a la dependencia afectiva con personas adictas, sino que hace referencia al mantenimiento de relaciones amorosas con cualquier tipo de persona que hace daño o se daña a sí misma (psicópatas, perversos sexuales, etc.).

La codependencia no es amor, es caridad perversa. Es una entrega incondicional a alguien con la esperanza de cambiarlo para beneficio propio. Por eso es perversa, implica egoísmo y narcisismo escondidos dentro de una actitud generosa exacerbadamente.

Establecer una relación de este tipo conlleva un círculo vicioso, la meta es que otro abandone el vicio, si lo hace se termina la relación, por lo que cuando se manifiestan atisbos de cambio, el codependiente los boicotea porque el logro se su sacrificada labor desnuda su falta de sentido.

4.5. El amor vanidoso.

¿Por qué el orgullo suele imponerse al amor? La voz del dolor calla ante la soberanía del ego, el quererte puede sucumbir ante la necesidad de proteger mi frágil yo. Y lo perdí todo, te dejé marchar cuando sabía que nos queríamos, me quedé con las manos vacías y el corazón destrozado porque preferí ocultarte mis sentimientos detrás de la férrea máscara de mi vanidad, ahora lloro en soledad, ante la mirada impasible de mi orgullo que parece reír a carcajadas al verme abandonado por su insistente demanda de callar antes de entregarlo al silencio del suplicio.

Dejar marchar, sentirnos incapaces de abordar a alguien que nos atrae o mantener un conflicto sin resolver, son algunas de las consecuencias del orgullo. Pero antes de seguir vale la pena detenernos un momento en su definición.

Según la Real Academia de la Lengua Española, la palabra orgullo proviene del catalán “orgull” o del francés “orgueil” y significa: arrogancia, vanidad, exceso de estimación propia, que a veces es disimulable por nacer de causas nobles y virtuosas.

En inglés la palabra pride (orgullo), deriva de proud (digno, valiente), por lo que el término posee una connotación positiva. En portugués la palabra “orgulho” es definida por el diccionario Aurelio de la siguiente manera: Sentimiento de dignidad personal, brío, altivez (...).

Tanto en inglés como en portugués la connotación es más bien positiva; mientras que en castellano se asocia con la arrogancia, que tiene que ver con “dar por sentado”, esto es: “presumir”, de donde sale el término “presumido”. Luego: orgulloso es aquél que presume, que toma por cierto algo que no necesita poner a prueba. De ahí que originalmente esta palabra poseía una acepción negativa.

Se considera que lo contrario al orgullo es la humildad, palabra que proviene del latín humus (tierra), se refiere a postrar a alguien en la tierra para que reconozca su inferioridad. Entonces, la palabra antónima más adecuada es “soberbia” porque proviene del latín “superbus”, significando: estar encima. Desde el punto de vista relacional, no es posible alguien encima si no está otro abajo, el concepto de soberbia requiere para su definición de alguien que es sometido.

El uso y abuso de las palabras, las traducciones que van y vienen han ocasionado confusiones con el término “orgullo”, puesto que se ha asociado con la idea de la valoración de uno mismo, por ejemplo en la frase “te falta orgullo”, que es lo mismo que decir “tienes baja autoestima”. Pero también se lo usó para referirse al exceso de ego: “eres un orgulloso” para decir: “¿quién te crees que eres?”. La consecuencia es que la palabra “orgullo” puede usarse con doble sentido: como un piropo y como un insulto.

Por estas razones lingüísticas es preferible recurrir a la palabra “soberbia” que además está considerada como la definición de uno de los pecados capitales, considerado el peor de los siete porque de él se derivan los otros seis (lujuria, envidia, pereza, gula, ira y avaricia), su origen se lo achaca a Lucifer cuando quiso ser superior a Dios. Ese deseo lo hemos heredado, la negación del poder divino, el considerarnos más que cualquier otra cosa en el universo, ser vanidoso al creer que nos merecemos todo y prepotente al considerar que los demás son inferiores y deben apartarse para darnos lugar.

La soberbia es la máscara de hierro del sufrimiento. Su origen es la ausencia de consuelo cuando experimentamos soledad después de un dolor. Por ejemplo, un niño ha sido maltratado en la escuela, al llegar a casa encuentra a sus padres discutiendo, el pequeño prefiere callar su problema para no causar un problema más y disimula su pena. Una niña ha sido insultada por el abuelo, corre hacia su

madre, pero ésta está acongojada por algún problema personal, entonces, la hija disimula su dolor para evitarle uno más a mamá.

La soberbia nace a partir del dolor no expresado, es la disimulación que ofrece la idea de que está mal sufrir porque cuando se sufre nadie consuela. De ahí la idea que llorar es signo de debilidad, porque si no fuimos protegidos, lo más probable es que tampoco sepamos proteger.

El miedo a la soledad no es sino el temor al desconuelo, a la desprotección, a no tener alguien que reciba el dolor. La primera necesidad humana es ser protegidos, de ella se desprenderá posteriormente nuestra capacidad de amar.

Aprendemos a buscar protección, la manera cómo lo hacemos determina nuestro estilo de apego. El apego seguro se refiere a la búsqueda de consuelo cuando nos sentimos desprotegidos y a la seguridad de que nos protegerán cuando estemos solos. El apego inseguro se refiere al temor de confiar o a la confusión ante la angustia porque no estamos seguros de que nos cuidarán.

Entonces la soberbia es el refugio de nuestro miedo ante la presencia del dolor; nos crea la ilusión de fortaleza porque con ella estamos ocultándonos de quien debería cuidarnos, ya sea porque así nosotros protegemos a quien nos debe proteger o porque a nadie le importa nuestro sufrir.

En el segundo caso, la soberbia se funde con nuestra identidad. No existimos sino cuando somos el orgullo de quien nos debería cuidar. El niño es un trofeo de sus cuidadores, sólo existe si tiene éxito, entendido como la consecución de las expectativas de sus padres. Pero no existe cuando se muestra auténtico o tiene un problema. Sólo importa si se adapta a la imagen que esperan de él, negándose a sí mismo.

La negación de sí a precio de existir para el otro a través de un ego falso que es legitimado por los cuidadores. La consecuencia es la soberbia transformada en personalidad, una forma de ser que impedirá los encuentros legítimos, un anatema en contra del amor que ha sido denominado “narcisismo”.

El amor requiere desnudez de cuerpo y alma: del eros al ágape. La pasión se transformará en romanticismo para desencadenar en el amor desinteresado. Las personas vanidosas se estancan en la pasión porque le temen a la intimidad y le huyen al compromiso. Como el erotismo se esfuma, la urgencia de intimidad expresada por la pareja se hace apabullante, el narcisista le huirá a la desnudez del alma porque no sabe proteger y desconoce lo que es ser protegido.

El pánico a la entrega es inmenso, la única vía conocida es enmascararse en el ego. La persona se buscará en el éxito, trabajará más, estudiará más o se embarcará en una nueva empresa.

Otra manera de evitar la entrega es adormecer la conciencia para apartarse de la realidad, esto se consigue a través del alcohol, las drogas o las aventuras eróticas: la solución es cerrar los ojos ante la deslumbrante faz del amor.

La pasión puede derretir el hierro de la máscara, pero entonces su fuego quema la piel, la persona queda desprotegida, vulnerable ante el amor del otro, el vacío gime angustia, como lo dice Piedad Bonnet en sus versos:

Como un depredador entraste en casa,
rompiste los cristales,
a piedra destruiste los espejos,
pisaste el fuego que yo había encendido...
Por mi ventana rota aún te veo.
En mi hogar devastado se hizo trizas el día,
pero en mi eterna noche aún arde el fuego.

El niño desamparado queda al descubierto, su dolor palpita en sus ojos ensombrecidos por la remota pena. No entiende lo que pasa, el deseo se ha desbordado dejando un silencioso vacío, una extraña sensación de abandono que no tiene que ver con la relación de pareja, porque nada malo ha pasado en ella. Buscará en los más recónditos lugares alguna justificación para la angustia, provocará el rompimiento del vínculo y si lo consigue se hundirá aún más en la desazón.

La confusión debe resolverse a través de lo conocido: el éxito o la alteración de la realidad mientras se deja al amor desconcertado. Muchas veces lo he oído en pacientes desesperados: “¡la (lo) dejé marchar! No entiendo”. Alfonsina Storni escribió aturdida por un amor pasional que acabó inesperadamente:

Y te dejé marchar calladamente,
a ti que amar sabías y eras bueno,
y eras dulce, magnánimo y prudente.
... Toda palabra en ruego fue poca,
pero el dolor cerraba mis oídos...
Ah, estaba el alma como dura roca.

No se entiende la razón de la ruptura, si todo estaba bien, o peor, el amor estaba en su máxima expresión. Justamente por eso, el soberbio no tolera la posibilidad de mostrarse a sí mismo, porque inevitablemente el erotismo se desbordará en el océano de la intimidad, donde no hay posibilidad de enmascaramiento.

El amor derrite la máscara de la soberbia, obliga a que la persona se confronte consigo misma, quien lo ama no tiene interés en el ego, importa el alma. Cuando se ama es inevitable la sensación de soledad y el requerimiento de protección. La soberbia tiene que apartarse para el ingreso de la pasión y la ternura; caso contrario, el amor no hace su nido en el corazón.

5. Patología conyugal: enfrentando a la colusión.

*Huir uno hacia el otro, desviarse uno del otro,
Nada de ello ha llevado a la alegría.*

Rainer Maria Rilke

La colusión es una forma de relación amorosa en contra de un tercero (terapeuta, hijo, etc.) en la cual se produce “un juego conjunto no confesado, oculto recíprocamente, de dos o más compañeros a causa de un conflicto fundamental similar no superado” (Willi, 1993, pág. 67). Este lazo ocasiona un aferramiento entre ambos miembros de la pareja, cada uno espera que el otro le resuelva su propio conflicto, sin embargo la simbiosis fracasa en su intento de resolver las cuestiones afectivas infantiles pendientes. Se trata de una “danza” cíclica interminable y monótona (Middelberg, 2001).

Esta manera de vinculación propicia el desarrollo de juegos de poder entre los miembros de la pareja, la consecuencia es la imposibilidad de mantenerse juntos, cuando se unen se asfixian y cuando se separan se extrañan. Al estar juntos temen perderse en la relación, por lo cual se distancian, pero al alejarse se sienten abandonados, por lo que vuelven a buscarse (Pinto, 2005).

Temen a las crisis por lo que congelan su relación en una fusión vincular estática, excluyen al mundo y limitan su independencia individual (Cárdenas y Ortiz, 2005). Si la pareja en colusión tiene hijos, alguno o varios de ellos están triangulados. La inestabilidad de las diádas produce triángulos relacionales (Guerin, Fogarty, Fay y Kautto, 1996). Nos referimos a una triangulación cuando una relación diádica henchida de conflictos se expande para incluir a un tercero (hijo, amante, terapeuta, etc.), lo que determina el encubrimiento o la aparente desactivación del conflicto

(Simon, Stierlin y Wyne, 2002). Cuando se tienen carencias afectivas infantiles, las personas tienden a buscar una pareja que pueda corregir ese desarrollo defectuoso (Framo, 1996).

El amor sólo se puede constituir cuando se abandonan tales expectativas y se reconoce al otro como un legítimo otro en la convivencia (Maturana, 1997). Forjarse expectativas imposibles de ser satisfechas por la pareja determina un vínculo patológico capaz de destruir la vida de cada uno de los cónyuges en lugar de la construcción amorosa del “nosotros”.

La teoría del apego adulto señala que el estilo de apego durante la infancia influirá en la relación conyugal adulta, debido a que se activan las carencias y excesos recibidos de los cuidadores. El apego por lo tanto, es otro elemento que se debe tomar en cuenta para la comprensión de la patología conyugal, pues permite relacionar los afectos insatisfechos con las demandas hacia la pareja.

En la colusión el triángulo del amor siempre será incompleto. El amor pleno se constituye por la presencia de los tres elementos identificados por Sternberg (1998): intimidad, pasión y compromiso. La pareja colisionada evitará alguno de los componentes del amor y exacerbará otro, por ejemplo en la estructura de personalidad histérica, la persona enfatiza la búsqueda de la intimidad a través de la manifestación exagerada de la pasión evitando el compromiso; en el caso del trastorno de personalidad dependiente, la persona rechaza la pasión y exagera la intimidad a la par que exige el compromiso.

Los padres colusionados como pareja triangulan a sus hijos; ante la tensión en la díada se producen emociones intensas en la familia, las cuales producen un triángulo relacional estabilizador. Por lo tanto, donde existe un hijo triangulado existirán unos padres colusionados en su relación conyugal.

La importancia de la emancipación juvenil es analizada con detenimiento por Haley (2006), quien destaca la importancia de la misma en la configuración de psicopatologías. Para este autor, el momento más difícil del ciclo vital familiar se produce durante la adolescencia debido a que los hijos deberán dejar el hogar de sus padres. Cuando un hijo se encuentra triangulado, la emancipación será difícil e inclusive imposible.

La emancipación es el proceso por el cual el joven se hace independiente económicamente de sus padres. Sin embargo, según Cancrini y La Rosa (1996), la emancipación es secundaria a la desvinculación.

La desvinculación implica un proceso de independencia afectiva hacia la familia de origen, es decir, la persona deja de hacer sus cosas para satisfacer las expectativas familiares. Durante la desvinculación se generan cuestionamientos a los mitos familiares, confrontación a las expectativas de los padres y el estado nascente del amor.

La desvinculación en una familia estructurada a partir de una triangulación a veces sólo es posible si se presenta un intenso enamoramiento que produzca niveles de entropía incapaces de ser reducidos por la regulación del sistema conyugal, no quedando otra alternativa que permitir la salida del elemento homeostático.

Son frecuentes las historias de amor escabrosas perpetradas por amantes que contravenían todas las normas de la familia, por ejemplo la novela de Shakespeare: "Romeo y Julieta". Lo lamentable de esas historias románticas es que suelen acabar con la muerte de uno o ambos amantes. En la vida real, una vez que el intruso cumple la función de "salvar" a la persona triangulada, la relación conyugal deja de tener sentido, por lo que en la mayoría de los casos esos matrimonios se quiebran, y en no son pocas las personas que vuelven al triángulo.

Es posible afirmar que la colusión es una relación entre dos personas que no lograron desvincularse de sus familias de origen. No es posible el amor si aún se sigue siendo hijo. El amor lo exige todo, es indispensable jugarse entero, por lo que no se puede establecer un vínculo amoroso entre dos personas incompletas (Gikovate, 1996).

Para que no se produzca la colusión es indispensable dos seres humanos emancipados y desvinculados de sus familias de origen. La emancipación exige responsabilidad social y la desvinculación madurez afectiva.

La experiencia amorosa sólo es posible entre dos personas que asumen su soledad y que no imponen expectativas infantiles hacia su pareja. Asumir la soledad significa entender que es imposible la felicidad otorgada por el otro; amar no es necesitar del otro, menos obligar a que el otro ame como se espera ser amado. El amor va de la mano con la libertad, un amor que posee no es amor, es odio, porque odiar es obligar a que el otro ame como uno desea ser amado.

La imposición de expectativas infantiles es creer que el otro debe ajustarse a los requerimientos afectivos personales, en lugar de aceptar incondicionalmente la forma de ser del otro.

Aquellas cosas que impiden la convivencia deben negociarse con racionalidad, algunas se podrán resolver, otras se podrán tolerar. La reciprocidad obliga a que

si uno cede el otro también lo haga, la escalada simétrica del amor permite el crecimiento individual; mientras que la lucha de poder ocasiona la escalada simétrica de la violencia.

Únicamente cuando la pareja es capaz de decir adiós a su familia de origen podrá dejar de mirar a su pareja para comenzar a mirar en la misma dirección para construir al fin un “nosotros”, además podrá retornar a la casa de sus padres para cuidarlos en la vejez o acercarse a ellos para sentirse protegidos sin deuda alguna, libre de culpa y rencores.

6. La terapia de pareja.

*Todos los sufrimientos de los demás
debemos padecerlos también nosotros.*

Franz Kafka

La Terapia de Pareja (TP) consiste en un proceso complejo de relaciones entre el terapeuta y la pareja, donde los propósitos dejan de ser dirigidos hacia la problemática personal de los pacientes, para orientarse más bien al complejo sistema inter e intra personal de los cónyuges.

La TP pretende la solución de problemas inherentes a la relación de dos personas que deciden convivir íntimamente juntos (Pinto, 1999). La construcción de los problemas en una relación interpersonal difiere del planteamiento de problemas personales: durante la construcción de un problema personal es la persona quien define las características del mismo, a la par que la solución es responsabilidad de una decisión particular del sujeto; mientras que la definición de un problema de pareja requiere necesariamente de una negociación, la propia que es resultado de la “dialoguicidad” (Maturana, 1997) entre los miembros, de la misma forma la planificación y ejecución de la solución deja de ser particular para convertirse en un proceso de interacción. Aunque durante o al final de la terapia la pareja decida por el divorcio, éste no es el propósito de la TP cuya acción estará siempre dirigida a la solución de los problemas de la relación.

La inconveniencia de atender por separados a los cónyuges, el diagnóstico relacional antes que el personal, las formas propias de las técnicas terapéuticas, la posibilidad de emplear un equipo supervisor, los problemas éticos propios, (Pinto, 2000), hacen del proceso de la TP único comparada con otros abordajes.

Una modalidad muy provechosa dentro de la TP es la coterapia, donde participan dos terapeutas usualmente de géneros distintos, de tal manera que la dinámica del sistema terapéutico se agiliza, sin embargo dicho estilo de trabajo requiere que ambos terapeutas sean capaces de complementarse y de asumir ambos la responsabilidad por los pacientes.

Por lo mencionado, es pertinente deducir que la TP posee sus propios fines y procesos, lo que la convierten en un área concreta de la Psicología Clínica en general y de la Psicoterapia en particular (Weiner, 1992).

El enfoque cognitivo – sistémico

Dentro de la evolución de la epistemología psicológica ocupa un lugar privilegiado el modelo cognitivo, debido a la profundidad teórica y a los resultados óptimos de su aplicación en distintas áreas del quehacer psicológico.

El principal postulado del modelo cognitivo señala que el aprendizaje es producto de “ las actividades involucradas en el pensamiento, razonamiento, toma de decisiones, memoria, solución de problemas y todas las otras formas de procesos mentales superiores” (Baron, 1996, pg. 269). Desde esa perspectiva, la psicopatología deberá abordarse desde las formas de construcción cognitiva que el paciente le da a la realidad (Ellis, 1987), serán las distorsiones ocasionadas por pensamientos irracionales que ocasionen la desadaptación de la persona y por ende la aparición de síntomas que plasmen un cuadro psicopatológico.

Según Huber y Baruth (1991), el enfoque cognitivo de la psicoterapia pone énfasis e la racionalidad como filosofía, puesto que el quehacer humano es una constante toma de decisiones, las mismas que serán acertadas en la medida que correspondan a un adecuado análisis racional de la realidad.

Durante una psicoterapia racional emotiva individual, dirigida a resolver problemas conyugales, lo que generalmente ocurre es un alivio notable del paciente en detrimento del cónyuge que se queda en casa. Muchas veces la terapia individual dirigida a problemas conyugales destruye lo poco que quedaba de la relación de pareja (Grove y Haley 1996).

Emplear el enfoque cognitivo individual durante una terapia de pareja convierte a uno de los cónyuges en espectador del proceso terapéutico de su compañero, el terapeuta no logra resolver los problemas relacionales y por ende la terapia está dirigida al fracaso.

El enfoque sistémico posibilita una visión más compleja de las relaciones humanas, al introducir como factor de análisis a las relaciones interpersonales como prioritarias durante la construcción de la realidad. (Pinto, 1995) Se trata de un enfoque proveniente de la Teoría General de Sistemas, la Cibernética, la Teoría Matemática de la Información y la Teoría de la Comunicación. La persona es parte de un conjunto mayor más que un todo en sí misma (Huber y Baruth ob.cit.), se es un subsistema a la par que sistema parcialmente abierto (Betalanffy, 1978), un ser en interacción.

La inclusión del modelo cognitivo en el enfoque sistémico se produce a partir del hecho de que los seres humanos compartimos un mundo real simbólico producto de acuerdos sociales (Popper y Eccles, 1993). Dicho fenómeno es notable en la construcción de la relación de pareja, donde uno y otro provienen de diferentes historias concomitante a formas de percibir diferentes, estilos de pensamiento generalmente singulares, maneras de comunicarse diversas, por todo ello con expectativas también diferentes, modelos personales que puestos en común configuran un contrato matrimonial negociado implícitamente durante el ciclo vital de la pareja (Sager, 1980).

Esa puesta en común es lo que Elkaim denomina “historia oficial” producto del “mapa del mundo” (Elkain, 1995), mapa del mundo que coincide con las explicaciones del modelo cognitivo de la psicología experimental, con el añadido de que cada mapa configurará una construcción común, donde yo y tú hacen un NOSOTROS (Caillé, 1980).

Durante el trabajo terapéutico en la TP, el paciente es el “nosotros”, se trata de entender las construcciones cognitivas que derivan en esa realidad emocionalmente difusa de la relación íntima, la misma que ocasionará comportamientos que retroalimentarán el accionar de uno sobre otro en una secuencia de hechos por lo general confusa (Watzlawick, 1971).

Se trata entonces de una confrontación entre realidades construídas: la de los cónyuges y las del terapeuta (Pinto, 1996). Se procura una reestructuración del nosotros desde recursos dialogales y comportamentales; los primeros dirigidos a la modificación de la lógica y de los pensamientos, los segundos desde el análisis de las interacciones comportamentales y ambos desde la comprensión de los procesos comunicacionales de la pareja (Pinto, 1997^a).

Desde la perspectiva sistémica se menciona un abordaje de los factores políticos y de los semánticos (Keeney y Ross, 1987), abordar los aspectos políticos significa prestar atención a las jerarquías relacionales de la pareja: el manejo del poder,

mientras que trabajar en el campo semántico es centrarse en los contenidos de la relación: la comunicación. Introducir el factor cognitivo amplía la perspectiva de comprensión de los fenómenos relacionales al otorgar un modelo teórico que enfatiza la forma de organización de la realidad, no se verá solamente el quién hace qué a quién, ni tan sólo el significado de la comunicación (Watzlawick, ob.cit.) sino que además será posible identificar la lógica subyacente a la construcción de la problemática relacional.

Una pareja de cinco años de matrimonio, sin hijos, el esposo de 42 años, ingeniero de profesión, la esposa de 34 años, secretaria. Buscan ayuda terapéutica debido a un deseo sexual inhibido en la esposa; desde la perspectiva política se identifica que la señora se encuentra bajo un control excesivo del esposo quien prácticamente la aisló del mundo exterior mientras que él no tiene restricciones en su comportamiento social, la forma como la esposa equilibra el sistema de poder es negando las relaciones sexuales al esposo aduciendo la falta de interés sexual.

Desde la perspectiva semántica el esposo considera que ya no es amado en lugar de ello se siente despreciado, mientras que ella a través de muchos sacrificios personales cree que ama demasiado al marido. Tales formas de traducir la realidad generan un escalada simétrica dirigida al infinito: a mayor negación sexual por parte de la mujer más distanciamiento del hombre y por ende la mujer incrementa la frecuencia de su postergación sexual con el esposo.

Si incluimos la perspectiva cognitiva apreciamos que la esposa posee un estilo cognitivo dependiente de campo y el esposo es independiente de campo (Pinto, 1998), la esposa utiliza un razonamiento inductivo y el esposo deductivo, ambos distorcionan la realidad utilizando pensamientos irracionales (McKay, 1985).

Este ejemplo demuestra la diversidad de posibilidades que se presentan en el momento de abordar un problema de pareja, el modelo integrado cognitivo sistémico consigue configurar un modelo dialéctico entre los factores relacionales, comunicacionales y cognitivos (Pinto, 1997)

La representación del nosotros ocurre desde la configuración de los modelos cognitivos individuales, los mismos que han sido aprendidos en el contexto familiar de origen (Andolfi, 1987a, 1987b, 1989).

La terapia familiar transgeneracional explica que las historias familiares se repiten, nuestras expectativas en relación al Otro son consecuencia de nuestra historia familiar, la forma de representar a la pareja es fruto de los patrones otorgados por las relaciones establecidas en nuestra familia de origen, sólo es posible ver aquello que aprendimos a ver, no existe aquello que no podemos nombrar, lo nuevo es

asimilado sólo si tenemos referentes con los cuales establecer la comparación de tal manera que logremos configurar una identidad del estímulo diferente al estímulo padrón (Von Foerster, 1987)

Indagar en la historia familiar de cada uno de los miembros de la pareja nos permite lograr comprender los fundamentos del contrato matrimonial, los temores y expectativas, por ejemplo: el esperar del otro una eterna protección, temer la infidelidad, temer el consumo de alcohol, etc. Sólo cuando se identifican las creencias familiares introyectadas será posible discutir la irracionalidad de las mismas, puesto que los mitos familiares se construyen siempre desde afirmaciones irracionales. (Pinto,B 1997b).

La TP se organiza a partir de la identificación de los postulados heredados hacia la elaboración de postulados inherentes a la pareja, es decir se requiere de un divorcio de la familia de origen antes de que se pueda establecer el matrimonio entre los amantes; el problema surge de un estancamiento en la etapa de la emancipación juvenil durante el ciclo vital familiar (Haley, 1987). Dicha emancipación no incluye solamente la separación física y afectiva de la familia de origen, sino que consiste además en la elaboración de una discriminación de pensamientos introyectados pero no reflexionados.

Debemos recordar que cada uno de los cónyuges trae a la relación su propia enajenación mental (creer que pienso cuando en realidad me lo pensaron) y ambos confrontan las realidades ajenas a la relación, es como que se diera una complementación entre las configuraciones previas, así el alcohólico se casa con la codependiente, el desamparado con la protectora, la fóbica social con el celoso patológico. Dichas complementaciones ofrecen durante el proceso terapéutico una resistencia notable al cambio (Watzlawick, Weakland, Fisch. 1984) puesto que el sistema relacional patológico es producto de un extraordinario equilibrio que imposibilita el cambio (Watzlawick, 1986).

A las confrontaciones de las realidades inventadas que traen los amantes se deberá sumar la realidad inventada que posee el terapeuta quien no está exento de haber sido influenciado por su propia experiencia personal (Guy, 1995) a lo que se suma el modelo teórico que utiliza (Watzlawick, 1995a).

En algunas ocasiones el sistema relacional de la pareja enlaza con el modelo relacional del terapeuta, ocasionándose entonces un estancamiento en el proceso terapéutico, debido al aporte personal del terapeuta para mantener la homeostasis relacional. Esto puede pasar por coincidencia en la enajenación mental, parcialización del terapeuta con alguno de los cónyuges, similitudes en la problemática de la

relación con las propias relaciones del terapeuta, inflexibilidad del modelo teórico, incapacidad emocional para recibir el dolor de la pareja, incapacidad profesional o simplemente tedio.

A diferencia de otras posturas, el fenómeno de la resistencia desde la perspectiva sistémica no se concibe como un fenómeno exclusivo del consultante, sino que es producto de todo el sistema terapéutico: pacientes y terapeuta. La solución al impase es la introducción al sistema de un nuevo elemento, esto se logra con la participación del equipo supervisor.

El uso del equipo supervisor es una distinción de la terapia familiar y de la TP, la fundamentación epistemológica proviene de la segunda cibernética (Von Foerster, ob.cit.), donde el observador es observado observando (Watzlawick, 1995b). Puesto que se ve lo que se aprendió a ver jamás logramos ver lo que “realmente” ocurre sino lo que creemos que ocurre (Maturana, 1997), el equipo supervisor se convierte en un nuevo punto de observación que ve al terapeuta como parte de un sistema mientras que el terapeuta ignora dicha configuración al observar al sistema de la pareja.

La supervisión es el recurso para salir del atolladero de la resistencia, es la inclusión del tercero en el sistema terapéutico, dicha supervisión se la puede hacer in situ ya sea utilizando una cámara de Gessell o sin ella, como también la supervisión post facto ya sea analizando una grabación en video de la sesión en cuestión o a través de la presentación del caso por parte del terapeuta. Un nuevo sistema recientemente incorporado por el Instituto Boliviano de Terapia Familia es la interconsulta en vivo, la cual consiste en la introducción de un supervisor al sistema terapéutico donde el terapeuta presenta el caso y el supervisor interviene directamente con la pareja y el terapeuta.

La terapia generalmente tiene éxito cuando se ha definido con precisión el objetivo terapéutico, de tal manera que sea posible identificar la solución acorde con las expectativas de los pacientes, situación muy difícil de efectuarse en la TP debido a la constante lucha de poder inmersa en las relaciones patológicas, a pesar de ello no es aconsejable iniciar el camino de la psicoterapia sin saber a dónde uno está yendo. De ahí que la TP cognitiva sistémica es una terapia rigurosamente dirigida a la solución de problemas.

Las parejas patológicas son parejas con graves dificultades en la concreción de sus metas, usualmente la meta es ganar al otro en lugar de consensuar, por ello que el sólo hecho de establecer un problema en el cuál ambos cónyuges estén de acuerdo es de por sí terapéutico.

La TP requiere de un terapeuta con formación sólida en psicología clínica, alto nivel de creatividad y capacidad de flexibilizar su lógica y lenguaje acomplándolo a los estilos cognitivos de cada cónyuge.

Uno de los problemas más severos de la TP es el problema del género y sus prejuicios (Goodrich, y otros. 1994), si bien es cierto que la carga más pesada pero finalmente identificable es aquella que pertenece a nuestra propia historia familiar, también lo es que cargamos mensajes inculcados por la sociedad, dicha carga es menos perceptible. Los temas de género derivan muchas veces en actitudes prejuiciosas sin que el actor de las mismas sea conciente del prejuicio que subyace a las mismas.

En una sesión terapéutica donde se trataba el tema de las “farras” del esposo y las constantes peleas que devenían cada vez que él retornaba a casa mareado, el terapeuta que a sí mismo no se consideraba machista, narró la siguiente historia con propósitos terapéuticos: “una vez mi perro escapó de la casa, al volver la empleada lo golpeó de tal manera que la siguiente vez que salió nunca más retornó, desde esa experiencia, cada vez que el nuevo perro que tengo sale de la casa le espero con una agradable chuleta...” el terapeuta intentaba explicar con ello que la esposa al reñir al esposo cada vez que éste llegaba mareado a casa lo que estaba consiguiendo era que el marido evite la llegada a casa. Ni bien el terapeuta terminó de contar la historia fue llamado detrás del espejo por la supervisora quien le hizo notar lo escandalosamente machista que era la anécdota, el terapeuta no se había percatado que con la historia estaba victimizando al “pobre borracho”.

El tratamiento de parejas homosexuales, matrimonios abiertos, contratos matrimoniales “perversos”, quizás sean los temas más difíciles de abordarse cuando el terapeuta aún es presa de convencionalismos prejuiciosos (Goodrich y otros Ob. Cit.), la liberación de los prejuicios sólo es posible a través de la constante confrontación con los límites del terapeuta por parte del equipo supervisor.

El terapeuta debe ser capaz de “entrar” a la lógica del pensamiento de cada uno de los cónyuges, comprender los sistemas de creencias y respetarlos, aprender a no parcializarse con ninguno, elaborar preguntas relacionales antes que causales, recurrir a metáforas y anécdotas. No temer a la improvisación cuando existe un marco teórico de referencia sólido (Keeney, 1998), la TP requiere de mucha creatividad y entusiasmo por parte del terapeuta quien deberá hacer uso de todos los recursos a su alcance.

Referencias

- Abal, Y., Linares, E. (2005) Trastorno orgásmico femenino. *Psiquiatría Noticias*, 7 (3): 27-32.
- Abbott, D (2000) Behavioral Genetics and Homosexuality. *Journal of Human Sexuality*, 1: 67-104.
- Abdsagerm J., Roe, K. (2003) "What's your definition of dirty, baby?": Sex in music video. *Sexuality and culture*, 7 (3) : 79-97.
- Abdo, C. (2004) *Descobrimento Sexual do Brasil: para Curiosos e Estudiosos*. Sao Paulo: Summus.
- Abramson, P., Pinkerton, S. (2002). *With pleasure: Thoughts on the nature of human sexuality*. NuevaYork: Oxford University Press.
- Ackerman, D. (1997) Uma história natural do amor. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil.
- Adams, P.J., Towns, A. and Gavey, N. (1995) 'Dominance and Entitlement: The Rhetoric Men Use to Discuss their Violence towards Women', *Discourse & Society* 6 (3): 387-406.
- Addis, I., Van Den Eeden, S., Wassel-Fyr, Ch., Vittinghoff, E., Brown, J., Thom, D. (2006) Sexual Activity and Function in Middle-Aged and Older Women. *Obstetrics and Gynecology*. 107(4): 755-764.
- Addis, M. (2008) Gender and Depression in Men. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 15 (3): 153-168.
- Aedo, S., Porceli, A., Irribarra, C. (2006) Calidad de vida relacionada con el climatério en una población chilena de mujeres saludables. *Revista Chilena de Obstetricia y Ginecología*, 71(6): 402-409.
- Ainsworth, M., Bowlby, J. 19991 An ethological approach to personality development. *American Psychologist*, 46: 331-341.
- Alberoni, F. (2005) *Enamoramiento y amor*. Barcelona: Gedisa.
- Alberoni, F. (1997) *El Primer amor*. Barcelona: Gedisa.
- Alberoni, F. (2004) *El misterio del enamoramiento*. Barcelona: Gedisa.
- Albó, X. (1976) *Esposos, suegros y padrinos entre los aymaras*. La Paz: CIPCA.
- Aldana, R. (2008) La mujer: jugoso negocio médico. *Publicalpha.com*. Disponible en: <http://publicalpha.com/la-mujer-jugoso-negocio-medico/>
- Alexander, G., Charles, N. (2009) Sex Differences in Adults' Relative Visual Interest in Female and Male Faces, Toys, and Play Styles. *Archives of Sexual Behavior*, 38, (3): 434-441.
- American Psychiatric Association (1996) *DSM IV-TR Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*. Madrid: Masson.
- American Association for Marriage and Family Therapy (2001). *Code of ethics for marriage and family therapists*. Alexandria: Author.
- Amichai-Hamburger, Y., Vinitzky, G. (2010) Social network use and personality. *Computers in Human Behavior*, 26: 1289-1295.

- Andolfi, M. Comps. (1985) *Dimensiones de la terapia familiar*. Buenos Aires: Paidós.
- Andolfi, M. (1987) *Terapia familiar*. Buenos Aires : Paidós.
- Andolfi, M., Angelo, C. (1989) *Tiempo y mito en la psicoterapia familiar*. Buenos Aires: Paidós.
- Andolfi, M., Angelo, C., Menghi, P., Nicolò-Corigliano, A. (1989) *Detrás de la máscara familiar. La familia rígida. Un modelo de psicoterapia relacional*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Araújo, L., Oliveira, J., Carvalho, V., Ramos, A. (2007) Adoção De Crianças Por Casais Homoafetivos: Um Estudo Comparativo Entre Universitários De Direito E De Psicologia. *Psicologia e Sociedade*, 19 (2): 95-102.
- Arias, F. (1989) Una investigación sobre la escala de Satisfacción Marital. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 21 (3): 423-436.
- Ariely, D., Loewenstein, G. (2006) The Heat of the Moment: The Effect of Sexual Arousal on Sexual Decision Making. *Journal of Behavioral Decision Making*, 19: 87-98.
- Arnold, D., Yapita, J., Tito, M. (1999) *Vocabulario aymara del parto y de la vida reproductiva de la mujer*. La Paz: ILCA.
- Aron, A. Aron, E. (1991) *Love and sex*. En: Mckinney, Sprecher, S. (Editores) *Sexuality in Close Relationships*. Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates
- Aron, A., Fisher, H., Mashek, D., Strong, G., Li, H., Brown, L. (2005) Reward, Motivation, and Emotion Systems Associated With Early-Stage Intense Romantic Love. *Journal of Neurophysiology*, 94: 327-337.
- Arrizón, A. (2008) Latina subjectivity, sexuality and sensuality. Women and Performance. *Journal of Feminist Theory*. 18, (3): 189-198.
- Aseltine, R., Hessler, R. (1993) Marital Disruption and Depression in a Community Sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 34: 237-251.
- Asha, M. Hithamani, G. Rashmi, R. Basavaraj, K., Jagannath Rao, K., Sathyanarayana Rao, T. (2009) History, mystery and chemistry of eroticism: Emphasis on sexual health and dysfunction. *Indian Journal Psychiatry*, 51, (2): 141-149.
- Assimos, J. (2012) *Simple rules for a happy relationships*. Disponible en: <http://www.eharmony.com/blog/2012/07/02/simple-rules-for-a-happy-relationship/>
- Atkins, D., Baucom, D., Jacobson, N. (2001) Understanding Infidelity: Correlates in a National Random Sample. *Journal of Family Psychology*, 15, (4): 735-749.
- Atkins, D., Eldridge, K., Baucom, C., Christensen, A. (2005) Infidelity and Behavioral Couple Therapy: Optimism in the Face of Betrayal. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73 (1): 144-150.
- Atkins, D., Yi, J., Baucom, C., Christensen, A. (2005) Infidelity in Couples Seeking Marital Therapy. *Journal of Family Psychology*. 19, (3): 470-473.
- Atwood, J. Seifer, M. (1997). Extramarital affairs and constructed meanings: A social constructionist therapeutic approach. *American Journal of Family Therapy*. 25 1, 55-75.
- Atwood, J. (2005) Cyber-Affairs. *Journal of Couple & Relationship Therapy: Innovations in Clinical and Educational Interventions*, 4 (2) : 117-134.
- Bailey, J., Pell, A. (1993) Familiality of female and male homosexuality. *Behavior Genetics*, 23, (4): 313-322,
- Balick, A. (2010) Speculating on sexual subjectivity: on the application and misapplication of postmodern discourse on the psychology of sexuality. *Psychology and Sexuality*, 2 (1): 16-28.

- Barylko, J. (2003) *Reflexiones filosóficas. Los múltiples caminos hacia la verdad*. Buenos Aires: El Ateneo.
- Barnhill, L., Longo, D. (1978) Fixation and Regression in the Family Life Cycle. *Family Proces*, 17 (4): 469-578.
- Barnier, A., Lacroze, S., Whipple, N. (2005) Leaving home for college: A potentially stressful event for adolescents with preoccupied attachment patterns. *Attachment & Human Development*, 7 (2) :171-185.
- Baron, R., Byrne, B. (2001) *Psicología social*. Madrid: Prentice Hall.
- Barta, W., Kiene, S. (2005) Motivations for infidelity in heterosexual dating couples: The roles of gender, personality differences, and sociosexual orientation. *Journal of Social and Personal Relationship*, 22 (3): 339-360.
- Bartels, A., Zeki, S. (2000). The neural basis of romantic love. *Neurological Report*, 1: 3829-3834.
- Bartholomew, K. (1990) Avoidance of intimacy: an attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationship*, 7: 147-178.
- Barylko, J. (1999) *En busca de uno mismo*. Buenos Aires: Emecé.
- Barylko, J. (2001) *Volver a casa. Un rescate de la familia*. Buenos Aires: Sudamericana.
- Barylko, J. (2002) *Cómo ser persona en tiempos de crisis*. Buenos Aires: Emecé.
- Baucom, D. H., Epstein, N., Rankin, L. A., & Burnett, C. K. (1996). Assessing relationship standards: The inventory of specific relationship standards. *Journal of Family Psychology*, 10: 72-88.
- Baucom, K., Sevier, M., Kathleen, E., Doss, B., Christensen, A. (2011) Observed Communication in Couples Two Years After Integrative and Traditional Behavioral Couple Therapy: Outcome and Link With Five-Year Follow-Up. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 79 (5): 565-576.
- Beattie, M. (1998) *Libérate de la codependencia*. Madrid: Sirio.
- Beck, A. (1998) *Con el amor no basta*. Buenos Aires: Paidós.
- Beck, A. (2003) *Prisioneros del odio. Las bases de la ira, la hostilidad y la violencia*. Barcelona: Paidós.
- Beck, U., Beck-Gernsheim, E. (2001) *El normal caos del amor. Las nuevas formas de la relación amorosa*. Barcelona: Paidós.
- Becker, D., Kenrick, D., Neuberg, S., Blackwell, K., Smith, D. (2007). The confounded nature of angry men and happy women. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92: 179-190.
- Belucci, E., Zeleznikow, J. (2001) Representations of decision-making support in negotiation. *Journal of Decision System*, 10 (4): 449-479
- Bennett, L., Wolin, S., McAvity, K. (1988) Identity, Ritual and Myth: a cultural perspective on life cycle transitions. *Psychologist*, 11: 575-586.
- Berbow, S., Egan, D., Marriot, A., Tregan, K., Walsh, S., Wells, J., Wood, J. (1990) Using the family life cycle with later life families. *Journal of Family Therapy*. 12, (2): 321-340.
- Berger, L. (2001) *Freud, el genio y sus sombras*. Barcelona: Vergara.
- Berman, M. I., & Frazier, P. A. (2005). Relationship power and betrayal experience as predictors of reactions to infidelity. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31: 1617-1627.
- Bermudez - Cañete, F. (Compilador) (2004) *Rainer Maria Rilke: Poesía Amorosa*. Madrid: Hiperión.
- Berscheid, E., Meyers, S. (1996) A social categorical approach to a question about love. A Daily Diary Analysis. *Emotion*. 12 (12) : 326-337.

- Bertonio L. (1612/1984) *Vocabulario de la lengua aymara*. La Paz: CERES, IFEA, MUSEF. (Editores: Albó, X., Laime, F.)
- Bersoff, D.N. (1995). *Ethical conflicts in psychology*. Washington: American Psychological Association.
- Bertalanffy, L. (1995) *Teoría general de sistemas*. Madrid: FCE
- Bhutta, M. (2007) Sex and the nose: human pheromonal responses. *Journal of the Royal Society of Medicine*, 100: 268-274.
- Bienvenu, M. (1970) Measurement of Marital Communication. *The Family Coordinator*, 19 (1) : 26-31
- Billings, B., Speroc, J.A., Vollmera, R., Amico J. (2006) Oxytocin null mice ingest enhanced amounts of sweet solutions during light and dark cycles and during repeated shaker stress. *Behavioural Brain Research*. 171 (1): 134-141
- Black, G., Dutton, W. (2012) Age and Trust in the Internet: The Centrality of Experience and Attitudes Toward Technology in Britain. *Social Science Computer Review*, 1: 12-20.
- Blanchard, V., Hawkins, A., Baldwin, S., Fawcett, E. (2009) Investigating the effects of marriage and relationship education on couples' communication skills: A meta-analytic study. *Journal of Family Psychology*, 23 (2) : 203-214.
- Blenker, M. (1965) *Work and Family Relationships in Ater Life With Some Thoughts on Filial Maturity*. Shanas A. Streib, F. (Editores): Social Structure and the Family. Nueva York: Prentice-Hall Inc.
- Blum, K., Cull, J., Braverman, E., Comings, D. (1996) Reward deficiency syndrome. *American Scientist*, 84 (2): 132-145.
- Bodo, M. (2001) *Los cinco minutos de San Francisco*. Buenos Aires: Claretiana.
- Boonzaier, F. (2008) 'If the Man Says you Must Sit, Then you Must Sit': The Relational Construction of Woman Abuse: Gender, Subjectivity and Violence. *Feminism & Psychology*, 18 (2): 183-206.
- Boring, E.G. 1983 *Historia de la psicología experimental*. México D.F.: Trillas
- Boss, P. (1983). The marital relationship: Boundaries and ambiguities. En: Figley, C., McCubbin, H. (Editores) (1983) *Journal of Marriage and Family. Stress and the family*: 26-40.
- Boss, P. (1986) Psychological Absence in the Intact Family: A Systems Approaches to a Study of Fathering. *Marriage & Family Review*, 10(1): 11-39.
- Boss, P. (2001) *La pérdida ambigua. Cómo aprender a vivir con un duelo no terminado*. Barcelona: Gedisa.
- Boss, P. (2001b). *Family stress management Newbury Par*. California: Sage.
- Boss, P. (2010) The Trauma and Complicated Grief of Ambiguous Loss. *Pastoral Psychology*, 59 (2): 137-145.
- Botell, M., Valdés, S., Pérez, J. (2001) Caracterización de la mujer en la etapa del climaterio. *Revista Cubana de Obstetricia y Ginecología*, 27 (1): 16-21
- Botella, L., Feixas, G. (1998). *La teoría de los constructos personales: Aplicaciones a la práctica psicológica*. Barcelona: Laertes.
- Bourassa, K. (2004) Love and the Lexicon of Marriage. *Feminism and Psychology*, 14 (1) : 57-62.
- Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. Northvale, Nueva Jersey: Jason Aronson.
- Bowlby, J. (1982) *Attachment and lost*. Londres: Hogarth.
- Bowlby, J. (1985) *La separación afectiva*. Buenos Aires: Paidós
- Bowlby, J. (1988) *A secure base: Clinical applications of attachment theory*. London: Routledge.
- Bradbury, T., Fincham, F., Beach, S. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of Marriage and the Family*, 62: 964-980.

- Branden, N. (2000) *La psicología del amor romántico*. Buenos Aires: Paidós.
- Breuer, G. (2009) Height, Relationship Satisfaction, Jealousy, and Mate Retention. *Evolutionary Psychology*, 7 (3): 477-489.
- Bringle, R., Evenbeck, S. (1979) Jealousy: Loss of Relationship Rewards, Loss of Self-Esteem, Depression, Anxiety, and Anger. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48 (6): 1552-1561.
- Bromberger, J., Assman, S., Avis, N., Shcocken, M., Kravitz, H., Cordal, A. (2003) Persistent Mood Symptoms in a Multiethnic Community Cohort of Pre- and Perimenopausal Women. *American Journal of Epidemiology*. 158:347-356.
- Brumbaugh, C., Fraley, R. (2006) *The evolution of attachment in romantic relationships*. Mikulincer, M., Goodman, G. (2006) Dynamics of romantic love. Attachment, caregiving and sex. Nueva York: The Guilford Press: 71-101.
- Buchanan, M., Villagran, M., Ragan, S. (2002) Women, Menopause, and Information: Communication About the Climacteric. *Health Communication*, 14 (1): 99 – 119
- Buffardi, L., Campbell, W. (2008) Narcissism and social networking web sites. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34 : 1303-1314.
- Bunson, M. (2003) *La sabiduría del Dalai Lama*. Madrid: Punto de lectura.
- Burgess, E., Locke, H., Thomes, M. (1971). *The family*. Nueva York: Van Nostrand Reinhold.
- Burleson, B., Kunkel, A., Samter, W., Werking, K. (1996). Men's and women's evaluations of communication skills in personal relationships: When sex differences make a difference and when they don't. *Journal of Social and Personal Relationships*, 13: 201 – 224
- Burleson, B., Denton, W. (1997) A new look at similarity and attraction in marriage: Similarities in social-cognitive and communication skills as predictors of attraction and satisfaction. *Communication Monographs*. 59 (3): 268-287.
- Burleson, B., Denton, W. (2009) The Relationship between Communication Skill and Marital Satisfaction: Some Moderating Effects. *Journal of Marriage and Family*, 59 (4): 884-902
- Burnbaum, G., Reis, H., Mikulincer, M., Gillath O., Orpaz, A. (2006) When Sex Is More Than Just Sex: Attachment Orientations, Sexual Experience, and Relationship Quality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91 (5): 929-943.
- Burns, A. (2003) The Meanings of Modern Marriage. *Feminism Psychology*, 13 (4): 511-518.
- Buss, D. (1988) The Evolution of Human Intrasexual Competition: Tactics of Mate Attraction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44: 616-628.
- Buss, D., Larsen, R., Westen, D., Semmelroth, J. (1992) Sex Differences In Jealousy: Evolution, Physiology, and Psychology. *Psychological Science*, 3 (4): 251-255.
- Buss, D., Schmitt, D. (1993). Sexual strategies theory: An evolutionary perspective on human mating. *Psychological Review*, 100 : 204-232.
- Buss, D. (1996) *La evolución del deseo*. Madrid: Alianza.
- Buss, D., Shackelford, T. (1997) Susceptibility to Infidelity in the First Year of Marriage. *Journal of research in Personality*, 31 (2): 193-221.
- Buss, D. M., Shackelford, T. K., Kirkpatrick, L. A., Choe, J., Lim, H. K., Hasegawa, M., et al. (1999). Jealousy and the nature of beliefs about infidelity: Tests of competing hypotheses about sex differences in the United States, Korea, and Japan. *Personal Relationships*, 6: 125-150.
- Butler, M., Amott, M., Olsen, R., Feinauer, L. (2010) Infidelity Secrets in Couple Therapy: Therapists' Views on the Collision of Competing Ethics Around Relationship-Relevant Secrets. *Sexual Addiction & Compulsivity: The Journal of Treatment & Prevention*, 17 (2): 82-105.

- Cabral, F. (2005) *Web Oficial de Facundo Cabral*. Disponible en: <http://www.facundocabral.net/pensamiento.asp>
- Cáceres, A., Cáceres, J. (2006). Violence in intimate partner relations in two developmental stages. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6: 271–284.
- Caillé, Ph. (1992) *Uno más uno son tres: la pareja revelada a sí misma*. Barcelona: Paidós.
- Caldwell, J., Swan, S., Woodbrown, D. (2012) Gender Differences in Intimate Partner Violence Outcomes. *Psychology of Violence*, 2 (1): 42–57
- Cameron, L., Baucom, D. (2009) Examining the individual within marriage: Personal strengths and relationship satisfaction. *Personal Relationships*, 16 (3): 421–435.
- Campbell, A. (2008) Attachment, aggression and affiliation: The role of oxytocin in female social behavior. *Biological Psychology*, 77 (1): 1–10.
- Campbell, A. (2009) How selected personality factors affect the relationships between marital satisfaction, sexual satisfaction, and infidelity. *Proquest, Disertations and Theses*, 122.
- Camus, A. (2001) *El mito de Sísifo*. Madrid: Alianza Editorial.
- Cancrini, L., La Rosa, C. (1996) *La caja de Pandora. Manual de psiquiatría y psicopatología*. Barcelona: Paidós.
- Cano, A., O'Leary, D. (2000) Infidelity and Separations Precipitate Major Depressive Episodes and Symptoms of Nonspecific Depression and Anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68 (5): 774–781.
- Cárdenas, I., Ortiz, D. (2005) *Entre el amor y el odio*. Madrid: Síntesis.
- Cardona, F. 1994 (Compilador) *San Juan de la Cruz. Poesía completa*. Barcelona: Edicomunicación.
- Carman, CH. (2009) Finding your soul mate is easier thna you think. Oklahoma City University Undergraduate. *Research Journal*, 1: 137–142.
- Carpenedo, C., Koller, S. (2004) Relações amorosas ao longo das décadas: um estudo de cartas de amor. *Interação em Psicologia*, 8 (1): 1–13.
- Carpenter, J., Green, M., LaFlam, J. (2011) People or profiles: Individual differences in online social networking use. *Personality and Individual Differences*. 50: 538–541.
- Carrère, S., & Gottman, J. M. (1999). Predicting divorce among newlyweds from the first three minutes of a marital conflict discussion. *Family Process*, 38: 293– 301.
- Carter, B., McGoldrick, M. (1989) Overview. *The changing family life cycle: a framework for family therapy*. En: The Family Life Cycle. Framework for Family Therapy. Boston. Allyn and Bacon.
- Carter, S. (1992) Oxytocin and sexual behavior. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 16 (2) : 131–144.
- Carter, W., Mamani, M. (1989) *Irpa Chico. Individuo y comunidad en la cultura aymara*. La Paz: Juventud.
- Casas, J., Cauto, D., Couto, A. (2003) Aspectos psicosociales más relevantes de La mujer de edad mediana. *Revista de la Universidad de Oriente de Santiago de Cuba*, 101: 96–104
- Cassidy, J. (2008) *The nature of the Child's Ties*. En: Cassidy, J., Shaver, Ph. (Editores) (2008) *Handbook of attachment: theory, research, and clinical applications*. Nueva York: Guilford.
- Castelo-Branco, C.; Blümel, J.E.; Araya, H.; Riquelme, R.; Castro, G.; Haya, J. et al. (2003). Prevalence of sexual dysfunction in a cohort of middle-aged wom influences of menopause and hormone replacement therapy. *Journal of Obstetrics and Gynaecology*. 234: 426–430.
- Catania, J. (2010). *Dyadic sexual communication scale*. En: Fisher, T., Davis, C., Yarber, W., Davis, S. (Editores.) *Handbook of Sexuality-Related Measures*. Nueva York: Routledge .

- Catecismo de la Iglesia Católica. (2012) Disponible en: http://www.vicariadepastoral.org.mx/1_catecismo_iglesia_catolica/cec_contenido.htm
- Cecchin, G., Lane, G., Wendel, R. (2002) *Irreverencia. Una estrategia de supervivencia para terapeutas*. Buenos Aires: Paidós.
- CEDECO (Corporación ecuatoriana para el desarrollo de la comunicación) (1989) *¡Cuidado escuela! Desigualdad, domesticación y algunas salidas*. Cuaderno pedagógico 12. Lima: Tarea.
- CEOP, Centro de Estudios para la Opinión Pública (2000). *Informe sobre encuesta de infidelidad en Buenos Aires*. Disponible en: http://www.avizora.com/publicaciones/sexualidad_humana/textos/0060_infidelidad_femenina_en_alza.htm
- Chambi, M. (2007) El léxico semántico en el discurso del matrimonio en la cultura aymara. Molina, R. (Editor) (2007) *Itinerancias identitarias. Permanencias y cambios sociales*. Memorias de la XX Reunión Anual de Etnología. Tomo II. La Paz: Museo Nacional de Etnografía y Folklore/Fundación Cultural del Banco Central de Bolivia. 231-237.
- Chardin, P. (2001) *Milieu divin. L'Avenir de l'homme*. Paris: Seuil
- Christensen, A., Atkin, D., Baucom, B., Yi, J. (2010) Marital Status and Satisfaction Five Years Following a Randomized Clinical Trial Comparing Traditional Versus Integrative Behavioral Couple Therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78 (2) : 225-235.
- Chuck, Ch., Greenberg, J., Shepard, S., Cochran, S., Haley, J. (2009) A Qualitative Investigation of Depression in Men. *Psychology of Men & Masculinity*, 10 (4): 302-313
- Ciornai, (1999). *Da contracultura à menopausa: Vivências e mitos da passagem*. São Paulo: Oficina de Textos.
- Colotti, E. (1989) *Gandhi y la no violencia*. Buenos Aires: Paidós.
- Colussi, M. (2005) Armas: el negocio de la muerte. *Revista electrónica Tortuga, grupo antimilitarista, Elx – Alacant*.
- Conley, T. (2011) Perceived Proposer Personality Characteristics and Gender Differences in Acceptance of Casual Sex Offers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100 (2): 309-329.
- Cooper, V., Pinto, B. (2008) Actitudes ante el amor y la teoría de Sternberg. Un estudio correlacional en jóvenes universitarios de 18 a 24 años de edad. *Revista Electrónica Ajayu, Universidad Católica Boliviana*, 6(2): 181 – 192. Disponible en: <http://www.ucb.edu.bo/publicaciones/Ajayu/v6n2/v6n2a4.pdf>
- Corres, P. Bedolla, P., Martínez, I. (1997). *Los significados del placer en mujeres y hombres*. México DF: Fontamara.
- Córtes, S., Reyes, D., Díaz-Loving, R., Rivera, A., Monjaraz, C. (1994). Elaboración y análisis psicométrico del inventario multifacético de satisfacción marital (IMSM). *La Psicología Social en México*, 5:123-130.
- Cotari, D., Mejía, J., Carrasco, V. (1978) *Diccionario aymara – castellano, castellano – aymara*. Cochabamba: Instituto de idiomas de los padres de Maryknoll.
- Crales, L. (1994) *El amor a piedra. Relaciones de subordinación en la pareja aymara urbana*. La Paz: Gregoria Apaza.
- Crales, L. (1995) *Construyendo la vida. Pautas de crianza en la cultura aymara urbana*. La Paz: Gregoria Apaza.
- Crile, P., Downing, L. (2010) The natural and the normal in the history of Sexuality. *Psychology and Sexuality*, 1 (3) : 191-199.

- Crognier, E., Villena, M., Vargas, E. (2001) Helping patterns and reproductive success in Aymara communities. *American Journal of Human Biology*. 14 (3) : 372-379.
- Crognier, E., Villena, M., Vargas, E. (2002) Reproduction in high altitude aymara: Physiological stress and fertility planning? *Journal of Biosocial Science*, 34 (4): 463-473
- Cyranowski, J., Andersen, B. (1994) Women's Sexual Self-Schema. *Journal of Personality and Social Psychology*. 67 (6): 1079-1100.
- Cyranowski, J., Andersen, B. (1998) Schemas, Sexuality, and Romantic Attachment. *Journal of Personality and Social Psychology* 74 (5) : 1364-1379
- Cyrulnik, B. (2011) *Morirse de vergüenza. El miedo a la mirada del otro*. Madrid: Debate
- Dabbs, J. (2001) *Héroes, amantes y villanos. La influencia de la testosterona en el comportamiento humano*. México: MCGraw-Hill
- Dalai Lama (2008) *Discurso al recibir el premio Nobel*. Disponible <http://www.prensalibre.co.cr/2008/abril/05/abanico06.php>
- Daly, M., Wilson, M., Weghorst, S. (1982). Male sexual jealousy. *Ethology and Sociobiology*. 3: 11-27.
- Damasio, A. (1994) *El error de Descartes*. Santiago: Andrés Bello
- Darwin, Ch. (1976) *El origen de las especies*. México D.F.: Editora Económica.
- Darwin, Ch. (1977) *Autobiografía*. Madrid: Alianza.
- Darwin, Ch. (1984) *La expresión de las emociones en los animales y el hombre*. Madrid: Alianza.
- Darwin, Ch. (1982) *El origen del hombre*. Madrid: Edad.
- Dasí, F., Martínez-Vilanova, R. (1999) *Técnicas de negociación, un método práctico*. Madrid: Escuela Superior de Gestión Comercial y Marketing.
- De Angelis, B. (1994) *¿Eres mi media naranja?* México DF: Grijalbo.
- Dear, G. E., Roberts, C., Lange, L. (2004). *Defining codependency: An analysis of published definitions*. En: Shohov, S. (Editor.), *Advances in psychology research*. Huntington, Nueva York: Nova Science Publishers: 63-79.
- De Bruine, L., Jones, B., Tybur, J., Lieberman, D., Griskevicius, V. (2010) *Women's 1990-2000*. En D. Gauntlett (2000) (editores.) *Web.Studies: Rewiring Media Studies for the Digital Age*. Londres: Arnold: 19-30.
- De la Cadena, M. (1997) *Matrimonio y etnicidad en comunidades andinas*. Arnold, D. (1997) (Compiladora). *Más allá del silencio. Las fronteras de género en los Andes*. La Paz: CIASE/ILCA.
- De Steno, D., Valdesolo, P., Barrett, M. (2006) Jealousy and the Threatened Self: Getting to the Heart of the Green-Eyed Monster. *Journal of Personality and Social Psychology*. 91 (4): 626-641.
- De Waal, F. (1997) *Bonobo: The Forgotten Ape*. California: University of California Press.
- Dela Coleta, A., Dela Coleta, M., Guimarães, J. (2008) O amor pode ser virtual? O relacionamento amoroso pela Internet. *Estudios de Psicologia*. 13 (2): 277-285.
- Delgado, M. R., Gillis, M. M., & Phelps, E. A. (2008). Regulating the expectation of reward via cognitive strategies. *Nature Neuroscience*, 11: 880-881.
- Dennerstein, L.; Smith, A. M.; Morse, C.A.; Burger, H.G (1994) Sexuality and the menopause. *Journal of Psychosom-Obstetric and Gynaecology*, 11: 59-66.
- Derrida, J. (1980) *Writing and Difference*. Chicago: University Of Chicago Press.
- Derrida, J. (1998) *Aporías*. Barcelona: Paidós, 1998.
- Deshimaru, T. (1986) *Ciento veinte cuentos Zen*. México: Edicomunicación.

- De Steno, D., Valdesolo, P., Bartlett, M. (2006) Jealousy and the Threatened Self: Getting to the Heart of the Green-Eyed Monster. *Journal of Personality and Social Psychology*. 91 (4) : 626-641
- Diamond, L. (2004) Emerging Perspectives on Distinctions Between Romantic Love and Sexual Desire. *Current Directions in Psychological Science*. 13 (2): 116-119.
- DiBlasio, F. (2000) Decision-Based Forgiveness Treatment in Cases of Marital Infidelity. *Psychotherapy*. 37 (2): 149-158.
- Diez, F. (2002) *El arte de negociar. Manual de Gerencia Política*. Instituto Nacional Demócrata. Programa de América Latina y El Caribe del NDI. Disponible en: http://www.redpartidos.org/files/mgp2002_negociacion.pdf
- Doepke, M., Tertilt, M. (2009) Women's Liberation: What's In It For Men? *The Quarterly Journal of Economics*, 124 (4) : 1541-1591.
- Doidge, N. (2008) *El cerebro se cambia a sí mismo*. Madrid: Aguilar. (Pág. 193).
- Dougherty, E. (1955) Comparative evolution and the origin of sexuality. *Systems Zooligal*, 4: 145-152.
- Drigotas, S., Safstrom, A., Gentilia, T. (1999) An Investment Model Prediction of Dating Infidelity. *Journal of Personality and Social Psychology*. 77 (3) : 509-524.
- Dryer, D., Horowitz, W. (1997) When Do Opposites Attract? Interpersonal complementarity versus similarity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, (3): 592-603.
- Duffy, S., Rusbult, C. (1986) Satisfaction and Commitment in Homosexual and Heterosexual Relationships. *Journal of Homosexuality*. 12 (2): 1 – 23.
- Dutton, D., Aron, A. (1974) Some evidence for heightened sexual attraction under conditions of high anxiety. *Journal of Personality and Social Psychology*, 30 (4): 510-517.
- Dutton, G., Blank, G. (2012) *Next Generation Users: the Internet in Britain*. Oxford Internet Institute. University of Oxford. Disponible en: <http://microsites.oii.ox.ac.uk/oxis/>
- Dutton, W., Helsper, E., Whitty, M., Nai Li, J., Buchwalter, G., Lee, G. (2009) The Role of the Internet in Reconfiguring Marriages: A Cross-national Study. *Interpersonal Psychology*. 3, (2) : 3-18.
- Eco, U. (1999) *Kant y el ornitorrinco*. Barcelona: Lumen.
- Edlun, J., Sagarin, B. (2009) Sex differences in jealousy: Misinterpretation of nonsignificant results as refuting the theory. *Personal Relationships*, 16: 67-78.
- Eibl-Eibesfeldt, (1986) *Las Islas Galápagos. Un arca de Noé en el pacífico*. Madrid: Alianza.
- Ekins, R. (2005) Science, Politics and Clinical Intervention: Harry Benjamin, Transsexualism and the Problem of Heteronormativity. *Sexualities*, 8 (3): 306-328.
- Elavsky, S., McAuley, E. (2007) Physical activity and mental health outcomes during menopause: A randomized controlled trial. *Annals of Behavioral Medicine*. 33 (2): 132-142
- Elkaïm, M. (1995) *Si me amas no me ames*. Barcelona: Paidós.
- Ellis, A. (1987) *The impossibility of achieving consistently good mental health*. Nueva York: American Psychologist.
- Ellis, B. (1995) *The evolution of sexual attraction: evaluative mechanism in women*. En: Barkow, J., Cosmides, L., Tooby, J. (1995) *The adapted mind: evolutionary psychology and the generation of culture*. Nueva York: Oxford University Press: 267-288.
- Ellis, L. Ashley, M. (1987) Neurohormonal functioning and sexual orientation: A theory of homosexuality-heterosexuality. *Psychological Bulletin*, 101 (2) : 233-258.
- Enander, V. (2010) Leaving Jekyll and Hyde: Emotion work in the context of intimate partner violence. *Feminism & Psychology*, 21 (1): 29-48.

- Enright, R., Coyle, C. (1998). *Researching the process model of forgiveness within psychological interventions*. En: Worthington, E. (1998) (Editor) *Dimensions of forgiveness: Psychological research and theological perspectives*. Philadelphia: Templeton Press: 139-161.
- Erikson, E.H. (1959) *Identity and the life cycle*. Nueva York: International Universities Press.
- Erikson, E.H. (1968) *Identity: Youth and crisis*. Nueva York: Norton.
- Escobar, I., Berrouet, M., González, D. (2009) Mecanismos moleculares de la adicción a la marihuana. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 38 (1) : 126 – 142.
- Espinal, L. (2005) *Oraciones a quemarropa*. La Paz: Remaar.
- Espinar, I., Carrasco, M.J., Martínez, M.P., García-Mina, A. (2003) Familias reconstituidas: Un estudio sobre las nuevas estructuras familiares. *Clínica y Salud*, 14 (3) : 301-332.
- Espinoza, A. (1998) *El sirvinakuy en el mundo aymara*. Primer festival del libro Huancaneño, Tomo III. Lima: Municipalidad Provincial de Huancané.
- Falicov (1988) *Family transitions. Continuity, Change over the life circle*. Nueva York: Guildford Press.
- Falicov, C. (2010) Changing Constructions of Machismo for Latino Men in Therapy: “The Devil Never Sleeps”. *Family Process*, 93 : 309-329.
- Feeney, B. (2008) *Adult romantic attachment*. En: Cassidy, J., Shaver, Ph. (Editores) (2008) *Handbook of attachment: theory, research, and clinical applications*. Nueva York: Guilford.
- Feeney, B., Collins, N. (2001) Predictors of caregiving in adult intimate relationships: An attachment theoretical perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80: 972-994.
- Feeney, B., Noller, P. (1990) Attachment Style as a Predictor of Adult Romantic Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*. 58 (2) : 281-291.
- Fennell, D. (1993). Characteristics of long-term first marriages. *Journal of Mental Health Counseling*, 15 : 446-460.
- Ferraro, K. (1997) *Battered Women Strategies for Survival*. En: Cardarelli (Editor) (1997) *Violence between Intimate Partners: patterns, causes and effects*. Needham Heights: Allyn & Bacon.
- Festinger, L. (1957) *A theory of cognitive dissonance*. Illinois: Row.
- Fields, N. (1983). Satisfaction in long-term marriages. *Social Work*, 28: 37-41.
- Filip, D.Mendes, A., Simoes, L., Raskin, A., Zangiacomi, E. (2000) Factores asociados à obesidade e ao padrão andróide de distribuição da gordura corporal em mulheres climatéricas. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia*. 22 (2) : 435-441.
- Fincham, F., Beach, S. (1999) Conflict in marriage: Implications for working with couples. *Annual Review of Psychology*, 50 : 47-77.
- Fincham, F., Beach, S. (2004) Forgiveness and Conflict Resolution in Marriage. *Journal of Family Psychology*, 21 (3): 542-545.
- Fincham, F., Beach, S., Dávila, J. (2007) Longitudinal relations between forgiveness and conflict resolution in marriage. *Journal of Family Psychology*, 21(3): 542-545.
- Finlay, S., Clark, V. (2003) “A Marriage of Inconvenience?” Feminist Perspectives on Marriage. *Feminism Psychology*, 13 (4): 415-420.
- Fischer, K., Hart, Th. (2002) El matrimonio como desafío. Bilbao: Desclée De Brouwer.
- Fisher, H. (2004) *Why we love. The nature and chemistry of romantic love*. Nueva York: St. Martin’s Griffin.
- Fisher, H. (2007) *Anatomía del amor*. Barcelona: Anagrama.

- Fisher, H. (2009) *Why him? Why her?* Nueva York: Henry Holt and Company.
- Fitnes, J., Fletcher, G. (1993) Love, Hate, Anger, and Jealousy in Close Relationships: A Prototype and Cognitive Appraisal Analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*. 65 (5): 942-958
- Fogari, R., Zoppi, A., Preti, P., Rinaldi, P., Marasi, G., Vanasia, A., Mugellini, A., Fogari R. (2002) Sexual activity and plasma testosterone levels in hypertensive males. *American Journal of Hypertension*, 15 (3) : 217-221
- Ford, B., Tamir, M. (2012). When Getting Angry Is Smart: Emotional Preferences and Emotional Intelligence. *Emotion*. Disponible en: <http://hinariwg.who.int/whalecompsycnet.apa.org/whalecom0/psycarticles/2012-02790-001.pdf>
- Fordward, S. (2006) *Cuando el amor es odio*. México DF: Grijalbo.
- Fosey, D. (1985) *Gorilas en la niebla*. Madrid: Salvat.
- Framo, J. (1996) *Familia de origen y terapia familiar*. Buenos Aires: Paidós.
- Frijda, N. (1986). *The emotions*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Fritzen, S. (2002) *La ventana del Johari*. Barcelona: Sal Terrae
- Fromm, E. (1987) *El arte de amar*. Buenos Aires: Paidós.
- Gadalla, T. (2008) Impact of Marital Dissolution on Men's and Women's Incomes: A Longitudinal Study, *Journal of Divorce & Remarriage*, 501:55-65.
- García, L. (2001) *El vínculo emocional. Crisis y divorcio*. Valencia: Promolibro.
- García, J., Muñoz, A., Roza, R., Salazar, M. (1982) *Actitudes de las mujeres hacia la menopausia*. Revista Latinoamericana de Psicología. 14 3, : 397-404.
- Gardner, R. A. (1982). *Family Evaluation in Child Custody Litigation*. Cresskill, Nueva York: Creative Therapeutics, Inc.
- Garrido, E. (2008) El perdón en procesos de reconciliación: el mecanismo micropolítico del aprendizaje para la convivencia. *Papel Político*. 13 (1): 123-167.
- Garrido, V. (2000) *El psicópata. Un camaleón en la sociedad actual*. Madrid: Algar.
- Garrido, V. (2001) *Amores que matan. Acoso y violencia contra las mujeres*. Barcelona: Algar.
- Gazzaniga, M. (1998) *El pasado de la mente*. Barcelona: Andrés Bello.
- George, A. (1998) Differential perspectives of men and women in Mumbai, India on sexual relations and negotiations within marriage. *Reproductive Health Matters*, 6, (12): 87-96
- Gikovate, F. (1990) *O amor nos anos 80*. São Paulo: MG editores.
- Gikovate, F. (1996) *Uma nova visão do amor*. São Paulo: MG Editores associados.
- Gil, E., Esteva de Antonio, I, Berguero, T. (2006) La transexualidad, transexualismo o trastorno de la identidad de género en el adulto: Concepto y características básicas. *Cuadernos de Medicina Psicosomática y Psiquiatría de Enlace*. 8: 7-12.
- Gilbert, R., Gonzalez, M., Murphy, N. (2011) Sexuality in the 3D Internet and its relationship to real-life sexuality. *Psychology and Sexuality*, 2 (2): 107-122.
- Gill, R., Arthurs, J. (2006). New femininities? *Feminist Media Studies*. 6 (4): 443-451.
- Gilmore, D. (1994) *Hacerse hombre. Concepciones culturales de la masculinidad*. Barcelona: Paidós.
- Glass, S., Wright, T. (1988). *Clinical implications of research on extramarital involvement*. En Brown, R., Field, J. (Editores.). *Treatment of sexual problems in individual and couples therapy* Nueva York: PMA Publishing. : 301-346.

- Glass, S.(2002). *Couple therapy after the trauma of infidelity*. En: Gurman, A., Jacobson, N. (Editores) Clinical handbook of couple therapy Nueva York,: Guilford Press: 408-507.
- Gonçalves, R., Barbosa, M. (2005) O climatério: a corporeidade como berço das experiências do vivido. *Revista Brasileira de Enfermagem*. Disponible en: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-71672005000600012&lang=pt
- Gonzaga, G., Turner, R., Keltner, D., Campos, B., Altemus, M. (2006) Romantic love and sexual desire in close relationships. *Emotion*. 6 (2): 163 – 179.
- Gonzales, A., Hancock, J. (2011) Mirror, Mirror on my Facebook Wall: effects of Exposure to Facebook on Self-Esteem. *Cyberpsychology, Behavior & Social Networking*, 14 (2): 79-83.
- Gonzales, G., Carrillo, C. (1994) Estudio de la menopausia en el Perú. *Acta Andina*. 3 (1): 55-66.
- González, S. (1995) *Del matrimonio eterno a las mujeres que no aguantan*. En: Doring, M.T. (compiladora) (1995) *La pareja o hasta que la muerte nos separe. ¿Un sueño imposible?* México DF: Fontamara.
- Goodall, J. (1986) *En la senda del hombre*. Barcelona: Salvat.
- Goodrich, T. y otros. (1994) *Terapia familiar feminista*. Buenos Aires: Paidós.
- Gordon, D. (2001) High infidelity. *Newsweek*: Julio.
- Gorman, L., Blow, A. (2008) Concurrent Depression and Infidelity, *Journal of Couple & Relationship Therapy: Innovations in Clinical and Educational Interventions*. 7 (1): 39-58.
- Gosselin, D. (2010) *Heavy Hands. An Introduction to the Crimes of Family Violence*. Boston: Prentice Hall, Pearson.
- Grammer, K., Fink, B., Neave, N. (2008) Human pheromones and sexual attraction. *European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology*, 118 (2): 135-142.
- Greeley, A. (1994). Marital infidelity. *Society*. 574: 9-13.
- Greer, G. (1971) *The female eunuch*. Londres: Paladin.
- Grello, C., Welsh, D., Harper, M. (2010) No strings attached: The nature of casual sex in college students. *Journal of Sex Research*. 43, (3): 255 – 267.
- Gross, M. (1979) *La falacia de Freud*. Madrid: Cosmos.
- Grove, D., Haley, J. (1996) *Conversaciones sobre terapia*. Buenos Aires: Amorrortu
- Gudykunst, W., Nishida, T. (2000) Anxiety, uncertainty, and perceived effectiveness of communication across relationships and cultures. *International Journal of Intercultural Relation*,. 25 (1): 55–71.
- Guerin, Ph., Fogarty, Th. (2000) *Triángulos relacionales. El abc de la terapia*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Guerrero, L. (1998). Attachment-style differences in the experience and expression of romantic jealousy. *Personal Relationships*, 5: 273–291.
- Gute, G., Eshbaush, E. (2008) Personality as a Predictor of Hooking up Among College Students Personality as a Predictor of Hooking up Among College Students. *Journal of Community Health Nursing*. 25 (1): 26-43.
- Gutierrez, A., Urrutia, M., Cabieses, B. (2006) Climaterio y postmenopausia: aspectos educativos a considerar según la etapa del periodo. *Ciencia y enfermería* 121:19-27. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717_95532006000100003&lng=es&nrm=iso
- Guy, J. (1995) *La vida personal del psicoterapeuta*. Buenos Aires: Paidós.

- Haavio-Mannila, E., Kontula, O. (1997) Correlates of Increased Sexual Satisfaction. *Archives of Sexual Behavior*. 26 (4): 399-419.
- Hagger – Johnson, G., Schickle, D. (2009) Conscientiousness, perceived control over HIV and condom use in gay/bisexual men. *Psychology & Sexuality*, 1(1) : 62-74.
- Hakvoort, E., Bos, H., Van Balen, F., Hermanns, J. (2011). Postdivorce Relationships in Families and Children's Psychosocial Adjustment. *Journal of Divorce & Remarriage*, 52 (2): 125-146.
- Haley, J. (2006) *Trastornos de la emancipación juvenil y terapia familiar*. Buenos Aires: Amorrortu
- Haley, J. (1974) *Las tácticas de poder de Jesucristo y otros ensayos*. Buenos Aires: Tiempo Contemporáneo
- Haley, J. (1985) *Trastornos de la emancipación juvenil y terapia familiar*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Haley, J. (2000) *Las tácticas de poder de Jesucristo y otros ensayos*. 2ª edición. Buenos Aires: Paidós.
- Hamer, D., Hu, S., Magnuson, V., Hu, N., Pattatucci, A. (1993). A linkage between DNA markers on the X chromosome and male sexual orientations. *Science*. 261: 321-327.
- Hans, J., Kersey, M., Kimberly, Cl. (2012) Self-Perceived Origins of Attitudes Toward Homosexuality. *Journal of Homosexuality*. 59 (1): 4-17.
- Harlow, H.F. (1958) The nature of love. *American Psychologists*. 13:673-678.
- Harlow, H.F. (1962) *The development of affectional patterns in infant monkeys*. En: Foss, M. (Editor) *Determinants of infant behavior*. Nueva York: Academic Press.
- Harmon, E., Peterson, C., Harris, Ch. (2009) Jealousy: Novel Methods and Neural Correlates. *Emotion*. 9 (1) :113-117.
- Harned, M. S. (2002). A multivariate analysis of risk markers for dating violence victimization. *Journal of Interpersonal Violence*. 17: 1179-1197.
- Harris, Ch., Dorby, R. (2010) *Jealousy in Adulthood*. En: Hart, S., Legarstee, M. (Compiladores) *Handbook of Jealousy: Theory, Research, and Multidisciplinary Approaches*. Nueva York: Blackwell Publishing Ltd.:547-571.
- Heilman, R., Houser, D., Miclea, M., Miu, A. (2010) Emotion Regulation and Decision Making Under Risk and Uncertainty. *Emotion*. 10 (2) : 257 -265.
- Henderson, V. (2007) Neurología de la menopausia. *Revista del climaterio*. 11 (61): 16-31
- Henderson, V.W. (2009) Menopause, cognitive ageing and dementia: practice implications. *Menopause International*. 15: 41-44
- Hendrick, C., Hendrick, S. (1986) A Theory and Method of Love. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(2): 392-402.
- Hendrick, C., Hendrick, S. (1987) Love and Sexual Attitudes, Self-disclosure and Sensation-seeking. *Journal of Social and Personal relationships* 4(3): 281-297.
- Hendrick, C., Hendrick, S. (1989) Research on Love: Does it Measure up? *Journal of Personality and Social Psychology*, 56 (5): 784-794.
- Hendrick, C., Hendrick, S., Foote, F. (1984) Do Men and Women Love Differently? *Journal of Social and Personal Relationships*, 1(2) : 177-195.
- Hendrix, H. (1997) *Conseguir el amor de su vida*. Buenos Aires: Obelisco.
- Hertenstein, M., Holmes, R., McCullough, M., Keltner, D. (2009) The Communication of Emotion via Touch. *Emotion*, 9(4) : 566 – 573

- Hertlein, K., Ray, R., Wetchler, J., Killmer, J. (2003): The Role of Differentiation in Extradyadic Relationships. *Journal of Couple & Relationship Therapy: Innovations in Clinical and Educational Interventions*, 2 (4) : 33-50.
- Hertlein, K., Wetchler, J., Piercy, F. (2005) Infidelity. *Journal of Couple & Relationship Therapy: Innovations in Clinical and Educational Interventions*. 4(2): 5-16
- Hesse-Biber, S., Williamson, J. (1984) Resource Theory and Power in Families: Life Cycle Considerations *Family Process*, 23 (2) : 261-278.
- Hilgard, E. Bower, G. (1977) *Teorías del aprendizaje*. México D.F.: Trillas.
- Hill, E. (2001) Understanding forgiveness as discovery: implications for marital and family therapy. *Contemporary Family Therapy*, 23: 369-384.
- Hirschenhauser, K., Oliveira, R. (2005) Social modulation of androgens in male vertebrates: meta-analyses of the challenge hypothesis. *Animal Behaviour*, 71 (2): 265-277
- Hite, S. (2002) *El informe Hite. Estudio de la sexualidad femenina*. Madrid: Punto de lectura.
- Hofer, J., Busch, H., Harris, M., Campos, D., Li, M., Law, R. (2010) The Implicit Power Motive and Sociosexuality in Men and Women: Pancultural Effects of Responsibility. *Journal of Personality and Social Psychology*, 99 (2): 380-394.
- Hölderlin, J. (2003) *Himno al amor*. Buenos Aires: Longseller.
- Holten, A., Mikkelsen, A. (1991) The menopausal syndrome: a factor analytic replication. *Maturitas*, 13: 193-203.
- Holtzworth, A., Stuart, G., Hutchinson, G. (1997) Violent Versus Nonviolent Husbands: Differences in Attachment Patterns, Dependency, and Jealousy. *Journal of Family Psychology*, 11 (3): 314-331.
- Huber, Ch, Baruth, L. (1991) *Terapia familiar racional - emotiva*. Barcelona: Herder
- Huddleston, R., Hawkings, L. (1993) The Reaction of Friends and Family to Divorce. *Journal of Divorce & Remarriage*, 19 (1) : 195-208.
- Hudson, W., Harrison, D., Crosscup, P. (1981). A short-form scale to measure sexual discord in dyadic relationships. *Journal of Sex Research*, 17: 157 – 174
- Hunt, M. (1974) *Sexual behavior in the seventies*. Chicago: Playboy Press.
- Hunter, M., Battersby, R., Whitthead, M. (2008) Relationships between psychological symptoms, somatic complaints and menopausal status. *Maturitas*, 61 (1): 95-106.
- Hupka, R. (1991). *The motive for the arousal of romantic jealousy: Its cultural origin*. En: Salovey, P. (Editores.), *The psychology of jealousy and envy* Nueva York: Guilford Press: 252-270
- Hurlbert, D., Apt, C., Rabe, S. (1993). Key variables to understanding female sexual satisfaction: an examination of women in nondistressed marriages. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 17: 154 – 165 .
- Ibarra, L.G., Díez García, M., Ruiz, T., Coronado, R., Pacheco, R. (2001) Factores biopsicosociales de la rehabilitación durante la menopausia. *Revista Mexicana de Medicina Física y de Rehabilitación*, 13: 5-8.
- Im, E. (2005) A Descriptive Internet Survey on Menopausal Symptoms: Five Ethnic Groups of Asian American University Faculty and Staff. *Journal of Transcultural Nursing*, 16 (2): 126-135.
- Impett, E., Strachman, A., Finkel, E., Gable, S. (2008) Maintaining Sexual Desire in Intimate Relationships: The Importance of Approach Goals. *Journal of Personality and Social Psychology*. 94 (5): 808-823.

- Indexmundi (2012) *Bolivia: número de usuarios en Internet*. Disponible en: http://www.indexmundi.com/es/bolivia/numero_de_usuarios_de_internet.html
- Instituto Nacional de Estadística (Bolivia). (2003) *Encuesta Nacional de Demografía y Salud. Bolivia*. ORC Macro/Measure
- Instituto Nacional de Estadística (Bolivia). (2005) Disponible en: <http://www.ine.gov.bo/indice/visualizador.aspx?ah=PC3100201.HTM>
- Instituto Vasco de la Mujer Emakunde. Disponible en: <http://www.emakunde.euskadi.net/u72-subhome6/es/>
- Isbell, B. J. (1997) *De inmaduro a duro: lo simbólico femenino y los esquemas andinos de género*. En: Arnold, D. (Compiladora) (1997) *Más allá del silencio. Las fronteras de género en los Andes*. La Paz: CIISE/ILCA.
- Israel, G., Gasca, A. (2001) *El mundo como un juego matemático. John Von Neumann un científico del siglo XX*. Madrid: Nivola.
- Isaacs, M., Montalvo, B., Abelsohn, D. (1986) *Divorcio difícil. Terapia para los hijos y la familia*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Jackson, S. (2001) Happily Never after: Young Women's Stories of Abuse in Heterosexual Love Relationships. *Feminism and Psychology*. 11, (3): 305-321.
- Jerga, A., Shaver, Ph., Wilkinson, R. (2011) Attachment insecurities and identification of at-risk individuals following the death of a loved one. *Journal of social and personal relationships*, 28, (7): 891-914.
- Jimenez, L., Marván, M.L. (2005) Significado psicológico de la menopausia en mujeres en etapa adulta media. *Psicología y salud*, 15 (1): 69-76.
- Jimeno, M. (2012) *Crimen pasional: con el corazón en tinieblas*. Serie Antropología. 323. Brasilia: Centro de Estudios Sociales CES-Universidad Nacional de Colombia.
- Joannides, P. (2006). *The Guide to Getting it On*. Waldport: Goofy Foot Press.
- Jokela, M., Kivimäki, M., Elovainio, M., Keltikangas-Järvinen, L. (2009) Personality and Having Childr A Two-Way Relationship. *Journal of Personality and Social Psychology*. 96 (1): 218-230.
- Jokinen, K.; Rautava, P.; Makinen, J.; Ojanlatva, A.; Sundell, J. & Helenius, H. (2003). Experience of climacteric symptoms among 42-46 and 52-56-year-old women. *Maturitas*, 463: 199-205.
- Jonas, C. (1963) An objective approach to the personality and environment in homosexuality. *Psychiatric Quarterly*. 18 (4) : 626-641
- Jouriles, D., Grynych, J. Rosenfield, D., McDonald, R., Dodson, C. (2011) Automatic Cognitions and Teen Dating Violence, *Psychology of violence*, 1, (4) : 302 -314.
- Jung, C. G. (1943). *Tipos psicológicos*. Buenos Aires: Editorial Sudamericana.
- Kaminer, D., Stein, D. J., Mbanga, I., & Zungu-Dirwayi, N. (2000). Forgiveness: Toward an integration of theoretical models. *Psychiatry*, 63: 344-357.
- Kant, E. (1781/1983) *Crítica de la razón pura*. (Selección y comentarios de Vial, J.) Santiago de Chile: Editorial Universitaria.
- Kasian, M. (1992) Frequency and severity of psychological abuse in a dating population. *Jornal of Interpersonal Violence*. 1 (26): 3773-3789.
- Kelly, E., Conley, J. (1987) Personality and compatibility: A prospective analysis of marital stability and marital satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52 (1): 27-40.

- Kennedy, K., Grov, Ch., Parsens, J. (2010) Ecstasy and Sex Among Young Heterosexual Women: A Qualitative Analysis of Sensuality, Sexual Effects, and Sexual Risk Taking. *International Journal of Sexual Health*, 22(3): 155-166.
- Kenny, D. A. (1994). *Interpersonal perceptions*. Nueva York: Guilford.
- Keeney, B. (1998) *La improvisación en psicoterapia*. Buenos Aires: Paidós.
- Keeney, B., Ross, J. (1987) *Construcción de terapias familiares sistémicas*. Buenos Aires: Amorrortu
- Kernberg, O. (1998) *Relaciones amorosas. Normalidad y patología*. Buenos Aires: Paidós.
- Kershaw, C.J. (1994) *La danza hipnótica de la pareja. Creación de estrategias ericksonianas en terapia conyugal*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Kierkegaard, S. (1994) *Tratado de la desesperación*. Barcelona: Fontana.
- Kinsey, A.C., Pomeroy, W., Martin, C. (1953) *Sexual behavior in the human female*. Philadelphia: Saunders.
- Kivistom A., Kivisto, K., Moore, T., Rethigan, D. (2011) Antisociality and Intimate Partner Violence: The Facilitating Role of Shame. *Violence and Victims*, 26, (6): 758-773.
- Kleinplatz, P., Menard, D. (2007). Building blocks toward optimal sexuality: Constructing a conceptual model. *The Family Journal*, 15 : 72 – 78.
- Kline, S., Zhang, S., Manohar, U., Ryu, S., Takeshi, S., Mustafa, H. (2012) The role of communication and cultural concepts in expectations about marriage: Comparisons between young adults from six countries. *International Journal of Intercultural Relations*. 36, (3) : 319-330
- Kopera H. (1992) *Alteraciones endocrinas y síntomas del climaterio. Avances en Obstetricia y Ginecología*. Barcelona, Salvat. : 311-317.
- Kosfeld, M., Heinrichs, M., Zak, P., Fischbacher, U., y Fehr, E. (2005) Oxytocin increases trust in humans. *Nature*, 435: 673-676.
- Kübler-Ross, E. (1981) *Sobre a morte e o morrer*. São Paulo: Martins Fontes.
- Kuhle, B., Smedley, K., Schmitt, D. (2009) Sex differences in the motivation and mitigation of jealousy-induced interrogations. *Personality and Individual Differences*, 46: 499-502
- Kurdek, L. (2008) Change in relationship quality for partners from lesbian, gay male, and heterosexual couples. *Journal of Family Psychology*, 22 (5): 701-711.
- La Valleur, J. (2002). Counseling the perimenopausal woman. *Obstetrics and gynecology clinics of North America*, 293: 541-553.
- Laferrier, A. (1999) Intergenerational Transmission Models: A Survey. *The Geneva Papers on Risk and Insurance - Issues and Practice*, 24(1): 2-26.
- Lagarde, M. (1993) *Los cautiverios de las mujeres: madresposas, monjas, putas, presas y locas*. México DF: Universidad Nacional Autónoma de México
- Layme, F. (2004) *Diccionario aymara – castellano, castellano-aymara*. Consejo educativo aymara.
- Larson, J., Hammond, J., Harper, J. (1998) Perceived Equity and Intimacy in Marriage. *Journal of Marital and Family Therapy*, 244: 487-506.
- Latin Tec.info (2009) Estadísticas de usuarios de internet en América latina (por país). Disponible en: <http://latintec.info/comercio-electronico/estadisticas/estadisticas-usuarios-de-internet-america-latina-por-pais>.
- Lawrence, E., Pederson, A., Bunde, M., Barry R., Brock, R., Fazio, E., Mulryan, L., Hunt, S., Madsen, L. Dzankovic, S. (2008) Objective ratings of relationship skills across multiple domains as predictors of marital satisfaction trajectories. *Journal of Social and Personal Relationships*, 25 (3): 445-466.

- Lazarus, A. (1985) *Mitos maritales*. Buenos Aires: Editorial IPPEM
- Lazarus, A., Folkman, S. (1984) *Estrés y procesos cognitivos*. Madrid: Martínez Roca.
- Leakey, R. (1986) *La formación de la humanidad*. Buenos Aires: Hyspamérica.
- Leavy, M., Dobbins, Sh. (1983) Social Anxiety, Sexual Behavior, and Contraceptive Use. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45 (6): 1347-1354.
- LeDoux, J. (1999) *El cerebro emocional*. Madrid: Ariel/Planeta.
- Lee, J. (1977) A Typology of Styles of Loving. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 3, No 2, : 173-182
- Lee, J. (1998) Ideologies of Lovestyle and Sexstyle. De Munck, V. (Editor) *Romantic Love and Sexual Behavior: Perspectives From the Social Sciences*. Connecticut: Praeger:33-76.
- Lee, J. (1973) *The Colors of Love: An Exploration of the Ways of Loving*. Ontario: New Press.
- Legarde, M. (1993) *Los cautiverios de las mujeres: madresposas, monjas, putas, presas y locas*. México DF: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Levay, S. (1993) *El cerebro sexual*. Madrid: Alianza.
- Lensi, P., Cassano, G. B., Correddu, G., Ravagli, S., Kunovac, J. L., & Akiskal, H. S. (1996). Obsessive-compulsive disorder: Familial-development history, symptomatology, comorbidity and course with special reference to gender-related differences. *The British Journal of Psychiatry*. 169, : 101-107.
- Legarde, T., Turner, J., Lollis, S. (2007) Forgiveness and therapy: a critical review of conceptualizations, practices, and values found in the literature. *Journal of Marital and Family Therapy*. 33 (2) : 192-213
- Levine, S. (2011) Reexploring the concept of sexual desire. *Journal of sex & Marital Therapy*. 28(1): 39-51.
- Lewis, Th., Amini, F., Lannon, R. (2001) *A general Theory of Love*. Nueva York: Vintage Books.
- Leyton, E. (2005) *Cazadores de humanos. El auge del asesino múltiple moderno*. Barcelona: Oscura.
- Liebowitz, M.R. (1983) *The chemistry of love*. Boston: Little Brown.
- Linares, J. Campo, C. (2001) *Tras la honorable fachada. Los trastornos depresivos desde una perspectiva relacional*. Buenos Aires: Paidós.
- Linares, J.L. (2002) *Del Abuso y Otros Desmanes: El Maltrato Familiar, Entre la Terapia y el Control*. Buenos Aires: Paidós.
- Linares, J.L. (2006) *Las formas del abuso*. Barcelona: Paidós.
- Linares, J.L. (2012) *Terapia familiar ultramoderna. La inteligencia terapéutica*. Barcelona: Herder.
- Linden, D. (2010) *El cerebro accidental. La evolución de la mente y el origen de los sentimientos*. Barcelona: Paidós.
- López, A., Gutierrez, G., Quiroz, M., Malacara, J., Perez, E. (2006) Perfil sintomático en mujeres peri y postmenopáusicas. *Ginecología y Obstetricia Mexicana*. 74 (6): 312-316.
- Lorente, M. (2009) *Los nuevos hombres nuevos*. Barcelona: Planeta.
- Lovesque, M. Nave, Ch., Lowe Ch. (2005) Toward an Understanding of Gender Differences in Inferring Sexual Interest. *Psychology of Women Quarterly*. 30 (2): 150-158.
- Lozano, E. Radón, R., Más, J., Seuc, A. (1995) Características generales y hormonas de la reproducción en la mujer posmenopáusica. *Revista Cubana de Endocrinología*. Enero-junio 1995.
- Lucini, F. (1996) *Sueño, luego existo*. Madrid: Anaya.

- Lüders, M. (2008) Conceptualizing personal media. *New Media Society*. 10: 683-702
- Ludovico, I. (2001) O resgate do feminino A força da sensibilidade e ternura em homens e mulheres. *Revista Junguiana*. Disponible en: <http://www.ipfb.org.br/paz/wp-content/uploads/2011/10/O-resgate-do-feminino>
- Luo, Sh. Zhang, G. (2009) What Leads to Romantic Attraction: Similarity, Reciprocity, Security, or Beauty? Evidence From a Speed-Dating Study. *Journal of Personality*. 77 (4): 933-964.
- Luria, A.R. (1979) *El cerebro humano y los procesos psíquicos*. Barcelona: Fontanella.
- Lusterman, D. (1998). *Infidelity: A survival guide*. Nueva York: MJF Books.
- Lusthaus, J. (2012) Trust in the world of cybercrime. *Global Crime*. 13 (2): 71-94.
- MacDermid, S., Huston, T., McHale, S. (1990) Changes in Marriage Associated with the Transition to Parenthood: Individual Differences as a Function of Sex-Role Attitudes and Changes in the Division of Household Labor. *Journal of Marriage and Family*. 52 (2): 475-486.
- MacLean, P. (1989) *Brain in evolution. Role in paleocerebral functions*. Nueva York: Plenum Press.
- Macrae, N., Hood, B., Milne, A., Rowe, A., Mason, M. (2002) Are You Looking at Me? Eye Gaze and Person Perception. *Psychological Science*. 13 (5): 460-464
- McCullough, M.E. (2000). Forgiveness as human strength: Theory, measurement and links to well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 19: 43-55.
- McKay, M. y otros. (1985) *Técnicas cognitivas para el tratamiento del estrés*. Barcelona: Martínez Roca.
- Madanes, C. (1993) *Sexo, amor y violencia*. Barcelona: Paidós
- Makepeace, J. (1981). Courtship violence among college students. *Family Relations*. 30: 97-102.
- Makepeace, J. (1983) Life Events Stress and Courtship Violence. *Family Relations*. 32 1:101-109
- Manzelli, H., Pantelides, E. (2005) *La edad a la iniciación sexual y sus correlatos en varones de cuatro ciudades de América Latina*. Organización Panamericana de la Salud: Aportes a la Investigación Social en Salud Sexual y Reproductiva.
- Marazziti, D. (2005) The neurobiology of love. *Current Psychiatry Reviews*. 581: 2575-2579
- Marazziti D, Sbrana A, Rucci P, Cherici L, Mungai F, Gonnelli C, Massimetti E, Raimondi F, Doria MR, Spagnoli S, Ravani L, Consoli G, Osso M. (2010) Heterogeneity of the jealousy phenomenon in the general population: an Italian study. *CNS Spectrum*. 15 (1): 19-24
- Mariscal, E. (2004) *Enamorarse de nuevo*. Buenos Aires: Aguilar.
- Mark, K., Jozkowski, K. (2012) The Mediating Role of Sexual and Nonsexual Communication Between Relationship and Sexual Satisfaction in a Sample of College-Age Heterosexual Couples. *Journal of Sex and Marital Therapy*.
- Marshall, T., Chuong, K., Aikawa, A. (2011) Day-to-day experiences of “amae” in Japanese romantic relationships. *Asian Journal of Social Psychology* 14: 26-35
- Marturana, H. Nisis, S. (1997) *Formación humana y capacitación*. Santiago: UNICEF, Dolmen.
- Masters, J., Johnson, V. (1980) *El vínculo del placer*. México: Grijalbo.
- Masters, W., Johnson, V., Kolodny, R. (1987) *La sexualidad Humana*. (Tres tomos). Barcelona: Grijalbo.
- Mathes, E., Adams, H., Davies, R. (1985) Jealousy: Loss of Relationship Rewards, Loss of Self-Esteem, Depression, Anxiety, and Anger. *Journal of Personality and Social Psychology*. 48 (6): 1552-1561
- Maturana, H. (2000) *La objetividad, un argumento para obligar*. Santiago: Dolmen.

- Maturana, H. (2002) Autopoiesis, Structural Coupling and Cognition: A history of these and other notions in the biology of cognition. *Cybernetics & Human Knowing*. 9(3): 5-34.
- Maturana, H. (2003) *Desde la biología a la psicología*. Buenos Aires: Lumen.
- Maturana, H. (1997) *Emociones y lenguaje en educación y política*. Santiago: Dolmen.
- McCary, J. McCary, S., Álvarez-Gayou, J., Del Río, C., Suárez, J. (1996) *Sexualidad Humana de McCary*. México DF: Manual Moderno.
- McCown, J., Fischer, D., Homart, M. (2004) Internet Relationships: people who meet people. *Cyber Psychology & Behavior*. 4 (5): 593-596.
- McFaden, J., Rawson, K. (2012) Women During Midlife: Is It Transition or Crisis? *Family and Consumer Sciences Research Journal*. 40 (3): 313-325.
- McGrath, M., Oakley, B. (2011) *Codependency and Pathological Altruism*. Oakley, B., Knafo, A., Madhavan, G., Wilson, D. (editors). Nueva York: Oxford University Press : 49-74.
- McIntyre, M., Gangestad, S. Gray, P., Chapman, J. Burnham, T., O'Rourke, M., Thornhill, R. (2006) Romantic involvement often reduces men's testosterone levels but not always: The moderating role of extrapair sexual interest. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol 91 (4): 642-651.
- McKay, M., Fanning, P., Paleg, K. (1994) *Couple Skills. Making your relationship work*. Okland: New Harbinger Publications.
- McKenna, K., Green, A., Gleason, M. (2002) Relationship Formation on the Internet: What's the Big Attraction? *Journal of Social Issues*, 58 (19): 9—31.
- McMurrin, M., Howard, R. (2009) *Personality, Personality Disorder and Violence*. Chichester, West Sussex: Wiley-Blackwell.
- McNulty, J., Russell, V. (2010) When "negative" behaviors are positive: A contextual analysis of the long-term effects of problem-solving behaviors on changes in relationship satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*. 98 (4): 587-604.
- Meier, B., Robinson, M., Carter, M., Hinsz, V. (2010) Are sociable people more beautiful? A zero-acquaintance analysis of agreeableness, extraversion, and attractiveness. *Journal of Research in Personality*. 44 (2): 293-296.
- Mellody, P. (1989) *Facing codependence*. San Francisco: Harper & Row.
- Mencken, H.L. (2012) Citado <http://www.sindioses.org/frasesracionalistas.html>
- Michael, R., Gagnon, J., Launmann, E. Kolata, G. (1994) *Sex in America: A definitive survey*. Boston: Little Brown.
- Middelberg, C. (2001) Projective Identification In Common Couple Dances. *Journal of Marital and Family Therapy*. 27 (3): 341-352.
- Mikulincer, M., Shaver, Ph. (2008) *Adult Attachment and Affect Regulation*. Cassidy, J., Shaver, Ph. (Editores) (2008) *Handbook of attachment: theory, research, and clinical applications*. Nueva York: Guilford.
- Mikulincer, M. (2006) *Attachment, caregiving, and sex within romantic relationships: a behavioral systems perspective*. En: Mikulincer, M., Goodman, G. (2006) *Dynamics of romantic love. Attachment, caregiving and sex*. Nueva York: The Guilford Press.
- Milkowski, B., Robinson, M. (2008) Guarding Against Hostile Thoughts: Trait Anger and the Recruitment of Cognitive Control. *Emotion*. 8 (4): 578-583.
- Miller, L. (2011) Physical Abuse in a College Setting: A Study of Perceptions and Participation in Abusive Dating Relationships. *Journal of Family Violence*, 26 (1): 71-80.

- Miller, S., Maner, J. (2011) Ovulation as a Male Mating Prime: Subtle Signs of preferences for masculinity in male faces are predicted by pathogen disgust, but not by moral or sexual disgust. *Evolution and Human Behavior*, 31(1): 69-74.
- Millones, L., Pratt, M. (1989) *Amor brujo. Imagen y cultura del amor en los Andes*. Lima: Instituto de Estudios Peruanos.
- Miner, R., Proctor, W. (1990) *El niño que tiene de todo en exceso*. Bogotá: Norma.
- Ministério de Salud del Brasil (2002) Acciones Institucionales, Promoviendo la Salud de la Mujer. *Revista Promoción de la Salud*, 3(6).
- Ministerio de Salud y Deportes. Dirección General de Salud. Unidad de Servicios de Salud y Calidad. (2010) *Plan estratégico nacional de salud sexual y reproductiva 2009- 2015*. Ministerio de Salud y Deportes 2ed. La Paz : Excelsior.
- Minuchin, S. (1986) *Familias y terapia familiar*. Buenos Aires: Gedisa.
- Money, J. (1980) *Lovemaps: clinical concepts of sexual/ erotic health and pathology, / erotic health and pathology, and gender transposition in childhood, adolescence and maturity*. Baltimore: Johns Hopkins University Press.
- Montes, B. (2009) Patrones de comunicación, diferenciación y satisfacción en la relación de pareja: Validación y análisis de estas escalas en muestras españolas
- Montgomery, B. (1981) The Form and Function of Quality Communication in Marriage. *Family Relations* 30 (1): 21-30.
- Montgomery, M., *Anales de Psicología*. 25 (2): 288-298.
- Moon, M. (2011) The Effects of Divorce on Childr Married and Divorced Parents' Perspectives, *Journal of Divorce & Remarriage*. 525: 344-349
- Moore, T., Stuart, G., McNulth, J., Addis, E., Córdova, J., Temple, J. (2010) Domains of Masculine Gender Role Stress and Intimate Partner Violence in a Clinical Sample of Violent Men. *Psychology of Violence*, 1: 68-75.
- Morgan, J. (1991) What is codependency? *Journal of Clinical Psychology*, 47 (5): 120-127
- Mori, M., Decuop, V.L. (2004) Mulheres de Corpo e alma: aspectos biopsicosociais da Media-Idade Feminina. *Psicologia Reflexão e Crítica*, 17 (2): 177-187.
- Moro, J. (1992) *Senderos de libertad*. Barcelona: Seix Barral
- Morris, D. (1982) *Attachment and intimacy*. En: Fisher, M., Stricker, G. (editores) *Intimacy*. Nueva York: Plenum.
- Moultrup, D. (1990). *Husbands, wives, and lovers: The emotional system of the extramarital affair*. Nueva York: The Guilford Press.
- Mullen, P., Martin, J. (1994). Jealousy: A community study. *The British Journal of Psychiatry*. 164: 35-43.
- Murray, S., Holmes, J., Bellavia, G., Griffin, D. (2002) Kindred spirits? The benefits of egocentrism in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82 (4): 563-581.
- Nadhami, A., Hoffmann, S. (2011) Why do people use Facebook? *Personality and Individual Differences*. 52 (3): 243-249.
- Nappi, R., Ferdeghino, F., Sampaolo, P., Vaccaro, P., DeLeonardo, F., Satonia, A., Polatti, F. (2007) Circulación del clítoris em mujeres posmenopáusicas con disfunción sexual: estudio piloto al azar com terapia hormonal. *Revista del climaterio* 10 (50): 185-193.
- Nardone, G., Giannotti, E., Rocchi, R. (2003) *Modelos de familia*. Barcelona: Herder.

- Nasrollahi, B., Darandegan, K., Rafatmah, A. (2011) The relationship between personality traits and sexual variety seeking. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96 (1): 218–230.
- Nash, M. (1990) *Historia y género de las mujeres en la Europa moderna y contemporánea*. Valencia: Alfonso el Magnánimo.
- Natoin B, McClusky N, Leranath C. (1998) The cellular effects of the estrogens on neuroendocrine tissues. En: *Journal of Steroid Biochemical*, 30:195-207.
- Navran, L. (1967) Communication and Adjustment in Marriage. *Family Process* 6 (2) : 173–184.
- Nelson, T. Piercy, F., Sprenkle, D. (2005): Internet Infidelity. *Journal of Couple & Relationship Therapy: Innovations in Clinical and Educational Interventions*. 4 (2): 173-194.
- Nettle, D. (2005). An evolutionary approach to the extraversion continuum. *Evolution and Human Behavior*, 26: 363–373.
- Neuburger, R. (1998) *Nuevas parejas*. Buenos Aires: Paidós
- Neugarten, B.L., Kraines, R. (1965) Menopausal Symptoms in Women of Various Ages. *Psychosomatic Medicine*, 27: 266-273.
- Neumann, I.D. (2008) Brain Oxytocin: A Key Regulator of Emotional and Social Behaviours in Both Females and Males. *Journal of endocrinology* 20 (6): 858-868.
- Nina, E. (1991). *Comunicación marital y estilos de comunicación: Construcción y validación*. Tesis de Doctorado no publicada, México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Norström, Th., Pape, H. (2010) Alcohol, suppressed anger and violence. *Addiction*, 105(9): 1507-1683.
- North, J. (1998). The “ideal” of forgiveness: A philosopher’s exploration. Enright R., North, J. (1998) (Editores) *Exploring forgiveness*, 4:15–45 Madison: University of Wisconsin Press.
- Norwood, R. (2003) *Las mujeres que aman demasiado*. Madrid: Vergara.
- Núñez, I., Méndez, M.L., García-Rubira, J. (2009) Cardiopatía de estrés o síndrome de Tako-Tsubo: conceptos actuales. *Revista Argentina de Cardiología*, 77: 218-223.
- O’Brien, T., De Longis A., Pomaki, G., Puterman, E., Zwicker, A. (2009) Couples coping with stress: The role of empathic responding. *European Psychologist*, 14 (1): 18-28.
- O’Connor, K., De Dreu, C., Schrott, H., Bairy, B., Litucky, T., Bazerman, M. (2002) What We Want to Do Versus What We Think We Should Do: An Empirical Investigation of Intrapersonal Conflict. *Journal of Behavioral Decision Making*. 3: 403-418.
- O’Leary, K. (2005). Commentary on intrapersonal, interpersonal, and contextual factors in extramarital involvement. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 12: 131-133.
- Ojeda, L., Bland, J. (2006) *Menopausia sin medicina*. Nueva York: Hunter House.
- Oliver, M., Hyide, S. (1993) Gender differences in sexuality: a meta-analysis. *Psychological Bulletin*. 114(1): 29-51.
- Oporto, L. (2001) (Compilador) *Las mujeres en la historia de Bolivia. Imágenes u realidades del siglo XX (1900 – 1950)*. Antología. La Paz: Embajada del Reino de los Países Bajos/Sol de Intercomunicación. Personal Relationships. 3 (1): 19–43.
- Organización Mundial de la Salud. (1999) *Dando prioridad a las mujeres: Recomendaciones éticas y de seguridad para la investigación sobre la violencia doméstica contra las mujeres*. Red internacional de investigación sobre violencia contra las mujeres (Documento no oficial).
- Pappalia, D. Olds, S. (1999) *Psicología del desarrollo*. Bogotá: Mc Graw Hill.
- Pawlowski, B., Sorokowski, P. (2008) Men’s attraction to women’s bodies changes seasonally. *Perception*. 37 (7) 1079-1085.

- Penagos, A., Rodríguez, M., Carrillo, S., Castro, J. Apego, relaciones románticas y autoconcepto en adolescentes bogotanos. *Universidad de Psicología, Bogotá*, 5 (1): 21 – 36.
- Penn, D., Oberzaucher, E., Grammer, K., Fischer, G. Soini, H., Wiesler, D. Novotny, M., Dixon S., Xu, Y. Brereton, R. (2007) Individual and gender fingerprints in human body odour. *Interface. Journal of the Royal Society*. 4 (13): 331-340.
- Perrot, W., Smith, R. (1993) Distinguishing the Experiences of Envy and Jealousy. *Journal of Personality and Social Psychology*. 64 (6): 906-220.
- Petersen, J., Hyde, S. (2010) A Meta-Analytic Review of Research on Gender Differences in Sexuality, 1993–2007. *Psychological Bulletin*. 136 (1): 21–38.
- Pettijohn, T., La Pienne, K., Pettijohn, T., Horting, A. (2012) Relationships between Facebook Intensity Friendship Contingent Self esteem and personality. *Cyberpsychology*, 6 (1) Disponible en: <http://www.cyberpsychology.eu>
- Pfaus, G., Scepkowski, L.A. (2005) The biologic basis of libido. *Current Sexual Health Reports*. 2 (4): 95-100.
- Pfaus, G., Scepkowski, L.A., Georgescu, M. (2006) *Neuroendocrine factors in sexual desire and motivation*. <http://csbn.concordia.ca/Faculty/Pfaus/docs/Scepkowski,Georgescu,Pfaus%20.pdf>
- Piaget, J. (1957/1982) *La construcción de lo real en el niño*. Buenos Aires: Nueva Visión.
- Pinto, B. (1993) *Callando versos*. La Paz: Prometeo.
- Pinto, B. (1994) *Terapia de Pareja*. Conferencia. Seminario: “Casos de Psicología” Carrera de Psicología Universidad Católica Boliviana. La Paz.
- Pinto, B. (1995) *Padres, hijos y pareja. Un enfoque sistémico de las relaciones familiares*. La Paz: A-Tiempo.
- Pinto, B. (1996) *Terapia cognitiva sistémica aplicada a los problemas sexuales de la pareja*. Conferencia Primer Congreso Internacional de Sexología y Educación Sexual. Lima
- Pinto, B. (1997a) *Terapia Familiar Sistémica*. Curso – Taller. Cuarto Congreso de Psicología do Pantanal. Corumbá.
- Pinto, B. (1997b) *Del individuo al sistema: avances en los modelos terapéuticos cognitivos*. Conferencia. XXVI Congreso interamericano de Psicología. Sao Paulo.
- Pinto, B. (1999) *Técnicas terapéuticas cognitivo sistémicas aplicadas a la terapia de pareja*. Conferencia: X Congreso Latinoamericano de Análisis y Modificación del Comportamiento. Caracas.
- Pinto, B. (2000) *Problemas éticos de la Terapia Familiar*. Seminario “Ética y Psicología” Carrera de Psicología Universidad Católica Boliviana. La Paz.
- Pinto, B. (2005) (c) *Realidad y simbolismo en el Señor de los Anillos*. La Paz. (No publicado).
- Pinto, B. (2005) *Colisión, colusión y complementariedad en las relaciones conyugales*. Ajayu. Órgano de difusión Científica del Departamento de Psicología. Universidad Católica Boliviana. 3, No 1. Disponible <http://www.ucb.edu.bo/publicaciones/Ajayu/v3n1/v3n1a3.pdf>
- Pinto, B. (2006) *Terapia para resolver problemas y terapia narrativa aplicadas al trastorno límite de la personalidad*. Trabajo de grado para el ingreso a la Maestría en Psicología de la Salud. La Paz: Universidad Católica Boliviana (No publicada).
- Pinto, B. (2011) *Amor y personalidad en los aymaras*. La Paz: Verbo Divino.
- Pinto, B. (2011) *Porque no sé amarte de otra manera. Estructura familiar y conyugal de los trastornos de la personalidad*. La Paz: Universidad Católica Boliviana San Pablo. Segunda edición.
- Pinto, B. 2005 (b) *Reflexiones irreverentes sobre la irreverencia en psicoterapia*. La Paz: (No publicado)

- Pinto, B., Alfaro, A., Guillén, N. (2010) *El prende, amor romántico casual*. Cuadernos de Investigación, IICC. 1 (6) Instituto de Investigaciones en Ciencias del Comportamiento. Universidad Católica Boliviana San Pablo.
- Pipitone, R., Gallup, J. (2007) Women's voice attractiveness varies across the menstrual cycle. *Evolution and behaviour*. 29 (4): 268-274.
- Platón (1970) *El banquete*. Lima: Universo.
- PNUD (2011) *Mapa de pobreza de Bolivia*.
- Disponible en: <http://hdrstats.undp.org/es/paises/perfiles/BOL.html>
- Pond, R., Kashdan, T., DeWall, C., Savostyanova, A., Lambert, N., Finchman, F. (2012) Emotion Differentiation Moderates Aggressive Tendencies in Angry People: *Emotion*. 12(2): 326-337.
- Popper, K. (1996) *En busca de un mundo mejor*. Buenos Aires: Paidós.
- Popper, K. Eccles, J. (1993) *El yo y su cerebro*. Barcelona: labor
- Previti, D., Amato, P. (2004) Is Infidelity a Cause or a Consequence of Poor Marital Quality? *Journal of Social and Personal Relationships*, 21 (2): 217-230
- Prins, K. S., Buunk, B. P., & Van Yperen, N. W. (1993). Equity, normative disapproval and extramarital relationships, *Journal of Social and Personal Relationships*, 10: 39-53.
- Prior, J.C. (1998) Perimenopause: the complex endocrinology of menopausal transition. *Endocrinology Review*, 19: 397-428.
- Puente, D., Cohen, D. (2003) Jealousy and the Meaning (or Nonmeaning) of Violence. *Personality And Social Psychology Bulletin*, 29 (4): 449-460
- Punset, E. (2006) *El alma está en el cerebro*. Madrid: Punto de lectura.
- Quoist, M. (1992) *Háblame de amor*. Barcelona: Herder.
- Rage, E. (1997) *Ciclo vital de la pareja y la familia*. México DF: Plaza y Valdés.
- Rako S. (1996) *La hormona del Deseo: ¿Cómo mantener la libido femenina más allá de la menopausia?* Madrid: Tikal.
- Ramachandran, V.S., Blakeslee, S. (1999) *Phantoms in the Brain: Probing the Mysteries of the Human Mind*. Nueva York: Harper Perennial.
- Ramírez, J.S. (2000) *Negociar es bailar*. La Paz: Santillana
- Rathus, S., Nevid, J., Fichner, L. (2005) *Sexualidad Humana*. Madrid: Pearson-Prentice Hall.
- Real Academia de la Lengua Española (RALE) Diccionario de la lengua española.
- Reich, W. (1977) *La función del orgasmo*. Buenos Aires: Paidós.
- Reissi, I. (1986) A sociological journey onto sexuality. *Journal of Marriage and Family*, 48: 233-242.
- Renaud, C., Byers, E., Pan, I. (1997). Sexual and relationship satisfaction in mainland China. *Journal of Sex Research* 34: 399 – 410.
- Restrepo, L. C. 1995 *El derecho a la ternura*. Bogotá: Arango.
- Revollo, M. (2001) *Mujeres bajo prueba. La participación electoral de las mujeres antes del voto universal (1938-1949)* La Paz: Eureka.
- Rey – Anacona, C. (2009) Maltrato de tipo físico, psicológico, emocional, sexual y económico en el noviazgo: un estudio exploratorio. *Acta Colombiana de Psicología*, 12 (2): 24-32.
- Rich, J. (1999) *El mito de la educación*. Barcelona: Grijalbo.
- Ridley, C., Nelson, R. (1984) The Behavioral Effects of Training Premarital Couples in Mutual Problem Solving; Skills. *Journal of Social and Personal Relationships*, 1 (2): 197-210.

- Ridley, C., Wilhelm, M. Surra, A. (2001) Married Couples' Conflict Responses and Marital Quality. *Journal of Social and Personal Relationships*. 18 (4): 517-534.
- Rios, J. (2005) *Los ciclos vitales de la familia y la pareja*. Madrid: Editorial CCS
- Rivas Santi (2012) *Notas sobre las redes sociales*. Disponible en: <http://rivasanti.net/notas-sobre-las-redes-sociales>.
- Rodríguez, G., Luengo, T. (2003) Un análisis del concepto de familia monoparental a partir de una investigación sobre núcleos familiares monoparentales. *Papers: Revista de Sociología*. 69: 59-82.
- Rodríguez, P. (2000) *Adicción a las sectas. Pautas para el análisis, prevención y tratamiento*. Barcelona: Sine qua non.
- Rolland, J. (1987) Chronic Illness and the Life Cycle: A Conceptual Framework. *Family Process* 26 (2): 203-221.
- Romero, R. (1994) *Ch'iki. Concepción y desarrollo de la inteligencia en niños quechuas pre escolares de la comunidad de Titikachi*. Cochabamba: Instituto de Investigaciones de la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación de la Universidad Mayor de San Simón.
- Rosenbluth, S., Steil, J. (1995) Predictors of Intimacy for Women in Heterosexual and Homosexual Couples. *Journal of Social and Personal Relationships*. 12 (2): 163-175
- Ross, J. (1988) Challenging Boundaries: An Adolescent in a Homosexual Family. *Journal of Family Psychology*, 2 (2): 227-240.
- Rostyslaw, N., Weitzman, S. (1998) The nature of grief: loss of love relationships in young adulthood. *Journal of Personal and Interpersonal Loss: International Perspectives on Stress & Coping*. 3 (2): 205-216
- Roursori, B., Leahy, M., Walters, S. (2009) Correlates of Dating Violence Among Male and Female Heavy-Drinking College Students. *Journal of Interpersonal Violence*. 24(11): 1892-1905.
- Rupp, H., Wallen, K. (2008) Sex Differences in Response to Visual Sexual Stimuli: A Review. *Archives of Sexual Behavior*, 37 (2): 206-218.
- Rusbult, C. E. (1983). A longitudinal test of the investment model: The development (and deterioration) of satisfaction and commitment in heterosexual involvement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45: 101-117.
- Russell, B. (1996) *El credo del hombre libre y otros ensayos*. Madrid: Cátedra.
- Sack, G. (1999) *Genética médica*. México DF: McGraw Hill.
- Sager, Cl. (1980) *Contrato matrimonial y terapia de pareja*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Sánchez, A. R. & Díaz-Loving, R. (2003). Patrones y estilos de comunicación de la pareja: Diseño de un inventario. *Anales de psicología*. 19 (2): 257-277.
- Sansone, R., Sansone, L. (2009) Sexual Behavior in Borderline Personality. A review. *Innovations in Clinical Neuroscience*, 8 (2): 14-18.
- Saporiti, N. (Compilador) (2002). *Los cinco minutos de Santa Teresita*. Buenos Aires: Claretiana.
- Sarmiento, P.B., Gutierrez, M.F. (2002) Prevención de los trastornos psicológicos en la menopausia. *Revista electrónica Psiquiatría.com*. Disponible en: <http://www.psiquiatria.com/psiquiatria/revista/69/5355/?++interactivo>
- Satir, V. (1978) *En contacto íntimo*. México D.F. : Concepto.
- Sato H., Tateishi H., Uchida T. (1990) *Takotsubo-type cardiomyopathy*. En: Kodama K., Haze K., Hon M. (editors) *Clinical Aspect of Myocardial Injury: From Ischemia to Heart Failure*. : 56-64.

- Savic, I. (2005) Borgarelli, M. (2007) Aporte para el conocimiento anatomo-funcional del órgano vomeronasal humano y su probable relación con la conducta socio-sexual. *Alcmeon. Revista Argentina de Clínica Neuropsiquiátrica*, 14(1): 5- 48.
- Sbarra, D., Ferrer, E. (2006) The structure and process of emotional experience following nonmarital relationship dissolution: dynamic factor analyses of love, anger, and sadness. *Emotion*, 6, (2): 224-238.
- Sharpsteen, D. J. (1991). The organization of jealousy knowledge: Romantic jealousy as a blended emotion. Salovey, P. (Editor) *The psychology of jealousy and envy*, 3: (2) 31-51.
- Sharpsteen, D., Kickpatrick, L. (1997) Romantic Jealousy and Adult Romantic Attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72 (3): 627-640.
- Schmitt, D. (2003) Universal Sex Differences in the Desire for Sexual Variety: Tests From 52 Nations, 6 Continents, and 13 Islands. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85 (1) : 85-104.
- Schmitt, D. (2004) Patterns and Universals of Mate Poaching Across 53 Nations: The Effects of Sex, Culture, and Personality on Romantically Attracting Another Person's Partner. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86 (4): 560-584.
- Schmitt, D., Buss, D. (2002) Sexual Dimensions of Person Description: Beyond or Subsumed by the Big Five? *Journal of Research in Personality*, 34 (2): 141-177.
- Schmitt, B. (1988). Social comparison in romantic jealousy. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 14 : 374-387.
- Schmitt, D., Shackelford, T. (2008) Big Five Traits Related to Short-Term Mating: From Personality to Promiscuity across 46 Nations. *Evolutionary Psychology*. Disponible en: <http://www.toddshackelford.com/downloads/Schmitt-Shackelford-EP.pdf>
- Scolozzi, A. (Recopilador) (2000) *Los cinco minutos de la Madre Teresa*. Buenos Aires: Claretiana.
- Scott, J. (1990) *El género, una categoría útil para el análisis histórico*. Amelangy, J.,
- Scott, V., Mottarella, K., Lavooy, M. (2006) Does virtual Intimacy exist? A brief exploration in to reported levels of intimacy in online relationships. *Cyber Psychology Behavior*, 9 (6) : 759-761.
- Sebba, A. (1998) *Madre Teresa de Calcuta. Más allá de la imagen*. Barcelona: Herder.
- Seligman, R., Kirmayer, J. (2008) Dissociative Experience and Cultural Neuroscience Narrative, Metaphor and Mechanism. *Culture, Medicine and Psychiatry*, 32, (1): 31-64.
- Servicio de Registro Civil (2012) *Boletín estadístico*. La Paz: Corte Nacional Electoral. Disponible <http://www.oep.org.bo/RegistroCivil/>
- Shackelford, T. (1997) Cues to infidelity. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 23 (10): 1034-1046.
- Shakerian, A., Fatemi, A., Farhadian, M. (2011) A survey on relationship between personality characteristics and marital satisfaction. *Scientific Journal of Kurdistan University of Medical Sciences*, 16 (1) : 92-99.
- Shaver, Ph., Fraley, R. (2008) *Attachment, Loss and Grief. Bowlby's views and current controversies*. Cassidy, J., Shaver, Ph. (Editores) (2008) *Handbook of attachment: theory, research, and clinical applications*. Nueva York: Guilford.
- Silver, D. (2000) Looking Backwards, Looking Forwards: *Cyberculture Studies*.
- Simon, F., Stierlin, H., Wynne, L. (2002) *Vocabulario de terapia familiar*. Barcelona: Gedisa
- Simpson, J., Gangestad, S. (1991) Individual Differences in Sociosexuality: Evidence for Convergent and Discriminant Validity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60 (6): 870-883.
- Sivak, M. (2001) *El dictador elegido. Biografía no autorizada de Hugo Banzer Suárez*. La Paz: Plural.

- Skeeg, K., Nada-Raja, S., Paul, Ch., Sheeg, D. (2007) Body Piercing, Personality, and Sexual Behavior. *Archives of Sexual Behavior*, 36: 47-54.
- Skinner, B.F. (1991) *El análisis de la conducta: una visión retrospectiva*. México D.F.: Limusa.
- Skowron, E. A.&Friedlander, M. L. (1998). The Differentiation of Self Inventory: Development and initial validation. *Journal of Counseling Psychology*. 45 (3): 235-246.
- Sluzki, C. (1989). *Jealousy*. Networker, Mayo/Junio, : 53-55.
- Smalley, G., Trent, J. (1991) *The language of love*. Pomona: World Books.
- Snyder, M., Simpson, J., Gangestad, S. (1986) Personality and sexual relations. *Journal of Personality and Social Psychology*. 51 (1):181-190.
- Snyder, D., Gordon, K., Baucom, D. (2004). Treating affair couples: Extending the written disclosure paradigm to relationship trauma. *Clinical Psychology: Science and Practice*. 11: 155-159.
- Sola O., García, F. (2000) *Che: Images of a Revolutionary*. Londres : Pluto Press
- Sommer, B., Avis, N., Mouton, Ch., Ory, P., Madden, T., Kagawa-Singer, M., Meyer, P., O'Neill, N., Adler, S. (1999) Attitudes Toward Menopause and Aging Across Ethnic/Racial Groups. *Psychosomatic Medicine*, 61: 868-875.
- Song, Ch., Benin, M., Glick, J. (2012): Dropping Out of High School: The Effects of Family Structure and Family Transitions. *Journal of Divorce & Remarriage*, 531: 18-33.
- Sönmez, S. (2006) Binge drinking and casual sex on spring break. *Annals of Tourism Research*, 33 (4): 895-917.
- Sorell, G.T. (1997) Differences in love attitudes across family life stages. *Family Relations*. 46 (1): 55-61.
- South, S., Krueger, R., Iacono, W. (2009) Factorial invariance of the Dyadic Adjustment Scale across gender. *Psychological Assessment* 21 (4): 622-628.
- Spanier, G. (1976) Measuring Dyadic Adjustment: New Scales for Assessing the Quality of Marriage and Similar Dyads. *Journal of Marriage and Family*. 38 (1): 15-28.
- Spanier, G. B. (1976). Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and the Family*. 38: 15-28.
- Spanier, G., Margolis, R. (1983). Marital separation and extramarital sexual behavior. *Journal of Sex Research*, 19 (1): 23-48.
- Spedding, A. (1997) *Esa mujer no necesita hombre: en contra de la dualidad andina-imágenes de género en los Yungas de La Paz*. En: Arnold, D. (1997) (Compiladora). Más allá del silencio. Las fronteras de género en los Andes. La Paz: CIASE/ILCA: 325-343.
- Speed, A., Gangestad, W. (1997) Romantic Popularity and Mate Preferences: A Peer-Nomination Study. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 23 (9): 928 – 936.
- Spink, K. (1997) *Madre Teresa. Biografía autorizada*. Barcelona: Plaza y Janes
- Stadford, F. (2005) *Centinelas de la mañana*.
- Disponible en: <http://www.multimedios.org/docs/d001093/>
- Stanford J., Hartge P., Brinton L.A., Hoover R., Brookmeyer R. (1987) Factors influencing the age of the natural menopause. *Journal of Chronical Diseases*, 40: 995-1002.
- Stanley, S., Ragand, E., Rhoades, G., Markman, M. (2012) Examining Changes in Relationship Adjustment and Life Satisfaction in Marriage. *Journal of Family Psychology*, 26 (1): 165-170.
- Stein, G. (1913) *Sacred Emiliy. Literary Cubism - Geography & Plays - Selected Works of Gertrude Stein*. (2011) El Paso Texas: Traveling Press.

- Sternberg, R. Grajek, S. (1984). The nature of love. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47 (2): 312-329.
- Sternberg, R. (1998) *El triángulo del amor*. Barcelona: Paidós.
- Sternberg, R. (1999) *El amor es como una historia*. Barcelona: Paidós
- Sternberg, R. (2000) *La experiencia del amor*. Barcelona: Paidós.
- Stierlin, H. 1974 *Separating parents and adolescents: a perspective on running away, schizofrenia, and waywardness*. Nueva York: Quadrangle.
- Strong, B., DeVault, C. (1988) *Understanding our sexuality*. Saint. Paul: West.
- Sullivan, K., Pasch, Johnson, M., Bardbury, Th. (2010) Social support, problem solving, and the longitudinal course of newlywed marriage. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98 (4): 631-644.
- Sussman, M.B., Cogswell, B., Ross, H. (1973) *The Personal Contract – New Form of Marriage Bond*. En: Sager, Cl. (1980) *Contrato matrimonial y terapia de pareja*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Tannen, D. (1995) *Tú no me entiendes. ¿Por qué es tan difícil el diálogo hombre – mujer?* Buenos Aires: Vergara.
- Tarifa, E. (1990) *Diccionario aymara – castellano*. La Paz: Instituto Nacional de Integración.
- Tarifa, A., Domic, J. (2008) Percepción social de las mujeres sobre la violencia sexual dentro de la vida conyugal. *Ajayu*, 6 (2)
- Disponible en: <http://www.ucb.edu.bo/publicaciones/Ajayu/v6n2/v6n2a7.pdf>
- Temple, D. (1986) *La dialéctica del don. Ensayo sobre la economía de las comunidades indígenas*. La Paz: Hisbol, AUMM, R y C.
- Temple, D., Chabal, M. (2003) *La reciprocidad y el nacimiento de los valores humanos. Primer tomo de Teoría de la Reciprocidad*. La Paz: Garza Azul.
- Temple, D., Layme, F., Michaux, J., Gonzales, M. Blanco, E. (2003) *Las estructuras elementales de la reciprocidad*. La Paz: Garza Azul.
- Tennov, D. (1979) *Love and Limerance: the experience of being in love*. Nueva York: Stein & Day.
- Terman, L. M., Bittenweiser, P., Ferguson, L., Johnson, W., Wilson, D. (1938) *Psychological factors in marital happiness*. Nueva York: McGraw Hill.
- Teyber, E. (1983) Effects of The Parental Coalition on Adolescent Emancipation from The Family. *Journal of Marital and Family Therapy*. 9 3, : 305-310.
- Thornhill, R., Grammer, K. (1999) The body and face of woman: one ornament that signals quality? *Evolution and Human Behavior*, 20 (2) : 105-120.
- Tordjman, G. (1985). *Realidades y problemas de la vida sexual*. Barcelona: Argos Vergara.
- Towns, A. and Adams, P. (2000) “If I Really Loved Him Enough, He Would Be Okay”: Women’s Accounts of Male Partner Violence’. *Violence Against Women* 6 (6): 558–585.
- Tracy, J., Beall, A. (2011) Happy guys finish last: The impact of emotion expressions on sexual attraction. *Emotion*. 11 (6): 1379-1387
- Triandis, H. (1979) Values, attitudes, and interpersonal behavior. *Nebraska Symposium on Motivation*. 27: 195-259.
- Twiss, M. (2003) *Los más malos de la historia*. Bogotá: Martínez Roca
- Ugalde, L. (2010) La estética de la frivolidad, moda y representaciones contemporáneas. *Redalyc: Razón y Palabra*, 72 Disponible en: <http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/pdf/1995/199514906060.pdf>

- Ugazio, G., Lamn, C., Singer, T. (2012) The Role of Emotions for Moral Judgments Depends on the Type of Emotion and Moral Scenario. *Emotion*. 2 (3): 579-590.
- UNICEF Bolivia (2011) *Situación de pobreza en el país*. Disponible en: <http://www.unicef.org/bolivia/spanish/overview.html>
- Vaiz, R., Spanó, A. (2004). La violencia intrafamiliar, el uso de drogas en la pareja, desde la perspectiva de la mujer maltratada. *Revista Latinoamericana de Enfermagem*, 12: 433-438.
- Valderrama, R., Escalante, C. (1997) *Ser mujer: warmi kay – la mujer en la cultura andina*. Arnold, D. (Compiladora) (1997) Más allá del silencio. Las fronteras de género en los Andes. La Paz: CIASE/ILCA.
- Van den Berg, H. 1992 *Religión aymara*. Van den Berg, H., Schiffers, N. (compiladores) 1992 La cosmovisión aymara. La Paz: Hisbol/UCB.
- Vanwesenbeeck, I., Vennix, P., Van de Wiel, H. (2001) 'Menopausal symptoms': associations with menopausal status and psychosocial factors. *Journal of Psychosomatic Obstetrics and Gynecology*. 22 (3): 149 – 158.
- Varela, F., Maturana, H. (1974) Autopoiesis: The organization of living systems, its characterization and a model. *Biosystems*, 5 (4) : 187-196.
- Vega, F. (2000) *Economía y juegos*. Barcelona: Antoni Bosch
- Velasco, V., Fernández, R., Ojeda, Padilla, I., De la Cruz, L. (2007) Conocimientos, experiencias, y conductas durante el climaterio y la menopausia en las usuarias de los servicios de medicina familiar del IMSS. *Revista Médica del Instituto Mexicano de Seguro Social*, 456: 549-556.
- Vila, J. (1990) *Activación y conducta*. En: Palafox, S., Vila, J. (Compiladores) Motivación y emoción. Granada : Alhambra :Universidad. : 1-45.
- Villaruel, H., Pinto, B. (2005) El concepto de placer en hombres y mujeres estudiantes de la universidad católica boliviana: la paz. *Revista Ajayu*. 3(2): 1-20.
- Disponible en: <http://www.ucb.edu.bo/publicaciones/Ajayu/v3n2/v3n2a7.pdf>
- Volkan, V. (2011) Unending Mourning and its Consequences. *Psychotherapie-Wissenschaft*, 1 (2)
- Disponible en: <http://www.psychotherapie-wissenschaft.info/index.php/psych-wis/article/view/36/155>
- Von Bertalanffy, L. (1968/1998) *Teoría General de Sistemas*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Von Foerster, H. (1987) *Sistemi che osservano*. Roma: Editrice Astrolabio
- Vormbrock, J.K. (1993) *Attachment theory, research and intervention*. Nueva York: Praegen.
- Vygotsky, L.S. 1989 *Lenguaje y pensamiento*. México D.F.: Alfa y Omega.
- Wachs, K. (2001) *Los secretos del amor*. Barcelona: Amat.
- Walker, A., Thompson, L., Morgan, C. (2006) Two Generations of Mothers and Daughters: Role Position and Interdependence. *Psychology of Women Quarterly*. 11 (1):195-208.
- Wallace, P. (1999) *The Psychology of the Internet*. Nueva York: Cambridge University Press.
- Walsh, F. (2004) *Resiliencia familiar. Estrategias para su fortalecimiento*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Warren, N. C. (1992) *Finding the love of your live. Ten principles for chosing the right partner*. Nueva York: Pocket Books.
- Watanabe, H., Kodama, M, Okura, Y., Aizawa, Y., Tanabe N., Chinushi, M. y col. (2005) Impact of earthquakes on Takotsubo cardiomyopathy. *JAMA* 294: 305-307.
- Watzlawick, P. (1986) *¿Es real la realidad?* Barcelona: Herder.
- Watzlawick, P. Beavin, J., Jackson, D. (1971) *Teoría de la comunicación humana*. Barcelona: Herder.

- Watzlawick, P. (1992) *La coleta del barón de Münchhausen*. Barcelona: Herder.
- Watzlawick, P., Weakland, J., Fisch, R. (1986) *Cambio*. Barcelona: Herder.
- Watzlawick, P. (1995) *El arte de amargarse la vida*. Barcelona: Herder
- Watzlawick, P. y otros (1995) *La realidad inventada*. Barcelona: Gedisa.
- Watzlawick, P., Krieg, P. (1995) *El ojo del observador*. Barcelona: Gedisa.
- Weaver, J., Vandello, J., Bosson, J. (2012) Intrepid, Imprudent, or Impetuous?: The Effects of Gender Threats on Men's Financial Decisions. *Psychology of Men & Masculinity*. 6: 20-32
- Webster, G., Bryan, A. (2006) Sociosexual attitudes and behaviors: Why two factors are better than one. *Journal of Research in Personality*. 41 (4): 917-922.
- Wedekind, C., Seebek, Th., Bettens, F. Papke, J. (1995) *MHC-dependent mate preferences in humans*. *Proceedings of the Royal Society*. 245-249.
- Wei, M. Macera, C., Davis R., Hornung (1994) Total cholesterol and high density lipoprotein cholesterol as important predictors of erectile dysfunction. *American Journal of epidemiology*. 140 (10): 1246-1247.
- Weiderman, M., Sansone, R. (2009) Borderline Personality Disorder and Sexuality. *The Family Journal*. 17 (3): 277-282.
- Weigel, G. (2000) *Biografía de Juan Pablo II, testigo de esperanza*. Barcelona: Plaza y Janes.
- Weiner, I. (1992) *Métodos en Psicología Clínica*. México: Limusa.
- Weiss, R., Hops, H., Patterson, G. (1973). A framework for conceptualizing marital conflict: A technology for altering it. Some data for evaluating it. F. W. Clark & L. A. Hamernyck (Editores) (1973) *Critical issues in research and practice: Proceedings of the Fourth Banff International Conference on Behavior Modification*. 309- 342, Champaign: Research Press.
- Wells, A., Read, J., Laugharne, J., Ahluwalia, N. (1998) Alterations in mood after changing to a low-fat diet. *British Journal of Nutrition*. 79:23-30.
- Whitaker, C. (1993) *Meditaciones nocturnas de un terapeuta familiar*. Buenos Aires: Paidós.
- White, J., Nicholas, T., Gritton, J., Truong, L., Davidson, E., Jorgensen, E. (2007) The Sensory Circuitry for Sexual Attraction in *C. elegans* Males. *Current Biology*, 17(12): 1847-1857
- Wilcox, K., Wolchick, S., Dawson, S. (2002) Development of the Stepfamily Events Profile. *Journal of Family Psychology*, 16 (2) : 128-143.
- Willi, J. (1993) *La pareja humana: relación y conflicto*. Bilbao: Morata.
- Willi, J. (1984) The Concept of Collusion: A Combined Systemic-Psychodynamic Approach to Marital Therapy. *Family Process*, 23 (1): 177-185.
- Wittgenstein, L. (1922/1997) *Tractatus Logico-Philosophicus*. Madrid: Alianza.
- Wolff, B., Blanc, A., Gagem A. (2000) Who decides? Women's status and negotiation of sex in Uganda. *Culture, Health & Sexuality: An International Journal for Research, Intervention and Care*, 2, (3): 303-322.
- Wolitzky-Taylor, K., Ruggiero, K., Danielson, C., Resnick, H., Hanson R., Smith, D., Kilpatrick, D. (2008). Prevalence and correlates of dating violence in a national sample of adolescents. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 47:755-762. Downloaded
- Women's Fertility Influence Men's Mating Cognition and Behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*. 100 (2) : 295-308.
- Wood, J.T. (2001) The Normalization of Violence in Heterosexual Romantic Relationships: Women's Narratives of Love and Violence. *Journal of Social & Personal Relationships* 18 (2) : 239-262.

- Worden, J.W. (1997) *El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y psicoterapia*. Barcelona: Paidós.
- Wynne, L. (1984) The Epigenesis of Relational Systems: A Model For Understanding Family Development. *Family Process*. 23 2, : 297-318.
- Wynne, L., Wynne, A. (1986) The Quest of Intimacy. *Journal of Marital and Family Therapy*. 12 (4) : 383-394.
- Yamaguchi, S. (2004). Further clarifications of the concept of Amae in relation to dependence and attachment. *Human Development*, 47: 28–33.
- Yamaguchi, S., Ariizumi, Y. (2006) Close Interpersonal Relationships among Japanese Amae as Distinguished from Attachment and Dependence. *Indigenous and Cultural Psychology. International and Cultural Psychology, Segunda parte*, 4(3) : 163-174.
- Yampara, S. 1992 *Economía comunitaria aymara*. Van den Berg, H., Schiffers, N. (compiladores) La cosmovisión aymara. La Paz: Hisbol/ UCB.
- Yapita, J. (s/a) *Vocabulario Castellano, Inglés, Aymara*. La Paz: Idicep.
- Yárnos, S. (2009) Forgiveness, Attachment, and Divorce. *Journal of Divorce & Remarriage*. 50 (4): 282-294
- Yeh , H. Lorenz , F., Wickrama , K., Conger, R., Elder, G. (2006). Relationships among sexual satisfaction, marital quality, and marital instability at midlife. *Journal of Family Psychology*. 20: 339 – 343.
- Yela, C. (1996) Basic components of love: Some variations on Sternberg's model. *Revista de Psicología Social. Fundación Infancia y Aprendizaje*. 11(2): 185-201.
- Yela, C. (2000) *El amor desde la psicología social*. Madrid: Pirámide.
- Yost, M., Zurbriggen, E. (2006) Gender differences in the enactment of sociosexuality: An examination of implicit social motives, sexual fantasies, coercive sexual attitudes, and aggressive sexual behavior. *Journal of Sex Research*. 43 (2): 163-173
- Young, M., Denny, G., Young, T., Luquis, R. (2000). Sexual satisfaction among married women. *American Journal of Health Studies*. 16, 73–84.
- Yu, A., Wan Tian, S., Vogel, S., Chi-Waim R. (2010) Can learning be virtually boosted? An investigation of online social networking impacts. *Computers & Education*. 55 (4) : 1494-1503.
- Zanville, H., Cattaneo, L. (2012). The Nature of Risk and Its Relationship to Coping Among Survivors of Intimate Partner Violence. *Psychology of Violence*. Advance online publication. Doi: 10.1037/a00281
- Zarco, V. Quirós, M. (2002). *Género y trabajo: aproximación psicosocial a la identidad laboral de la mujer*. Rodríguez, A., Dei, D. (editores): *Psicosociología de las Organizaciones*. Buenos Aires: Editorial Docencia.
- Zeifman, D., Hazan, C. (2008) *Pair bonds and attachment. Reevaluating the evidence*. Cassidy, J., Shaver, Ph. (Editores) (2008) *Handbook of attachment: theory, research, and clinical applications*. Nueva York: Guilford.
- Zeki, S. (1995) *Una visión del cerebro*. Barcelona: Ariel.
- Ziglar, Z. (1990) *Cómo hacer que el romance no muera con el matrimonio*. Barcelona: Norma.