



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA  
DE MÉXICO**

---

---

**FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES  
IZTACALA**

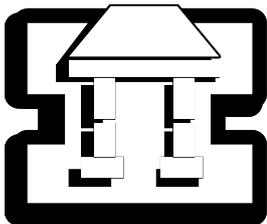
**LAS RELACIONES DESTRUCTIVAS DENTRO  
DE LA PAREJA**

**T E S I N A**

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:  
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA  
P R E S E N T A :  
JACQUELINE CHAVEZ MARTINEZ**

**DIRECTORA DE TESINA:  
MTRA. CARMEN SUSANA GONZÁLEZ MONTOYA**

**ASESORES:  
LIC. ALEJANDRO GONZÁLEZ VILLEDA  
LIC. RAUL AMADO RODRÍGUEZ TOVAR**





Universidad Nacional  
Autónoma de México



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

## AGRADECIMIENTOS

¡NO PERDER EL FOCO DE LA VIDA!  
ES LO QUE NOS HACE UN POCO MAS FELICES Y DEVES EN CUANDO  
NOS RECOMPENSA CON UNA REBANADA DE SATISFACCION  
Y MADUREZ, ESTO NOS MANTIENE EN EL CAMINO CORRECTO SIN  
PERDER EL PISO, LA SENSILLES  
Y LA HUMILDAD EN NUESTRA ESENCIA...

BARRÓN A. J.

GRACIAS A MIS PADRES  
PORQUE CON SU CARIÑO Y SUS CONSEJOS  
E APRENDIDO QUE HAY MUCHO CAMINO POR RECORRER Y QUE NINCA  
ES TARDE PARA VIVIR. PORQUE  
LA VIDA ESTA LLENA DE ETAPAS EN DONDE SE APRENDE TANTO  
COMO UNO LO DESEE SIEMPRE Y CUANDO ESTEMOS DISPUESTOS A VER  
QUE HAY DEL OTRO LADO DE LA MONTAÑA,  
POR MUY GRANDE QUE ESTA PARESCA NO HA Y DARSE POR VENCIDO,  
SOLO TENEMOS QUE SER PERSEVERANTES.  
PERO CUANDO TIENES A TU LADO A LAS PERSONAS  
QUE MAS AMAS ES MUCHO MAS FACIL YA QUE CON SU APOYO Y CARIÑO  
EL CAMINO ES MENOS ESTRECHO Y MUCHO MAS SENSILLO.

A MIS AMIGOS  
PORQUE SIEMPRE ESTUBIERON CON MIGO Y ME EÑSEÑARON A VER LAS  
COSAS DESDE OTRO PUNTO DE VISTA.  
EN ESPECIAL A D. P. CON LA QUE E APRENDIDO EL ARTE DE AMAR Y DE  
SER HONESTO AL EXPRESAR LO QUE UNO SIENTE.

## ÍNDICE

	<b>Página</b>
RESUMEN	4
INTRODUCCIÓN	5
CAPÍTULO I. LA PAREJA COMO ENTE SOCIAL	12 - 31
1.1 DEFINICIÓN DE PAREJA	
1.2 ELECCION DE PAREJA	
1.3 EL CICLO VITAL DE LA PAREJA	
1.4 LA PAREJA DESDE UN ENFOQUE SISTÉMICO	
CAPÍTULO 2. RELACIONES DESTRUCTIVAS	32 - 57
2.1 QUE SE ENTIENDE POR RELACIONES DESTRUCTIVAS	
2.2 CAUSAS POR LA CUALES SE PUEDE TENER UNA RELACIÓN DESTRUCTIVA	
2.2.1 CELOS	
2.2.2 INFIDELIDAD	
2.2.3 PODER Y GÉNERO	
2.2.4 VIOLENCIA	
2.2.5 MALTRATO FÍSICO	
2.2.6 MALTRATOVERBAL	
2.2.7 MALTRATO SEXUAL	
CAPÍTULO 3. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA	58 - 85
3.1 CRITERIOS DE INTERVENCIÓN	
3.2 ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN	
3.2.1 ESTRATEGIAS ESPECÍFICAS	
3.2.2 ESTRATEGIAS DE REEMBOLSO CONSTRUCTIVO	
3.2.3 ESTRATEGIAS DE ESTABLECIMIENTO DE LÍMITES	
3.3. MODALIDADES DEL TERAPEUTA	
CONSIDERACIONES FINALES	86 - 97
BIBLIOGRAFÍA	98 - 103

## RESUMEN

En esta recopilación documental se presentan algunos factores sociales, culturales y psicológicos que tratan de explicar las relaciones destructivas en la pareja y las alternativas que el enfoque sistémico propone para que los miembros de esta; encuentre formas funcionales de romper con una relación de este tipo. Para lo cual describieran las características de la pareja y así poder diferenciar entre una relación sana o normal, y una relación destructiva.

También se dan las definiciones de las causas (celos, infidelidad, maltrato, poder y genero, violencia) que pueden llevar a la pareja a una relación como esta; así mismo se presentan cuestionarios de prevención, los cuales evalúan la conducta y las actitudes que se presentan en estas relaciones.

## INTRODUCCIÓN

Diversas investigaciones han demostrado que las relaciones destructivas implican una serie de respuestas, como la baja autoestima, depresión, obsesión, negación, dependencia, comunicación débil con quienes le rodean, límites débiles, falta de confianza, ira, problemas sexuales, entre otras, los cuales no han sido analizadas en conjunto.

Las relaciones destructivas suelen traducirse en situaciones de confrontación, de competencia, de queja, de lucha, de disputa, y su resolución es a favor de una u otra parte se relaciona con nociones tales como la autoridad, el poder, el genero, la habilidad, etc (Corsi, 1994).

Coodependientes Anonimos CODA ([www.codependientesanonimos.com](http://www.codependientesanonimos.com)) reporta que en cuanto a las relaciones destructivas es sorprendente que los seres humanos a veces llamemos amor a las emociones y conductas más extrañas y desviadas. Algunas personas confunden el amor con la posesividad más destructiva, y otras se sienten enamoradas de personajes egocéntricos que les reportan sufrimientos y malos tratos. Cientos de veces tratan de arrancarse de ellos, para volver otras tantas a buscarlos. Todos tenemos vergüenzas e incoherencias que ocultar en nuestra vida amorosa. El problema surge cuando no son actos esporádicos, sino hábitos permanentes. Si compulsivamente damos todo por el otro, incluso la propia cordura, y creemos que esta penosa autodestrucción es un acto amoroso.

Para entender de manera mas común lo que es una relación destructiva Weinstein (2004) comenta que existen parejas que están dentro de una relación destructiva; se les denomina destructivas a aquéllas que son laberintos sin salida o historias que sólo pueden terminar mal. O a aquéllos insistentes apegos a personas inalcanzables e incapaces de comprometerse, o que ya están comprometidos. O a relaciones que carecen de lo que uno o ambos miembros de la pareja necesitan: amor, ternura, sexualidad, honestidad, apoyo emocional. Y, en los casos más extremos, a relaciones que son campos de batalla donde la rabia, el poder y el género predominan.

En la mayoría de los casos, las mujeres que están dentro de una relación destructiva no pueden salir de ella por una cantidad de razones de índole emocional, social, económico, etc. además una mujer víctima de maltrato experimenta sentimientos de culpa y vergüenza por lo que le ocurre, y eso le impide muchas veces pedir ayuda. Los sentimientos más comunes son el miedo, la impotencia y la debilidad (Corsi, 1994).

De tal manera, se reconoce a la víctima como aquella persona que vive afectada y obsesionada por la conducta de otros, el cual trata de tener el control de vida de su pareja.

Para comenzar ha hablar de dicho fenómeno se tiene que definir lo que se entiende por relación de pareja, como es que se da esta y cual es la manera de elegirla.

En un principio como seres sociales, tendemos a unirnos con otras personas para realizar actividades, recrearnos, compartir experiencias o simplemente para estar acompañados; de esta forma buscamos nuevas amistades, convivimos con la gente que nos rodea y elegimos pareja.

De acuerdo con nuestra naturaleza biológica, la función principal del ser humano es nacer, crecer, reproducirse y morir, sin embargo, para Gear (1978) la pareja tiene elementos definatorios que permiten referirse a ella como una unidad o una estructura con alto grado de especificidad.

Bueno (1985) define a la pareja como una relación de un individuo con otro del sexo opuesto en la que se establecen comportamientos de unión, con el fin de apoyarse en su desarrollo y superación en las actividades que realizan.

Para Herrasti (1989) la pareja es una relación muy cercana entre dos personas, pues en ella se establece un vínculo emocional característico no parecido a ningún otro, ya que en ella, aspectos como la intimidad y el compromiso son centrales en su conformación.

Según Orlandini 1998 cit. en Gonzalez, 2002) el éxito de la vida en pareja se atribuye a factores tales como: comprensión mutua, fidelidad recíproca, respeto mutuo y satisfacción sexual.

En algunos de los casos estos factores no son llevados a cabo y la relación de pareja se va deteriorando por múltiples circunstancias. Como por ejemplo, por continuas decepciones que dan lugar al desencanto y a la frustración, o bien porque uno de los miembros se siente constantemente criticado, denigrado, maltratado o herido por su pareja. En esos momentos es cuando se comienza el ciclo de una relación destructiva.

Como ya han mencionado diversos autores (Gear, 1978; Beck, 1993; Herrasti, 1989; Bueno, 1985) la relación de pareja es un compromiso de ambas personas para generar un sentimiento auténtico; a diferencia de las relaciones

destructivas, en estas no se puede generar un compromiso con el otro individuo ya que uno o ambos carecen de lo que necesita la pareja.

En las cuestiones del corazón, nos agrada pensar que lo que induce a que las relaciones marchen bien son las cualidades tales como el coraje y la generosidad. Sin embargo, en cualquier pareja la conducta de una persona está enlazada con la conducta de la otra, es decir, que las acciones de una pareja no son independiente sino codeterminadas, sujetas a fuerzas recíprocas que se respaldan o polarizan (Minuchin y Nichols, 1994).

En la pareja existen cierta disfuncionalidad en mayor o menor grado. A menudo las personas que están dentro de una relación destructiva han sido objeto de algún tipo de abuso físico o verbal, o sufrieron el abandono de uno de sus padres o de ambos padres, ya sea físico o emocional.

La pareja que esta dentro de una relación destructiva lleva la dependencia al extremo de ceder el control de la propia vida a algo o alguien fuera de uno mismo, ya que tiene algún tipo de miedo. Miedo a sufrir, al fracaso, a la soledad, a la rabia, a la culpa, a decepcionarse o a morir

Muchos hombres o mujeres se siente responsables de lo que piensa lo que hace y lo que siente su pareja, sin pensar que lo más sano es ser responsable de sus propios sentimientos y acciones.

Dentro de la pareja existen diversas características que la pueden llevar a una relación destructiva, como los son: la infidelidad; los celos; el genero; el maltrato físico, verbal, sexual; la falta de comunicación; etc.

Las mujeres maltratadas y degradadas, en su mayoría por su pareja, “se sienten indignadas, destruidas, e incluso buscan terminar con su vida, pero no se dan cuenta de que están enfermas emocionalmente”

El maltrato puede ser: física, verbal o sexual y puede ser tan peligrosa que el agresor puede matar a golpes al otro individuo.

Para Jiménez (1995) las explicaciones psicológicas más sobresalientes para entender el maltrato dentro de una pareja están centradas básicamente en dos apartados: explicaciones de personalidad y explicación psicodinamica. Sin embargo, no son las únicas.

En cuanto a lo referente a las explicaciones de la personalidad, se sugiere que en los hombres maltratadores existe una mayor psicopatología, y que exhiben características de personalidad que les predispone a mayores dificultades para manejar el estrés en las relaciones íntimas. A diferencia de las Psicodinamicas en dinde se toma como punto de referencia la identidad del rol sexual, ya que los agresores tienden a ser menos masculinos, menos femeninos y más indiferenciados como grupo, la relacionalización subyacente, es que los hombres indiferenciados pierden su identidad del rol sexual y adoptan un patrón de conducta sobre la base de lo que un hombre debería de ser o de representar; de esta forma, es el resultado de la adhesión del individuo a la concepción de lo masculino, la cual procede de la imagen del hombre macho promocionado en la sociedad.

Para Nieto 2004, cit. en [www.cndh.org](http://www.cndh.org)) el maltrato intrafamiliar es el abuso del poder desigual que se da entre una pareja (homosexual o heterosexual) en donde se supone que hay una relación desigual donde uno es más y mejor que el otro; quien ejerce el poder contra el miembro de "menor" relevancia quien dada la

desigualdad, "tendrá" que someterse a los deseos del otro. Este maltrato puede ser físico, verbal o sexual.

Las otras causas que pueden desencadenar una relación destructiva son:

- Los celos en su definición más básica, constituyen aquello opuesto a la noción de confianza. Su presencia en las relaciones de pareja es innegable, ya sea al comienzo, en el curso o al final. Normal para algunos, enferma para otros, este tipo de emoción tiene orígenes específicos así como consecuencias para la interacción de las personas (Salud hoy, 200, citado en [www.urg/posiblesrelacionesdepareja.pdf](http://www.urg/posiblesrelacionesdepareja.pdf)).
- El genero para Aresti (1982) surgió a partir de la división del trabajo, aquí se gestaron los estereotipos para cada sexo, a la mujer por su función reproductiva se le limitó a la vida privada, asignándole papeles primordiales o únicos, los de esposa, madre y ama de casa, presentando de esta manera, características como dependencia, docilidad, pasividad, sumisión, abnegación, debilidad, inseguridad, etc. A diferencia del hombre, éste adquirió participación en la vida pública, orientada a la productividad, presentando características como agresividad, actividad, independiente, poder, autoridad, etc.
- La infidelidad la cual es vivida como una de las peores traiciones que enfrenta la pareja y en general se piensa que el infiel es el culpable, sin embargo, la infidelidad es sólo el resultado de las crisis de pareja y ésta no es sólo sexual pues el cónyuge infiel buscará aspectos que su pareja no le brinda y estos pueden ser intelectuales, sexuales, físicos y emocionales (Peisekovicius, 1999).

- La violencia es sinónimo de abuso de poder en tanto y en cuanto el poder sea utilizado para ocasionar algún tipo de daño a otra persona, es por eso que el vínculo entre dos personas caracterizado por el ejercicio de la violencia de una a la otra persona se le denomina relación destructiva o de abuso (Corsi, 1994).

La pareja y la familia son sistemas regidos por reglas, donde sus miembros se comportan entre sí de una manera reiterada y organizada. Las reglas son los acuerdos de la relación que prescriben y limitan las conductas de los individuos en una amplia variedad de esferas de contenido organizando su interacción en un sistema razonablemente estable. (Jackson & Lederer, 1968 cit. en González, 2002).

Con todo lo expuesto anteriormente se puede decir que el objetivo en el presente trabajo es, realizar una revisión bibliográfica sobre los factores sociales, culturales y psicológicos que explique las relaciones destructivas en la pareja; para que posteriormente se mencionen las alternativas que el enfoque sistémico propone para que la pareja encuentre formas funcionales de romper con la relación.

## CAPÍTULO 1

*La pareja nos ayuda a trazar un camino*

*Siempre y cuando estén tomados de la mano y sean una sola persona*

*Caminando juntos hacia la misma dirección*

### LA PAREJA COMO ENTE SOCIAL

Vista desde la sociedad la pareja es una entidad basada en la relación entre dos personas. Como ente social la pareja se comporta como una unidad y es reconocido así por los que los rodean. Es dentro de la pareja como institución social donde se producen las relaciones diádicas entre sus miembros. Las leyes, los usos y las costumbres marcan y definen unas características básicas en la pareja, como el compromiso que une a sus miembros, y le asignan una función social, influyendo decisivamente en la forma y contenido de las relaciones entre sus componentes.

Hasta hace poco la inmensa mayoría de las parejas estaban constituidas por un par de personas de distinto sexo que en función de distintas razones decidían compartir su cuerpo, apoyarse mutuamente en la salud y en la enfermedad, en la riqueza y en la pobreza, en la alegría y en la tristeza, hasta que la muerte los separase. La pareja era un matrimonio que tenía como objeto social la creación de la familia y plasmaba sus intenciones legalmente en un contrato matrimonial. Actualmente ninguna de las dos cosas es necesaria para que un entorno social considere que dos personas constituyen una pareja; muchas parejas no tienen intención de formar una familia y no plasman su relación por medio de un contrato explícito. El concepto de pareja se ha hecho más amplio.

El papel de la pareja y la familia en la sociedad ha ido cambiando a lo largo de los tiempos. En los últimos doscientos años, la familia ha pasado de unidad de producción a unidad de consumo (Kearl, 2001). Cada miembro de la familia obtiene los ingresos de forma independiente y en la familia se comparten los bienes de consumo, comida, vivienda, etc. La existencia social de la pareja implica que en muchos aspectos mantiene una conducta común, única, y que existen una serie de bienes sobre los que mantiene una propiedad y un uso común. Ante la sociedad emplea el “nosotros” como responsable de la propiedad y de las acciones.

Actualmente se supone que el objetivo implícito con el que cada miembro se incorpora a la pareja es hacer la vida más feliz y plena al otro y recibir un trato análogo. Para ello intercambian conductas y comparten, desde un punto de vista social, una serie de bienes y actividades. Lo hacen de forma prioritaria, llegando esta prioridad a ser un compromiso de exclusividad. Algunos de los bienes y actividades que comparten son:

*El cuerpo.* Es la característica más específica de la pareja. Las parejas se distinguen porque comparten cada uno el cuerpo del otro. Las relaciones sexuales de los miembros de la pareja se plantean de forma exclusiva entre ellos mientras la relación existe. Es más, generalmente cuando se dan relaciones sexuales fuera de la pareja, se pone muy seriamente en peligro la continuidad de la pareja.

*Bienes económicos.* Existe un compromiso económico por el que se comparten diferentes bienes. Se suele tener una vivienda en común, aunque actualmente son frecuentes las parejas que tienen casas diferentes y alternan la vida en común durante periodos cortos, por ejemplo fines de semana o vacaciones, con la vida separados, cada uno en su piso. Llevan una relación de

noviazgo eterno, en la que no existe el proyecto de profundizar y compartir nada más.

El compromiso de compartir bienes económicos puede estar respaldado de forma legal o no; en las parejas de hecho, no existe compromiso legal de compartir bienes y generalmente ni siquiera se pacta explícitamente las reglas que se van a seguir.

Hay que resaltar la parte de logística que tiene compartir bienes de consumo. Por ejemplo, si se comparte una casa es preciso determinar quien se encarga de cada tarea doméstica. Actualmente es un foco importante de conflicto en las parejas, quizás por la poca cultura que tienen los hombres de hacer tareas domésticas (Fishman y Beach, 1999).

*La paternidad /maternidad.* Es uno de los motivos que llevan a constituir una pareja estable. Pero también esto está cambiando. La proporción de hijos nacidos de mujeres solteras es cada vez mayor llegando a ser mayoritario en países como Islandia, Suecia o Noruega.

Existen otros elementos que se comparten de alguna forma como el prestigio social, los amigos, pero no se hace de forma exclusiva y la variación del grado de una pareja a otra es muy grande. Por ejemplo la exclusividad a la hora de compartir el tiempo de ocio ha cambiado notablemente; si bien no ha sido nunca determinante para el hombre, ahora cada vez es menor la exigencia y mayor la libertad de cada miembro de la pareja para tener sus momentos de ocio independientes. Hay que tenerlos en cuenta porque priorizar la seguridad económica en el caso de las mujeres o el prestigio social en el caso de los hombres puede dar lugar a distorsiones importantes y a conflictos a largo plazo.

## **El apego en las relaciones de pareja**

No solamente se comparten bienes también se intercambias conductas, así, un aspecto muy importante es el apoyo mutuo. Se plasma en la fórmula de estar juntos en la salud y la enfermedad, en las alegrías y en las tristezas. El otro es el principal sostén ante las dificultades y amenazas de la vida y el apoyo en el desarrollo personal y social.

Nuestro aprendizaje de cómo es en la pareja ese apoyo mutuo se da dentro de la familia en la que nacimos. Una de las primeras conductas que desarrollamos en ella es la de apego. La conducta de apego fue definida por Bowlby (1969) como la búsqueda de protección ante amenazas externas y, en el niño, se concreta de forma principal en buscar la protección de la madre.

Dentro del apego se han considerado las conductas de búsqueda de ayuda y la respuesta que ha obtenido. Así, en su medida, se incluyen factores como la disponibilidad de los padres, su aceptación, su respeto y la facilitación de la propia autonomía, la búsqueda de ayuda en situaciones estresantes y la satisfacción que se encuentra en el auxilio obtenido.

El apego se plasma también en un interés en mantener las relaciones con los padres y el afecto que se siente por ellos (Kenny, 1985). Ya de adultos buscamos compañía para reducir nuestra ansiedad y para encontrar apoyo en situaciones amenazadoras (Moya, 1997). Una función social de la pareja es mantener y auxiliar al otro y lo que se haga y como se haga va a estar relacionado con las conductas de apego que aprendimos en la infancia y las respuestas que obtuvimos. Para continuar se dará la opinión de diversos autores con lo que respecta a la pareja o relación de pareja

## 1.1. DEFINICIÓN DE PAREJA

¿Qué es la pareja? Esta puede definirse de muchas maneras. Se trata ante todo de un grupo de dos personas y por tanto, del grupo más pequeño. Estas dos personas son generalmente un hombre y una mujer, pero esto no es absolutamente necesario. La pareja puede ser un soporte de comunicación y de interacción entre sus miembros gracias a ellos se disponen a tener juntos relaciones más o menos fuertes y satisfactorias.

La pareja no debe definirse como la suma de dos personas que yuxtaponen sus personalidades, por el contrario, esta relación constituye un vínculo peculiar que se forma y funciona de acuerdo a su propia organización (Barrón, 1993).

Pero la pareja si difiere de otras relaciones ya que cada uno de sus integrantes desarrolla ciertas expectativas con respecto al otro. La intensidad de la relación alimenta ciertos anhelos de lealtad, amor y apoyo. La pareja esta acompañada de significados que derivan de esos deseos y expectativas (Beck, 1993).

Erich Fromm (1992), señala que independientemente de su origen o de su esencia, la pareja es la unión con otra persona; es la necesidad más profunda, el deseo más poderoso que abrigan los seres humanos.

La pareja es una relación muy cercana entre dos personas, pues en ella se establece un vínculo emocional característico no parecido a ningún otro, ya que en ella, aspectos como la intimidad y el compromiso son centrales en su conformación (Herrasti, 1989).

Neville, (1986) menciona que la pareja es un subsistema en el que dos individuos hombre y mujer se unen. La unión trae consigo un conjunto de valores y de expectativas tanto explícitos como inconscientes, que van desde el valor que atribuyen a la independencia, como a la idea de vivir y compartir con alguien las responsabilidades.

La relación de pareja se considera como la unión social psicológica y emocional que existe entre un hombre y una mujer con frecuencia orientada al matrimonio, en donde los miembros se expresan una actitud de amor mutuo y tratan de conseguir objetivos determinados para tener un buen desarrollo de pareja.

Moltz, (1992) define a la pareja como una integración de dos personas que mantienen una relación entre sí, en donde sus elementos poseen una estructura interna llamada personalidad, dicha personalidad se va configurando conforme la relación avanza en un largo camino evolutivo en el cual el entorno es un factor determinante tanto para el crecimiento de la pareja como de la personalidad individual de cada uno de los miembros.

Pero en general, la pareja es el conjunto de dos personas que se relacionan con el propósito de satisfacer mutuamente sus necesidades sentimentales y sexuales con miras a, mantenerse así por un tiempo determinado. De esta manera se constituye una díada, formada por una auto selección específica y espontánea y que tiene la pretensión de perdura.(Pellicier, 1978, citado en Flores, 1999).

Los criterios con los que se forman las parejas han cambiado a lo largo de los siglos. En nuestros tiempos las relaciones de pareja se construyen, en general, sobre la base del amor y la intimidad (Kearl, 2001).

Actualmente la pareja se define como un conjunto de dos personas que han realizado una elección de pareja (homosexuales o heterosexuales), y por consecuencia establecieron un lazo intenso y duradero, en donde decidieron acompañarse por un tiempo indefinido o definido.

Como seres sociales, tendemos a unirnos con otras personas para realizar actividades, recreamos, compartimos experiencias o simplemente para estar acompañados, de esta forma buscamos nuevas amistades, convivimos con la gente que nos rodea y elegimos pareja.

Es importante recordar que la familia es sin duda la formación básica de la sociedad humana. Su origen es biológico, como algunas de sus funciones esenciales, pero ante todo es un factor trascendental en la vida del hombre, tanto del punto de vista de su ser social como de su personalidad, sobre la cual ejerce una poderosa y perdurable influencia (González, 1993)

## **1.2. ELECCIÓN DE PAREJA**

La formación de la pareja es uno de los aspectos más complejos y más difíciles de establecer, va más allá del solo hecho de contar con alguien para compartir emociones, sentimientos o ideas (Wacuz, 1990). En la mayoría de los casos las personas no están preparadas para esta decisión tan importante para la vida y trascendencia del ser humano.

En la elección de pareja la persona se retrata cuando lo lleva a cabo. Es definitorio de las preferencias personales, porque decimos mucho de nosotros cuando nos fijamos en una persona y la elegimos entre las demás para hacerla parte esencial de nuestra vida (Rojas, 1991).

Se puede definir a la elección de pareja como el intenso proceso de selección, comunicación, interrelación, aprendizaje mutuo, entendimiento, capacitación consciente, responsable y total de aquellos elementos fundamentales que conforman a cada persona, es un proceso por el cual los hombres y las mujeres suelen pasar en determinada edad (Corrizo, 1992, citado en Robles, 1993). Esta selección hace posible la unión de dos jóvenes de distinto sexo, dotados de cualidades.

Se considera que la elección de pareja se realiza de manera voluntaria; sin embargo no podemos negar que existen aspectos psicológicos y sociales que se ven involucrados en dicha elección.

En el noviazgo la pareja tiene la oportunidad de percatarse si son afines y logran entenderse mutuamente, o bien, si es preferible romper la relación para evitar un fracaso posterior. Desafortunadamente este análisis pocas veces ocurre, ya que el amor juega un papel determinante, es importante señalar que una pareja es ante todo relación, interacción, intercambio, dar y recibir, y es en este dinamismo donde se encuentra la raíz del amor y donde fundamentalmente se han de buscar las causas tanto de la armonía como del deterioro de la relación (Costa y Serrat, 1982). De ahí la importancia que tiene la elección del compañero para lo cual se debe considerar que dicha elección requiere de un proceso más cuidadoso, sistemático y deliberado que el estar enamorado.

Algunas parejas consideran que por el hecho de pasar juntos gran parte de tiempo y no desean separarse se han llegado a conocer totalmente y que por lo tanto han elegido convenientemente (Torrijos, 1992) esto se debe en gran medida a la importancia que el amor romántico tiene en nuestro país, y ante la idea general de que el amor fulmina como un "rayo caído del cielo" y esta atracción

mutua asegura automáticamente que tendrán una convivencia feliz y satisfactoria (Spock, 1981)

Para Licona (1983), la elección de pareja en tiempos antiguos era una decisión tomada por los padres con el propósito de buscar por conveniencia económica la mejor pareja para los hijos. En esta situación la opinión del individuo no era considerada y se tenían que acatar las reglas.

En algunas partes del Japón aún con los avances tecnológicos y culturales que se han tenido, el concepto de pareja lleva a no depender de la relación de dos personas, si no de los intereses materiales de las familias, la pareja solamente se ve y tiene contacto a través de un intermediario llamado “el nakodo”, los novios se encuentran por primera vez en el “miai”, una reunión en donde se establece el compromiso oficial. (Neville, op. cit.).

En cuanto a otros países altamente desarrollados la relación de pareja nada tiene que ver con la familia y la elección se hace de acuerdo a las necesidades psicológicas, emocionales y sociales de cada individuo. Sin embargo para algunos investigadores esta decisión aunque no esta influenciada por la familia, si tiene una base en la edad, la condición socioeconómica, la proximidad geográfica, la raza la religión, pero sobre todo de la educación.

La elección de pareja depende de varios aspectos que están relacionados entre sí, al principio el individuo cuando decide elegir un compañero o compañera, se asombra ante su propio sentimiento de que le falta algo. El deseo de un compañero se da porque el ser humano se siente solo, a partir de ese momento surge el deber de preparación para establecer una relación con un compañero, que aun no esta allí, pero que ya esta idealizado y puede aparecer en cualquier momento. (Moltz, op. Cit.).

Tordjan, 1989 (Citado en Godrich, 1999) menciona que existen cuatro factores que están íntimamente ligados al carácter del individuo y son esenciales para la elección de una pareja, la dependencia, la dominación agresiva, la protección activa y la auto desvalorización neurótica.

Aquí cada cónyuge busca en el otro su complemento, en este supuesto la felicidad, el amor y el equilibrio de la pareja, están en función de la diferencia y de la complementariedad.

La elección de pareja tiene una parte inconsciente y otra consiente, en la parte inconsciente los sujetos tienden a elegir como compañeros a aquellos que tienen un pasado similar al propio y en la parte consiente uno trata de descubrir en el otro a su propia persona. Sakruka. 1985 (citado en Peter, 2001).

Por otro lado el aspecto social es un factor que también puede llegar a determinar la elección de pareja.

A lo largo de la historia se ha intentado determinar cuales son los factores sociales que determinan la formación de una pareja, para lo cual Kerchhoff (1980). Ha definido dos teorías:

1.- Teoría de la Homogamia. Esta teoría postula que la formación de la pareja es el resultado de por lo menos tres conjuntos de factores: la preferencia personal, las presiones externas y la restricción de oportunidades de interacción (Kerchhoff, 1980).

Es importante mencionar, de acuerdo a esta teoría que aunque un individuo efectivamente sienta cierta atracción por otra persona debido a sus características en común, las presiones externas y las posibilidades que tengan para relacionarse

con ella, influye directamente en el hecho de elegir o no a esa persona como compañero. Bajo esta idea los factores que determinan a la pareja son:

**Clase social.** Dentro de este factor se toman en cuenta aspectos tales como la ocupación, el nivel de ingresos económicos, el área de residencia y la educación tanto de la pareja como de los padres. La pareja está influenciada en la clase social porque la persona de relación básicamente con quienes pertenecen a su misma clase social, es más probable encontrar a la pareja dentro de ese círculo y no fuera de él. Por otro lado los patrones de lengua, vestido, nivel educativo, intereses e incluso el humor varían considerablemente de una clase social a otra, por lo tanto hay quienes se sienten más cómodos o seguros cuando conviven con personas de su misma clase social (Sáxton, 1977 citado en Wolosky, 1991).

**Proximidad.** Uno de las razones por las que este factor puede ser determinante es que la proximidad propicia a la relación continua entre dos personas y aunque probablemente no surja la atracción en el primer momento, el hecho de estar conviviendo y compartiendo vivencias constantemente llega a provocar el surgimiento de una relación más íntima.

**Inteligencia.** Esta actúa como factor en la elección de pareja, ya que dos personas de muy distinto nivel intelectual por lo general no pueden establecer comunicación fácilmente, aunque exista algún otro tipo de relación cercana, es decir como la atracción física, interés mutuo, amistad, etc.

**Edad.** En nuestra sociedad la elección de pareja ocurre por lo general entre dos personas de aproximadamente la misma edad, aunque el hombre es casi siempre un poco mayor que la mujer.

**Grupo étnico.** Un grupo étnico es una subcultura que comparte el mismo lenguaje, cocina, manera de vestir, religión y en cierto grado intereses creativos y que están inmersos en una sociedad más grande y étnicamente distinta.

2.- Teoría del intercambio. Cuando nos encontramos en una misión de búsqueda y encuentro de pareja. Nos evaluamos mutuamente y nos fijamos en el atractivo físico, el nivel económico y el rango social de cada uno, lo mismo que en varios rasgos de personalidad tales como la amabilidad, la creatividad y el sentido del humor. Según los psicólogos sociales, no solamente nos interesa la juventud, la belleza y el rango social, sino la totalidad de la persona (Hendrix, 1991).

Por si mismo ninguno de estos elementos es decisivo para garantizar una vinculación duradera, sin embargo, constituyen interacciones positivas, que pueden ser un buen punto de partida en la elección de pareja.

La pareja tiene un proceso de desarrollo evolutivo que la va conformando en su ciclo vital de pareja. Para formar esta relación el individuo tiene que pasar por ciertos momentos, desde que se da cuenta de que quiere estar con una persona hasta que establece una relación.

### **1.3. EL CICLO VITAL DE LA PAREJA**

La formación de la pareja es una de las transiciones más complejas y difíciles del ciclo vital. En las personas existe la tendencia común a vivir este momento como una transición al gozo y al placer. El dilema básico de formar una pareja reside en confundir la cercanía de la fusión. Existe una gran diferencia entre formar una relación íntima con otra persona y usarla como un complemento de uno mismo o como una mejoría para la autoestima, hay un complemento que deben tener los

fundamentos para constituir una nueva relación basada en que cada persona posea la libertad de ella misma y aprecie al otro tal y como es (Carter & McGoldrik, 1989)

El ciclo vital ha sido fructífera en el estudio de los procesos de cambio, contribuyendo a explicar los procesos psicológicos de las diferentes edades, por lo que este enfoque va más allá de la simple ampliación del ámbito temporal de los conceptos evolutivos.

Esta perspectiva aportó el modelo multicasual, que señala existencia de varios factores determinantes básicos que interactúan en el ciclo de vida, lo que da lugar a tres conjuntos de factores que influyen en el desarrollo:

- Las influencias normativas consideran al pasado como el origen de las influencias del desarrollo
- Las influencias evolutivas son determinantes biológicas y medio ambientales asociadas con la historia individual y el contexto histórico.
- Las influencias no normativas son eventos significativos que influyen directamente en el desarrollo y dejan un impacto determinante en el individuo (Sarmiento, 1999).

La relación de pareja también tiene su ciclo vital por eso Shostrom (1982) plantea cuatro etapa:

- Eros. Es la forma romántica del amor incluye curiosidad, celos, exclusividad, deseos sexuales y carnales. Esta etapa esta muy presente en los primeros años del matrimonio, aquí el sexo juega un papel muy importante. Los recién casados están muy preocupados por las atenciones que los miembros del otro sexo puedan brindar a su pareja.

- Empatía. Se da entre los 6 y los 12 años de casados. Esta etapa necesita de una mayor madurez. Comprende compasión, aprecio y tolerancia por la personalidad del otro. La parte manipuladora de la relación empática es cuando una persona asume la responsabilidad por el crecimiento y cambio de la otra persona y trata de relacionarse con el fin de que el otro se sienta más masculino o femenino.
- Amistad. Se da entre los 13 y los 20 años de casados. Se supone que ya se paso por las dos etapas anteriores, y por eso busca incrementar los intereses comunes, dedicandice mas tiempo para realizar actividades juntos. Quieren un compañero, no solo un amante. Se profundizan en la identidad de cada uno, mientras se mantiene la intimidad
- Ágape. Generalmente comienza después de los 20 años de casados y se incrementa a lo largo de la vida. Es un amor que es propio de las personas maduras. No es una relación competitiva, sino cooperativa.

Dym y Goleen (1993), estudiaron los ciclos a través de los cuáles se desarrolla una pareja. En esta propuesta los autores se refieren a las parejas comunes y corrientes, que no presentan ninguna problemática y que logran conservarse unidos a través de tiempo. Proponen tres etapas, las cuales son:

- Expansión y promesa. Se trata de un tiempo de optimismo, excitación y esperanza. Que es interpretado por la pareja como un contrato de promesas, con el cual se mide la experiencia futura. Para algunos es el enamoramiento con un tinte romántico, mientras que para otros es más pasional. Predomina la vivencia de bienestar y felicidad, se es más flexible. El deseo y la experiencia sexual están en su punto más alto.
- Contracción y traición. En esta etapa surgen limitaciones y problemas. La persona amada resulta ser una persona con muchos defectos. Se tienen

vivencias de desilusión, coraje, culpa, confusión y duda de si son sobresalientes, se tiene un deseo de cambiar al otro para regresar a ser lo que se era antes. Predomina la sensación de traición a las promesas de intimidad de la *expansión*. Para esta etapa solo a 3 maneras de manejarse: la pareja puede permanecer en esta fase; o puede separarse; puede moverse a la etapa de resolución.

- Resolución en esta etapa predomina la racionalidad, el compromiso, una cooperación, la negociación, y por esto las parejas resuelven sus problemas. El bienestar que se logra en la resolución puede llevar a la pareja de nuevo a la etapa de expansión.

Las etapas de ciclo vital de la pareja, según Barragán (1976), son:

- Selección. Es la etapa de noviazgo, en donde se elige a la pareja por igualdad o diferencia.
- Transición y adaptación temprana. Se presenta con la unión de la pareja. Implica adaptarse a un nuevo estilo de vida, se crean y definen los límites, la duración aproximada es de 3 años.
- Reafirmación como pareja y paternidad. Esta etapa esta entre los 3 y los 8 años de relación. Aparecen los hijos y la duda sobre la elección de pareja, en ocasiones se tiene problemas con los límites y con la intimidad.
- Diferencias y realización. desde los 8 a los 15 años de relación, desaparecen las dudas. Existe la oportunidad de desarrollo personal. Los hijos pasan a ser adolescentes, y la intimidad se solidifica, y el poder esta claramente establecido.
- Estabilidad. Entre los 15 y los 20 años de casados. La pareja entre en crisis de la edad adulta, la intimidad es inestable y el poder se afecta por la salida de los hijos.

Para Ornelas (1988), existen seis etapas del ciclo vital de la pareja, las cuales son:

- Etapa de noviazgo. Generalmente es en la misma población que se frecuenta en ese momento. Pocos son los que se conocen con motivo de un viaje. Quizás los predominantes sigan siendo las fiestas, la escuela, el trabajo, pero también existe la influencia directa de la situación familiar.
- El matrimonio. Después de llevar a cabo la elección se realiza un contrato socialmente reconocido, las relaciones hombre y mujer cambian drásticamente. La complejidad de los roles maritales es lo que se conoce como “machismo” patrón típico de comportamiento entre los hombres. Por un lado dominan a sus esposas, cargan con las obligaciones de la familia, son sexualmente agresivos y hasta pueden mantener una concubina. Las esposas deben de ser sumisas, púdicas, deben dar cabida a las necesidades del cónyuge, a los deseos y a las decisiones de él antes que a las propias.
- Familia con hijos pequeños. La figura del padre en ocasiones es ausente al respecto Sandoval (citado en Díaz, 1982) dice, que en la familia actual la figura preponderante es la madre en cuanto a presencia y cercanía con los hijos. El humano como progenitor es ausente por herencia e identificación con sus propios progenitores; esta ausencia en parte se debe también a las exigencias de la vida moderna que fomenta esta situación. El padre solo demanda la obediencia y la autoridad que para los integrantes de la familia debe de ser indiscutible. La actitud hacia los hijos es de afecto pero antes que nada de autoridad. Por eso acerca de la figura materna se puede decir que es la encargada de dar afecto a los hijos y de hacer cumplir a toda costa las órdenes del padre ausente.
- La familia con adolescentes. En esta etapa se enfrentan básicamente problemas entre padres e hijos: por un lado los adolescentes luchan por su

independencia y por el otro, los padres se preocuparán por el dilema de que hacer. Ya que nuestra cultura prepara a una pareja a ser padres antes que cónyuge.

- Cuando los hijos se van. En esta etapa la familia tiene que tolerar la entrada y salida no solo de sus miembros, sino también de los novios (as), cuñados (as), amigos (as), etc. esto crea un conflicto en el sistema ya que al permitir el acceso a una persona ajena implica un cierto compromiso hacia el miembro que lo invitó además de que la familia se involucra a través de la aprobación o desaprobación de dicho sujeto.
- La etapa final de la familia. En esta última etapa, las tareas de desarrollo incluyen ajustes físicos, psicosociales y las concomitantes de esta edad como: enfermedades, retiro, y muerte.

En el desarrollo de todo ser humano es posible observar una gran variedad de expectativas así como una gran capacidad de respuesta al medio, sin embargo aquellos individuos que tienen mejores condiciones de desarrollo y mayor experiencia tendrán más ganancias que pérdidas a lo largo de este proceso de adaptación, ya que el primordial proyecto vital de una pareja es compartir un espacio – tiempo, y de esta manera tener un avance personal sin la necesidad de comenzar un relación destructiva.

#### **1.4. LA PAREJA DESDE UN ENFOQUE SISTÉMICO**

El plano de los sistemas puede ser visto como uno de los lentes que explica la conducta humana este lente rebasa dualidades tales como mente - cuerpo, individuo – ambiente cuyas contradicciones parecen no tener solución, pues aceptar uno de los elementos de la dualidad como determinante de la conducta

implica necesariamente refutar el otro. Generalmente cuando se plantea cualquiera de las dualidades, mente – cuerpo o individuo – medio – ambiente, se da por sentado que existe una oposición natural entre sus componentes y por lo tanto se descarta la idea de plantear una relación entre ellos.

Al poner los componentes de esta dualidad en relación, se crea una entidad nueva lo que se denomina la unidad entre "dentro" y "fuera", esta entidad resultante es más que la suma de las propiedades de ambos componentes de la relación (Watzlawick, 1995).

El sistema se ve como un conjunto de elementos y de relaciones entre éstos, además de sus atributos, siendo de esta forma los miembros de la familia dichos elementos y su conducta sus atribuciones (Watzlawick, Beavin, & Jackson, 1986).

El concepto fundamental de dicha teoría es el sistema, el cual Bertalanffy (1993), lo define como:

- 1.- total de partes interrelacionadas
- 2.- conjunto de elementos interactuantes considerado en un todo espacial y temporal
- 3.- implica un sentido jerárquico y organizado
- 4.- puede ser a su vez el subsistema o suprasistema según lo que se desee estudiar.

Los principios básicos que rigen a los sistemas son:

- 1.- todo sistema tiene niveles de organización llamados sistemas.

2.- un sistema puede ser:

a) abierto: que interactúa con el medio ambiente y es susceptible de cambio

b) cerrado: no interactúa con el medio ambiente y permanece estático

3.- cualquier sistema tiene límites específicos (físicos) y dinámicos (relacionales).

4.- todo sistema es capaz de auto regularse mediante los mecanismos de retroalimentación positiva (morfogénesis) y negativa (homeostasis).

5.- todo sistema pertenece a otro sistema mayor llamado suprasistema.

6.- todo organismo es un sistema abierto y activo que cambia y crece.

7.- lo que interesa al sistema no son las partes o elementos que lo componen, si no la totalidad de relaciones que la mantienen entre sí.

8.- el cambio es uno de los elementos del sistema que afecta a todo el sistema.

9.- el sistema se encuentra dentro de un proceso de circulación ya que las relaciones influyen a su vez en otras relaciones.

La pareja es un sistema abierto, consolidado por los subsistemas hombre – mujer que es circular (al tener procesos de interrelación en un contexto de espacio y tiempo), y es estable en caso ideal (si los integrantes lo consideran de importancia para ambos). Este sistema también posee un grado de organización interna y un cierto nivel de funcionamiento autorregulador.

El sistema de la pareja se encuentra formando partes de otros suprasistemas como la familia de origen, la comunidad, la sociedad. Un aspecto fundamental que se puede retomar para determinar la identidad del sistema de la pareja son sus límites. Si se considera que en un sistema el proceso del establecimiento de los límites se inicia a medida que el sistema comienza a funcionar, y se observan las características que se manifiestan a través de la presencia o ausencia en determinados tipos de interacciones (toma de decisiones, formas de relación con las personas, etc.) son aspectos que tienen por objeto

volver al sistema mas eficiente por medio de la retroalimentación con el entorno propiciando el mantenimiento de un equilibrio interno (Bower, 1989).

Existen frecuentes investigaciones en donde se encuentra el desarrollo teórico que intenta explicar la clasificación de parejas de acuerdo a un tipo específico de relación, con respecto a las características sistémicas nos encontramos con lo siguiente:

1.- Pareja simétrica. Se define cuando los dos miembros de la pareja mantienen actitudes muy similares, con un mínimo de diferencia en el poder, las obligaciones y los derechos. En este tipo de pareja con frecuencia se suscitan problemas y competencias.

2.- Pareja complementaria. En este tipo de relación la conducta de ambos es diferente y se mantiene en los extremos. Se considera como una pareja tradicional, donde generalmente uno de los integrantes mantiene el poder y el otro se somete. A pesar de las dificultades, parecen satisfacer sus necesidades, aunque con frecuencia el enojo y el resentimiento son profundos en la persona sometida (Barrón, op. cit.).

3.- Relaciones paralelas. De acuerdo al contexto y a la situación experimentada, está oscila entre aspectos simétricos y complementarios, es por eso que se le considera como la más deseable por la capacidad que surge en la pareja de apoyo mutuo y comprensión (Barragán, 1983)

## CAPÍTULO 2

*Lo importante es no perder el foco de la vida!  
es lo que nos hace un poco mas felices, y debes en cuando nos recompensa  
con una rebanada de satisfacción y madurez.*

### RELACIONES DESTRUCTIVAS

#### 2.1. QUE SE ENTIENDE POR RELACIONES DESTRUCTIVAS

Es sorprendente que los seres humanos a veces llamemos amor a las emociones y conductas más extrañas y desviadas. Algunas personas confunden el amor con la posesividad más destructiva, y otras se sienten enamoradas de personajes egocéntricos que les reportan sufrimientos y malos tratos. Cientos de veces tratan de arrancarse de ellos, para volver otras tantas a buscarlos hambreados. Todos tenemos vergüenzas e incoherencias que ocultar en nuestra vida amorosa. El problema surge cuando no son actos esporádicos, sino hábitos permanentes. Si compulsivamente damos todo por el otro, incluso la propia cordura, y creemos que esta penosa autodestrucción es un acto amoroso, ha llegado el momento de preguntarse: ¿es amor o es adicción? (CODA).

[www.codependientesanonimas.org.mx/agrupa.stml](http://www.codependientesanonimas.org.mx/agrupa.stml)

La intensidad de la adicción en el amor suele estar en directa proporción a la profundidad de necesidades afectivas básicas mal resueltas en la infancia. Al igual que en las adicciones al alcohol o a las drogas, la dependencia llevada al extremo de ceder el control de la propia vida a algo o alguien fuera de uno mismo, está basada en algún tipo de miedo. Miedo a sufrir, al fracaso, a la soledad, a la

rabia, a la culpa, a decepcionar o a morir. Los amantes se apegan uno al otro, cegados por la ilusión de que la relación amorosa de alguna manera arregla sus miedos.

Llamamos relaciones destructivas a aquéllas que son laberintos sin salida o historias que sólo pueden terminar mal. O a aquellos insistentes apegos a personas inalcanzables e incapaces de comprometerse, o que ya están comprometidos. O a relaciones que carecen de lo que uno o ambos miembros de la pareja necesitan: amor, ternura, sexualidad, honestidad, apoyo emocional. Y, en los casos más extremos, a relaciones que son campos de batalla donde la rabia y el abuso predominan.

En las relaciones destructivas, el te necesito, propio de todo vínculo amoroso, se convierte en demanda obsesiva o en pánico permanente frente a una posible pérdida. Si, por agotamiento, se dan pasos para terminar ese dañino lazo, los amantes sufren agudos síntomas de privación. Al igual que en las adicciones a sustancias químicas, se observan síntomas síquicos angustia, insomnio, desesperación y físicos opresión al pecho, sudoración, mareos, jaquecas, que sólo se alivian cuando se restablece el contacto con el ser amado. Permanecer en relaciones destructivas puede ser dañino para la salud. Sin embargo, no todo es tan negro y sombrío. Terminar una relación amorosa enfermiza es difícil pero no imposible. Algunos lo logran por sí mismos, otros requieren de ayuda, lo importante es que usted se dé cuenta de que quién le quita su autoestima no va ser el que se la devuelva. Al contrario, en cada intento por restituir la dignidad perdida, quedará más dolido y devaluado. No hay que gastar más tiempo ni energía. Hay que atreverse, a perder el miedo. No sólo para sobrevivir, sino para experimentar un intenso alivio (Weinstein, 2004.)

Sin embargo se entiende por relaciones destructivas a las personas que tienen algo en común: el sufrimiento. La mayoría sufren por su forma de relacionarse con el sexo opuesto que en muchas ocasiones deriva en abuso psicológico, físico y maltrato sexual.

En la mayoría de los casos, las mujeres que están dentro de una relación destructiva no pueden salir de ella por una cantidad de razones de índole emocional, social, económico, etc. además una mujer víctima de maltrato experimenta sentimientos de culpa y vergüenza por lo que le ocurre, y eso le impide muchas veces pedir ayuda. Los sentimientos mas comunes son el miedo, la impotencia y la debilidad (Corsi, 1994).

La pérdida de cabello, depresión, insomnio, miedo, angustia, insatisfacción, frustración; son algunos de los síntomas que manifiestan las personas que están dentro de una relación destructiva, consecuencia de una existencia solitaria y que origina conductas desesperadas y obsesivas.

Otros indicadores de este padecimiento son: aislamiento en el hogar, ocultar las conductas agresivas de sus parejas, permanecer llorando en la obscuridad, tienen un sentimiento de fealdad, en conclusión, "piensan que este mundo es una porquería" por lo que las mujeres maltratadas y degradadas, en su mayoría por sus parejas, "se sienten indignas, destruidas, y muchas veces buscan terminar con su vida y no se dan cuenta de que están enfermas emocionalmente". De tal manera, se reconoce a la víctima como aquella persona que vive afectada y obsesionada por la conducta del otro.

En algunos lugares como codependientes anónimos (CODA) se define a las relaciones destructivas como una enfermedad del alma, que se caracteriza por

síntomas dolorosos, es progresiva si no se atiende a tiempo y es causa de una forma equivocada de amar.

Es por eso que CODA (op. cit.) te proporciona un esquema que puede ser útil para comparar conductas destructivas y conductas más constructivas que pueden lograr relaciones más satisfactorias.

¡AGUAS!

Características frecuentes en las relaciones de pareja; y/o familiares basadas en el dominio, el control y la violencia	Se puede tener relaciones más satisfactorias Características frecuentes en las personas y familias que actúan con base en la tolerancia y el respeto mutuo ("Podemos cambiar a...")
ABUSO EMOCIONAL	RESPECTO
Hacerla sentir inferior, mal o culpable, burlarse, insultarla con nombres ofensivos. Hacerla pensar que está loca, confundirla para controlarla, humillarla, gritarle	Escucharla sin juzgarla. Apoyarla y comprenderla. Reconocer y validar sus opiniones, decisiones, su espacio y su tiempo
INTIMIDACION	NEGOCIACIÓN JUSTA
Provocarle miedo a través de miradas, acciones o gestos. Destrozar objetos. Intimidarla rompiéndole sus cosas personales, maltratando a los animales, chantajearle, mostrarle armas	Considerar el punto de vista de ella. Ante un conflicto, buscar soluciones convenientes para ambas partes. Aceptar cambios. Estar dispuesto a llegar a un acuerdo

#### ABUSO ECONOMICO

No dejarla trabajar o impedirle que mantenga su empleo. Obligarla a que nos pida dinero. No dar el gasto. Quitarle el dinero. No informarle acerca de los ingresos familiares o no permitirle disponer de ello.

#### PRIVILEGIO MASCULINO

Tratarla como a una esclava. No dejar que tome decisiones importantes. Actuar como el rey de la casa. Definir lo que hace el hombre y la mujer. No participar en labores domésticas.

#### MANIPULACIÓN DE LOS HIJO(A)S

Hacerla sentir culpable por el comportamiento de los hijo(a)s; usarlos como intermediarios y mantener así el control. Maltratar o abusar de los hijo(a)s. Usar las visitas a los niño(a)s para molestarla o amenazarla

#### ECONOMIA COMPARTIDA

Tomar juntos las decisiones económicas. Asegurar que los acuerdos económicos beneficien a los dos. Hablar y actuar con claridad

#### RESPONSABILIDAD COMPARTIDA

Llegar a un acuerdo para una distribución justa de las tareas domésticas. Tomar juntos las decisiones familiares y estar dispuestos a la equidad.

#### ASUMIR LA RESPONSABILIDAD PATERNA

Compartir las responsabilidades paternas con agrado y cariño. Ser modelo de conducta para nuestros hijo(a)s, actuando positivamente y sin violencia

### AMENAZAS

Asustarla con hacerle mal o quitarle a los hijos, amenazarla con dejarla, con el suicidio o con denunciarla falsamente. Obligarla a retirar los cargos presentados en contra nuestra

Obligarla a cometer actos ilegales

### AISLAMIENTO

Controlar lo que hace, a quien puede ver, con quien puede hablar, lo que puede leer y a dónde va.

Utilizar los celos para limitar su vida social

### VIOLENCIA Y CONTROL

Utilizar amenazas, gritos, insultos, golpes, el abandono u otras agresiones a la pareja, intercalados con momentos de arrepentimiento, amor y grandes atenciones.

Mostrarse ante los demás como una persona tranquila, mientras que en casa se asumen actitudes intolerantes, agredir para luego disculparse y nueva agresión y/o control sobre la pareja. Asumir que

### CONDUCTA NO AMENAZANTE

Actuar y hablar de tal forma que ella se sienta segura y cómoda para realizar sus actividades y expresarse

### CONFIANZA Y APOYO

Apoyarla en sus proyectos. Respetarle sus sentimientos, actividades, amistades, creencias y opiniones

### RELACIONES IGUALITARIAS

Resolver los conflictos con base en el respeto mutuo, escuchar con aceptación genuina, asumir que lo que uno piensa, siente y decide es tan valioso y digno de respeto como lo que el otro (a) piense y decide, en el caso de que existan diferencias, comprometerse a resolver tales conflictos sin recurrir al uso del poder o la autoridad para tratar de vencer a expensas de la derrota del otro (a). Tener una actitud de disposición a la negociación,

se "tiene" el derecho de corregir por medio de la violencia al otro (a). No saber controlar ni expresar adecuadamente las emociones, explotar y agredir en lugar de expresar lo que desagrada o incomoda a la pareja.

DESVALORIZAR, NEGAR, CULPAR

No tomar seriamente la preocupación que ella tiene sobre el maltrato. Negar que hubo abuso. Hacerla sentir responsable por nuestra conducta violenta; decirle que ella la provocó.

al diálogo y a reconocer nuestros errores. Comunicarse honesta y abiertamente, confiando en que ambos respetarán suficientemente las decisiones y las ideas del otro (a).

HONESTIDAD Y RESPONSABILIDAD

Aceptar la responsabilidad por las consecuencias de nuestras acciones. Reconocer y aceptar que actuamos violentamente. Reconocer nuestros errores, comunicarnos abiertamente y con la verdad.

Existen diversas causas por las cuales una pareja no puede tener una relación satisfactoria y mas productiva, en muchos de los casos los individuos no le dedican la importancia necesaria es por eso que una relación destructiva va siendo de menor a mayor.

## **2.2. CAUSAS POR LAS CUALES SE PUEDE TENER UNA RELACIÓN DESTRUCTIVA**

Es fácil hacer un inventario de las áreas de conflicto de una pareja, ya que abarcan todas aquellas en las que se mueve la relación. Las disputas en los matrimonios se dan a menudo sobre las responsabilidades (quien se encarga de hacer las cosas) y el poder (quien decide lo que hay que hacer), las finanzas, las

relaciones con miembros de la familia de origen, el cuidado de los hijos, actividades sociales y de trabajo fuera de la familia, sexualidad e intimidad y la comunicación. (Weissman et al, 2000).

Hay algunas áreas en las que los problemas aparecen con frecuencia, por ejemplo, la percepción de desigualdad en la distribución del trabajo, pero no son irresolubles y, en general, no dan lugar a la ruptura; aunque amargan la relación. Sin embargo, hay otras fuentes de conflicto que atacan a la propia constitución de la relación de pareja, como el sexo extramatrimonial, la bebida y las drogas, que predicen el divorcio con bastante seguridad. En el mismo sentido hay que considerar los celos, la infidelidad, la comunicación y el maltrato (físico, verbal y sexual). del marido y la locura en el gasto de dinero de la mujer (Fishman y Beach, op. cit.).

A continuación se definen algunas de las causas que dan paso a una relación destructiva.

### **2.2.1. CELOS**

La cuestión de los celos constituye una problemática profunda que se remite a la historia de la especie humana, cumpliendo así funciones específicas relacionadas con la supervivencia. Involucra a hombres y mujeres, a pesar de lo cual existen especificidades en la vivencia y expresión de este afecto, expresión del temor de que la persona amada se aleje con otro sujeto. Si bien la existencia de los celos es universal y se basa sobre situaciones reales o fantaseadas, es posible considerar ciertas pautas para intentar manejarlos en pro de la construcción de relaciones de pareja adecuadas.

En su definición más básica, los celos constituyen aquello opuesto a la noción de confianza. Su presencia en las relaciones de pareja es innegable, ya sea al comienzo, en el curso o al final. Normal para algunos, enferma para otros, este tipo de emoción tiene orígenes específicos así como consecuencias para la interacción de las personas (Salud hoy, 2001, op. cit.).

Mirando el fenómeno desde la Psicología Evolutiva, podría decirse que los celos tienen una función particular y universal en la historia de la especie humana dado que permiten la construcción de relaciones monogámicas y fieles. Así, los celos son emociones que funcionan como un mecanismo de defensa por medio del cual las personas garantizan la permanencia de su pareja y protegen la relación de actuales o potenciales intromisiones.

La percepción, sensación o fantasía de que tal amenaza existe lleva a que la persona tome acciones encaminadas a eliminarla o disminuirla. Las medidas generadas a partir de los celos varían en un amplio rango que va desde ejercer vigilancia sobre la pareja buscando signos probables de que el otro ha establecido una relación paralela, hasta las demostraciones crudas de violencia. La rabia, tristeza y humillación, sensaciones también relacionadas con los celos, motivan un comportamiento que típicamente busca el alejamiento del tercero o la prevención de que la pareja abandone la actual relación.

Estudios han puesto en evidencia que aunque la naturaleza de los celos es la misma para ambos sexos, es posible distinguir ciertos elementos. Los hombres suelen verse más afectados ante la idea de que su pareja tenga relaciones sexuales con otro ("infidelidad sexual"), mientras que las mujeres sufren más cuando se trata de cuestiones que tocan lo que podría denominarse "infidelidad emocional". Lo anterior hace referencia a una situación en la cual la persona

dedica tiempo, atención y recursos a otra que no es su pareja sin que necesariamente exista una relación sexual de por medio

### **2.2.2. INFIDELIDAD**

Desde tiempos pasados las relaciones afectivas han tomado varios giros, desde una etapa poligámica (relaciones de un hombre con varias mujeres) hasta la necesidad de transmitir los bienes a los descendientes legítimos en una relación monogámica.

Resulta difícil saber como y cuando surge el fenómeno de infidelidad pues tiene una historia tan larga como el matrimonio y tan vieja como el viejo amor.

En nuestros días y en la mayor parte de las sociedades, el concepto de infidelidad proviene de un principio judeo – cristiano y ha sido una opción sexual que culturalmente ha tenido mayor aprobación para los hombres que para las mujeres (Bonilla & Hernández, 1995).

El sexólogo Kinsey (1953; citado en Bonilla y Hernández, 1995). Afirma que las causas de la infidelidad son independientes del grado de satisfacción marital o sexual que se tiene con la pareja, y que más bien se debe a la búsqueda de variedad; señala que los seres humanos desde un punto de vista biológico son polígamos pero culturalmente son monógamos. Incluso menciona que los monos, los toros y otros animales disminuyen su frecuencia de la cópula si la realizan con una sola compañera, mientras que si copulan con otras hembras, se incrementa su vigor sexual.

Otras posturas señalan que involucrarse en relaciones extra - conyugales indica una inmadurez e incapacidad del individuo para entregarse emocional y sexualmente a su pareja (Strean 1986). Argumentando entre otras cosas la incapacidad de los cónyuges para comunicar lo que cada uno quiere, así como un fuerte sentimiento de soledad y el desvanecimiento del romanticismo y la pasión que se tenía inicialmente en la relación amorosa. Así mismo, investigaciones enfocadas a aspectos de interacción marital han mostrado que las diferencias sociales, personales, genéricas, la satisfacción marital, la comunicación y el manejo de los celos aceleran o intensifican los procesos psicológicos que llevan a involucrarse en una relación fuera de la pareja.

Para Peisekovicus (1999). La infidelidad significa el rompimiento de un acuerdo, el resquebrajamiento de la confianza y la traición a una relación. La mayoría de las parejas establecen sus propias reglas sobre lo que es válido o no es válido en su relación. Cualquier decisión que tomen estará bien siempre y cuando ambos estén de común acuerdo. La infidelidad tiene lugar cuando se da una conducta contraria a lo convenido.

Como cualquier otra conducta humana la infidelidad tiene sus sinsabores pero sus efectos, favorables o desfavorables, influyen en la vida de las personas que están relacionadas con ellos. Una infidelidad o aventura puede estabilizar un matrimonio incluso mejorar la calidad de la relación. Este tipo de alicientes no hace que las aventuras sean menos dolorosas y destructivas para los miembros de la familia, además de causar un terrible efecto en la sociedad.

Aunque sólo un miembro de la pareja tenga una aventura, ambos sufren las consecuencias que resultan de ella. La traición despierta ira y frustración.

Las consecuencias de una infidelidad dependen del tipo de cónyuge que se tenga. Influye el criterio de la pareja, el apego hacia sus valores morales, la calidad de su vida conyugal, la comunicación, la comprensión y tolerancia, la autoestima, etc.

Los efectos favorables que puede tener una aventura son: da un nuevo aliciente existencial, eleva la autoestima, despierta la vida sexual, estabiliza al matrimonio etc.

También es importante considerar que la mujer en México se encuentra inmersa en dos corrientes ideológicas contrarias; pues por una parte, le influye el feminismo que estima que la mujer tiene una igualdad absoluta con el hombre, cosa que por lo menos jurídicamente ya no se puede rechazar, y que el papel de esposa y de madre no es lo suficientemente absorbente para que ella le dedique sus vida; por otra parte, la ideología tradicionalista que ve el adulterio como una grave ofensa, una violación a la pureza de la relación (Klemer, 1976, citado en Díaz, 1995).

Sea como fuere, se puede observar que la mujer se va más envuelta en relaciones extramaritales que por lo menos ahora se manifiestan con más frecuencia, casi se puede afirmar que es igual a la de los hombres, esto implica que las mujeres han dejado a un lado ciertos tabúes y han iniciado un camino mas activo en cuanto a su sexualidad.

Esto puede implicar que la angustia, la culpa, remordimiento o sentimientos parecidos que se vivencian por la relación extramarital no se deben al hecho de haberse decidido a tenerla sino a un factor social que influye posteriormente a la relación misma. Por otra parte, las razones por las que se decide tener dichas relaciones, en muchos casos concuerdan con lo estipulado por diversas teorías; por ejemplo, Berkey (1976, citado en Díaz, op. cit.) describe que entre las razones

más frecuentes están: una pobre relación con el esposo, curiosidad, inmadurez emocional, vergüenza, falta de atención o afecto, etc.

### **2.2.3. PODER Y GÉNERO**

El poder es la capacidad que tiene un individuo de afectar a otras personas mediante la influencia en sus decisiones, capacidades y modos de vida.

El género es una construcción cultural para determinar como se debe de comportar un hombre o una mujer y esta fuertemente ligado a la concepción sexual de femenino y masculino

Para Mackie, 1987(citado en Marquez, 1991) la socialización de genero es un subtipo de la socialización general que comprende los principios, por medio de los cuales los individuos aprenden a ser femeninos y masculinos, siguiendo las expectativas sociales existentes en ese momento sociocultural. Los estereotipos de género señalan que los hombres son máxima autoridad de la familia, las mujeres aprenden que el poder es exclusivamente del hombre y que sólo por pertenecer al género femenino llevan inscrito la sumisión y el sometimiento a ese dominio.

De acuerdo con Simone De Beauvoir (1962), el género es conceptualizado como la construcción social que se impone a un cuerpo; partiendo de que no se nace mujer u hombre, sino que la sociedad convierte a los individuos en mujeres y hombres. Es decir la sociedad forma una identidad y de acuerdo con lo que cada cultura espera para los hombres y las mujeres. Partiendo de la característica biológica se asigna a la persona una manera de ser, con formas de

comportamiento, actitudes, destrezas y roles específicos para desenvolverse y ocupar un lugar en la sociedad (Lamas, 1986).

En explicaciones de las relaciones entre los individuos el uso de la categoría género incluye dos dimensiones fundamentales:

1.- la dimensión psicológica. Hace referencia al sexo, aludiendo a aspectos físicos, biológicos, anatómicos y genéticos que distinguen a un individuo de otro ser.

2.- la dimensión social. toma en cuenta las características que social y culturalmente se atribuyen a hombres y mujeres a partir de las diferencias biológicas, constituyendo así lo que se conoce como género masculino y femenino (Arizpe, 1994).

Por otro lado el origen de la división de género surgió a partir de la división del trabajo, aquí gestaron los estereotipos para cada sexo, a la mujer por su función reproductiva se le limitó a la vida privada, asignándole papeles primordiales o únicos, los de esposa, madre y ama de casa, presentando de esta manera, características como dependencia, docilidad pasividad, sumisión, abnegación en la vida pública, etc. A diferencia del hombre, éste adquirió participación en la vida pública, orientada a la productividad, presentando características como agresividad, actividad, independencia, poder, autoridad, etc. (Aresti, 1982).

Con lo anterior descrito, se puede decir que ciertas diferencias biológicas se han utilizado para justificar una serie de desigualdades en contra de la mujer, sin embargo hay que destacar que la mayoría obedecen a pautas o patrones

culturales asignados o aprendidos, y siendo de esa forma tiene una alta posibilidad de cambiarse.

En nuestra cultura la cúspide del poder se construye en relación al concepto de jefe de familia, que a menudo esta socialmente definido con la categoría del varón adulto, a tal punto que el género ubica jerárquicamente al hombre por encima de la mujer, a tal grado que cuando muere el padre su lugar pasa a ser ocupado por el mayor de los hijos varones. Independientemente de la existencia de la madre o de las hermanas mayores.

De esta manera el poder y el género se unen siguiendo los parámetros dictados por los estereotipos culturales. Los hombres aprenden a utilizar la fuerza, el mando y la violencia como un mecanismo para no descender en la escala cultural, en cambio las mujeres aprenden obediencia y sumisión, que las ubica con más frecuencia en el lugar de quien es la víctima en las estructuras familiares.

Por eso las mujeres son criadas para dar amor, para ser buenas esposas, buenas madres y buenas amas de casa. Los hombres son criados para mantener, para ser independientes, duros y competitivos.

En nuestra sociedad existe el sentimiento de que las relaciones de pareja están evolucionando y que el matrimonio como institución social está en procesos de cambio muy rápidos. Factores sociales, como la incorporación masiva de la mujer al mercado laboral o el control de la natalidad; son el resultado de una igualdad creciente entre hombre y mujeres, han influido profundamente en las relaciones entre los componentes de la pareja. Otros fenómenos agudizan el cambio, como el trabajo precario, las jornadas interminables, etc. que retrasan la formación de la pareja y la edad en la que se tienen los hijos y dificultan la comunicación y la construcción de la intimidad.

#### **2.2.4. VIOLENCIA**

Anteriormente se consideraba a la violencia como un fenómeno poco común asociada a personas mentalmente perturbadas o de escasos nivel socioeconómicos, pero en general la violencia implica el uso de conductas agresivas con la finalidad de herir física o psicológicamente, haciendo referencia a la violación por la fuerza de los derechos ajenos en un procedimiento o acción ofensiva

La violencia es un fenómeno social omnipotente en la historia de la humanidad. Su utilización a sido justificada principalmente para la obtención de lo fines que persigue, ya sean políticos, territoriales, nacionalistas, liberales, sociales o éticos. La violencia es una manifestación de poder y dominación con el fin de controlar a los otros (as) sean éstos individuos, grupos o naciones. La manera común de manifestar violencia es a través de la agresión, entendida como la conducta o acción que conlleva el dañar física o psicológicamente a otros.

Uno de los ámbitos en que se presenta la utilización de la violencia es en las relaciones interpersonales, y mas específicamente dentro de un núcleo familias, Sarasua, Zubizarreta, Echeburua, y Corral (1996). Hace referencia a que la violencia se refiere a las agresiones físicas, psicológicas, sexuales o de cualquier otra índole llevada a cabo por parte de un familiar (habitualmente el marido) y que causas daño y vulneran la libertad de la otra persona (esposa e hijos).

De la misma forma Ramirez (2000) establece que por violencia entendemos la agresión o daño deliberado que se comete en el hogar por algún miembro de la familia. Este daño se produce al violar o invadir los espacios de la otra persona (físico, intelectual, social y emocional) con la finalidad de quitarle su poder y

mantenerlo desequilibrado, siendo éste el objetivo del uso de la violencia para subyugar y dominar al otro.

Haciendo una revisión teórica de lo que es la violencia nos podemos dar cuenta que la mayoría de los autores coinciden en que no solo es una agresión sino también un daño hacia la otra persona, ya que el victimario siempre quiere mantener el poder con la ayuda del autoritarismo, la fuerza, el sometimiento, etc. La violencia es la consecuencia lógica de la percepción que tiene el hombre acerca de su derecho a ciertos privilegios. Uno de los elementos de mayor incidencia en la agresión contra la mujer es el permiso, moral y social. esta no sólo es permitida, también se glamoriza y se recompensa. La raíz histórica misma de las sociedades patriarcales es el uso de la violencia como un medio clave para resolver disputas y diferencias.

La conducta violenta se fomenta en el individuo desde su infancia. El niño, al seguir estas pautas de agresión cae en cuenta de cuál debe ser su rol social. Deberá ser un individuo que, para conseguir el poder, construya una armadura psicológica que le permita conservar la distancia necesaria entre él y los otros. Los privilegios que le otorga su condición masculina, paradójicamente, lo alejan del sustento emocional.

Para Kaufman (cit. en [www.fundacionmujeres](http://www.fundacionmujeres)) da como consecuencia hombres que ejercen su poder sin lograr entender su mecanismo por completo. Como resultado de esta confusión y de todos los elementos que confluyen en la formación psicológica del hombre se genera una incapacidad para experimentar las necesidades y los sentimientos de otras personas como algo necesariamente relacionado a los propios.

Por otra parte Posada (cit. en [www.fundacionmujeres](http://www.fundacionmujeres)), comenta que el inicio del problema está en definir la violencia. Así pues a causa del régimen social en que se encuentre inmerso quien la padece, la violencia se delimita de distintas maneras. Por una parte, como un ejercicio de poder que busca mantener, construir o destruir un determinado orden de derechos y bienes, produciendo, como consecuencia, la negación o la restricción de los derechos del otro o de la otra. Agrega que la violencia tiene como base el autoritarismo, la fuerza, el deseo de someter, de dominar, y la no aceptación de las diferencias.

Sin embargo Corsi (op. cit.) menciona que la violencia suele traducirse en situaciones de confrontación, de competencia, de queja, de lucha, de disputa, y su resultado a favor de una u otra parte se relaciona con nociones tales como la autoridad, el poder, la aptitud, la capacidad, la habilidad, etc.

La violencia implica una búsqueda de eliminar los obstáculos que se oponen al propio ejercicio del poder, mediante el control de la relación obtenida a través del uso de la fuerza. La conducta violenta no conlleva la intención de causar un daño a la otra persona, aunque habitualmente lo ocasione.

### ***Tipos de violencia***

La violencia implica cualquier forma de maltrato o agresión, manifestándose, en las siguientes formas:

- **Abuso emocional.** Expresado a través de hostilidad, inferencia y desvalorización de algún miembro de la pareja respecto a su opinión (su cuerpo, la tarea que realiza, etc.) mediante burlas, ironías e insultos. El abuso emocional también se manifiesta por reproches, acusaciones, críticas

constantes, indiferencias frente a sus estados de ánimo, entre otras formas más o menos sutiles.

- **Abuso físico.** Constituye la forma de abuso más externa debido a que es la forma de agresión más visible. En este tipo de violencia, las manifestaciones se dan en diversos grados, desde empujones y golpes hasta agresiones con armas, y en casos extremos la muerte.
- **Abuso sexual.** Consiste en una serie de prácticas en las que se obliga al otro miembro de la pareja a participar en actos sexuales que son desagradables o denigrantes para éste, tales como realizar prácticas sexuales que no se desean o que atentan contra la salud, este es el caso de la violación marital.

Es importante considerar que en la violencia de pareja pueden ocurrir actos de abuso que combinen a la violencia física, emocional y/o sexual, dependiendo del contexto y de la dinámica de pareja en particular. La violencia no es un fenómeno indiscriminado, adopta dos formas distintas (White, 1994).

1. **La violencia agresión** la cual se encuentra entre personas vinculadas en una relación de tipo simétrico, es decir, igualitaria. Aquí ambos reivindican su pertenencia a un mismo status de fuerza y poder, independiente de la fuerza física, ya que quien domina en lo corporal puede no dominar en lo psicológico. El esposo y la esposa aceptan la confrontación y la lucha. Por ejemplo, el marido puede pegarle a la mujer, pero ésta le arroja un objeto o lo insulta
2. **La violencia castigo.** Es aquella que tiene lugar entre personas implicadas en un relación de tipo complementario, es decir, desigualitaria. Se manifiesta en forma de castigo, tortura o falta de cuidados. Uno de los miembros de la pareja reivindica una condición superior a la del otro. Por ejemplo, el hombre le pega a su mujer, la esclaviza, le quita su libertad, le impide todo contacto con el exterior y le niega su identidad. Según él en castigo se justifica porque

ha descubierto una "falta". A menudo el receptor está convencido de que tiene que conformarse con la vida que le imponen. **La violencia se establece como una forma habitual de comunicación, debido a la intolerancia frente a una diferencia de relación que no sea la complementaria. Esto significa que los episodios de violencia se desencadenan cuando esta relación complementaria se ve amenazada, el equilibrio estable se rompe y el poder se impone por la utilización de la fuerza.**

El individuo se mueve en diferentes contextos que van permitiendo entender una determinada problemática. Sin embargo la familia juega un papel fundamental en el periodo de socialización ya que eso determina las formas de comportamiento y de solución de conflictos desarrollados a futuro.

Corsi (op. cit.), menciona que para poder entender la violencia, se tienen que tomar en cuenta varios sistemas y dimensiones.

El primer sistema esta integrado por las creencias culturales, los códigos de comunicación y las ideas que la sociedad y el momento histórico-cultural determina en una pareja. Este sistema va dando forma a los conceptos de roles familiares, derechos y responsabilidades de los miembros de la familia. Así por ejemplo el hombre socializado en un contexto patriarcal tiene la absoluta convicción de que le corresponde el derecho de que sus deseos no sean contrariados en el ámbito familiar, cualquier agresión a esa regla justificara el uso de la fuerza para castigar a quien no la respeta.

En contra partida, la mujer es culturalmente percibida como más débil, y por lo tanto se le asocia a conceptos tales como dulzura, sumisión y obediencia.

No sólo se trata del maltrato físico, la violencia tiene su inicio con daños psicológicos. Por ello la mujer ha sido sometida a la expropiación ejercida sobre su cuerpo o su sexualidad. De ahí que se pueda definir a la violencia como aquel acto que englobe el abuso de poder y las actividades (sexuales, sociales, familiares,) impuestas y no consentidas. No existe ningún argumento que excluya de este tipo de conductas al cónyuge o la pareja.

### **2.2.5. MALTRATO FÍSICO**

Se refiere a todo acto de agresión intencional repetitivo, en el que se utilice alguna parte del cuerpo, algún objeto, arma o sustancia para sujetar, inmovilizar o causar daño a la integridad física de la mujer, encaminado a su sometimiento y control.

También existirá maltrato físico cuando una omisión provoque algún efecto negativo sobre la persona o bien será cuando el acto violento implique algún efecto dañino sobre el cuerpo de la víctima o sobre sus objetos (Delgado, 2001).

Para Torres (2001) este tipo de maltrato se ejerce con una variedad de manifestaciones que van desde el pellizco o el jalón de cabello hasta el asesinato; de esta forma se hacen cinco subdivisiones de este tipo de maltrato:

- Levísima: se refiere a las lesiones que tardan menos de quince días en sanar y por lo tanto no ponen en riesgo la vida.
- Leve: se agrupan los actos cuyos efectos se curan en un lapso que oscila entre los quince y los dos meses. Tampoco ponen en peligro la vida ni dejan un daño permanente, aquí se clasifican los golpes con las manos o los pies, algunas fracturas o lesiones con objetos.

- Moderada. Produce consecuencias que tardan en sanar de dos a seis meses, no ponen en peligro la vida ni producen daño permanente, pero dejan cicatrices en el cuerpo. Algunas fracturas y heridas con armas punzocortantes, es relativamente común emplear cuchillos de cocina y desarmadores, entre otros utensilios caseros.
- Grave: esta en un punto límite entre la violencia moderada y la grave. Se refiere al estadio inmediato al homicidio, en el están las mutilaciones y las lesiones definitivas, como pérdida de la capacidad auditiva o visual, atrofia muscular o de algún órgano. Las heridas dejan una cicatriz permanente en el rostro.
- Extrema: el punto más alto de esta secuencia es el asesinato.

Es importante saber que el maltrato se manifiesta de muchas maneras de gravedad variable, que no se deben aceptar como pequeños incidentes o que se llegue a pensar que no constituyen actos de violencia. Detrás de un jalón de cabello o de una mutilación existe una misma forma de control.

### **2.2.6. MALTRATO VERBAL**

El maltrato suele comenzar con conductas verbales como calificativos y amenazas, y golpear o arrojar objetos. Al empeorar, puede incluir acciones como empujar, abofetear y retener a la víctima en contra de su voluntad. El maltrato verbal tiene tres variantes:

1. Cosificar: es minimizar a la mujer, tratarla como si fuera un objeto y el objeto es quitarle su humanidad. Cuando el hombre le pone sobrenombres groseros, ella se siente herida e insegura de lo que va a pasar. El hombre la percibe como algo que no tiene valor para él y que puede destruir a su antojo. Utiliza la

violencia verbal para presionarla y destruirla simbólicamente llevándola a desarrollar un gran temor a ser maltratada físicamente.

2. Denigrar: es quitarle su valor al criticar, juzgar y definirla. No hables, no sabes lo que dices es una frase común que se utiliza para descalificar las habilidades y potenciales de la mujer. La sobaja para que ella crea que efectivamente no tiene ninguna capacidad y acepte lo que él trata de imponerle.
3. Amenazar: son promesas de realizar la violencia física, si el hombre amenaza con ser violento hasta las últimas consecuencias, quiere decir que se esta dando permiso para hacerlo, porque esas amenazas son un ultimátum en el que ya no hay vuelta atrás. "Te voy a matar", es una frase muy efectiva cuando se quiere amenazar a alguien, porque si esa persona es capaz de decirlo probablemente es capaz de llevarlo a cabo. (Ramírez, op. cit.).

La persona que maltrata suele hacerlo mental o emocionalmente por medio de palabras insultantes, amenazas, hostigamiento, posesión, aislamiento sin consentimiento y destrucción de pertenencias. El aislamiento suele producirse cuando quien maltrata trata de controlar el tiempo y las actividades de la víctima, así como su contacto con otras personas. Las personas que maltratan logran su objetivo interfiriendo con las relaciones que proporcionan apoyo a la víctima, creando barreras que impidan el desarrollo de actividades, como llevarse las llaves del automóvil o encerrar a la víctima en su casa, y mintiendo o distorsionando la realidad para obtener control psicológico.

Para Santamaria (cit. en [www.monografias.com](http://www.monografias.com)) en el maltrato verbal el agresor comienza a denigrar a la víctima poniéndole sobrenombres, descalificativos, insultándola, criticándole el cuerpo, comienza a amenazar con agresión física u homicidio. El agresor va creando una línea de miedo constante. La ridiculiza en presencia de otras personas, le grita, la culpa de todo. A partir de estas agresiones la víctima puede sentirse débil y deprimida.

Las víctimas del maltrato verbal muchas veces piensan que éste no es lo suficientemente grave como para tratar de hacer algo para impedirlo. Algunas temen que no les creerán si denuncian al abusador, pues a menudo éste goza de una buena imagen pública. Las que están siendo golpeadas tienen miedo a las represalias por parte del agresor ya que a menudo éste amenaza con matarla. Otras temen enfrentar la vida solas o simplemente no tienen los medios para hacerlo. A veces alguien que la víctima respeta le dice que debe permanecer en esa relación abusiva "por el bien de sus hijos". Todas estas mujeres tienen en común una baja autoestima y una incapacidad para poner límites porque vienen arrastrando problemas emocionales desde su niñez. A menudo la raíz de la violencia doméstica tanto para las víctimas como para sus victimarios, es el vacío afectivo. O sea, la falta de amor y atención en su niñez. (Silva, cit. en [www.psicologia-online](http://www.psicologia-online)).

### **2.2.7. MALTRATO SEXUAL**

A pesar de lo que muchas personas piensan si existe la violación conyugal. Desgraciadamente nuestra cultura nos ha enseñado que dentro de los deberes matrimoniales están los sexuales y que es una obligación satisfacer los deseos sexuales de nuestras parejas. No digo que esto sea negativo, lo negativo es que las personas creen que su pareja puede tener relaciones con ella así no quiera, y que esta en todo su derecho de obligarla a tener relaciones sexuales a la fuerza sola porque es un deber matrimonial.

Este pensamiento es absolutamente contraproducente porque ninguna persona puede obligar a otra a tener relaciones sexuales o a realizar prácticas sexuales con las que el otro miembro de la pareja no este de acuerdo.

El tema sexual dentro de la pareja debe ser responsabilidad de los dos y con consentimiento de ambos, la vida sexual debe ser una fuente de placer y comunicación y no una fuente de dolor y humillación.

Según Nieto (2004), Un tópico muy importante a tener en cuenta es que los episodios de maltrato en la pareja no se presentan de un momento a otro sino que empiezan de forma gradual, inclusive desde el noviazgo, y que va creciendo hasta convertirse en un círculo vicioso que atrapa a los miembros de la pareja y de la cual a veces es muy complejo salir. Básicamente la dinámica del maltrato tiene tres momentos:

1. **ACUMULACIÓN DE TENSIÓN:** durante esta etapa se presentan altos niveles de estrés por diferentes situaciones del hogar o de la relación, se presentan discusiones hasta por pequeñas cosas y hay altos niveles de tensión en ambos miembros de la pareja. Muchas veces hay maltrato encubierto con gritos, burlas, comentarios desagradables respecto al otro y otro tipo de comportamientos que generan ira y desesperación. En algunos casos se presenta violencia hacia la cosa es decir que se rompen cosas, se tiran puertas o se arrojan objetos contra las paredes.
2. **EPISODIO AGUDO DE VIOLENCIA:** en este punto hay tensión acumulada en la fase anterior, la cual se libera a través de la violencia física, el abusador después del episodio se siente más relajado debido a que desaparecen la tensión y el estrés.

En este punto la persona agredida se siente muy confundida y dolida no solo físicamente sino psicológicamente, se siente impotente y con un miedo intenso a que se repita nuevamente el episodio de violencia.

3. ETAPA DE CALMA Y ARREPENTIMIENTO: Esta etapa se caracteriza por un momento de calma donde el agresor se muestra arrepentido por lo sucedido y da muestras de amor y cariño prometiéndole a su pareja que "esto nunca más volverá a pasar" e inclusive que desea buscar ayuda profesional para cambiar, es un período de luna de miel donde él miembro de la pareja maltratado cree que las cosas van a mejorar y que con su amor él otro va a cambiar o todo va a estar bien.

Si la pareja no recibe ayuda este ciclo se vuelve a repetir constantemente y las personas quedan inmersas en una relación destructiva que los irá agotando física y anímicamente.

## CAPÍTULO 3

*Una vez que tomas la decisión de lanzarte a la búsqueda de tus sueños, das los pasos mas difíciles de tu camino: los primeros. No temas, si estas caminando es porque ha llegado el momento indicado y estabas listo para iniciar tu marcha...*

### PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA

#### 3.1. CRITERIOS DE INTERVENCIÓN

El intervenir directamente con las relaciones destructivas es una situación que puede causar demasiados conflictos. Por una parte, el terapeuta se enfrenta a una situación que esta viviendo uno de los miembros (hombre o mujer) y por otra los valores y creencias del mismo.

El enfoque sistémico sugiere una serie de puntos apropiados para poder hacer una intervención terapéutica, éste enfoque considera que el terapeuta además de tener conocimiento sobre la teoría y el tratamiento de la pareja y las relaciones destructivas debe comprender los factores culturales como el genero y el poder. Por lo que es tarea del terapeuta trabajar y examinar sus actitudes y creencias básicas sobre la estructura social de su formación, manteniéndose en un punto neutral.

Para Godrich (op. cit.), el mantenerse neutral le permite al terapeuta comprender los factores culturales, puesto que aunque el terapeuta puede tratar de hacer cambios equitativos, existe una relación de poder desigual entre hombres y mujeres. En consecuencia, los cambios necesarios para lograr la igualdad de

poder, pueden seguir manteniendo la misma relación de poder de antes de la terapia

Según Pittman (1990), enfrentar un problemática requiere de ciertos criterios que orienten el desarrollo de estrategias de intervención.

Bajo el enfoque sistémico los criterios de intervención en los problemas de pareja son los siguientes:

### **1. Reacción**

El primer paso para la intervención se da cuando, el terapeuta maneja la problemática como algo negativo y disfuncional.

Rodríguez (1999) menciona que el terapeuta debe mostrarse horrorizado y dejar siempre en claro que el maltrato es espantoso. Al mismo tiempo deberá interesarse por la tensión emocional que condujo al acto y demostrar simpatía por ambas partes. Es decir, el terapeuta deberá mantenerse neutral respecto a todo, excepto a la violencia de la relación destructiva.

Una de las recomendaciones que hacemos para que el terapeuta obtenga mejores resultados es que atraiga a la pareja o a la persona a su consultorio u otro lugar central en vez de hacerlo en el escenario de los hechos. También en casos muy extremos el terapeuta puede manejar las crisis por teléfono, algunas veces debe ejecutar acciones que no conciernen al terapeuta y deben realizarse de inmediato, como llamar a la policía, establecer la realidad de las lesiones, dar intervención a la justicia, y hasta presentarse o pedir el divorcio.

Todas estas acciones son perfectamente lícitas y subrayan la gravedad de la situación. Separar temporalmente a la pareja para que se calmen, esto permitirá que posteriormente se pueda llegar a un mutuo acuerdo; es lo más eficaz que puede hacer el terapeuta. En algunos casos es más apropiado que se lleven detenido al cónyuge más violenta; esta medida no es importante para determinar quien es el "bueno" y quien es "malo", si no asegurarse de que cese la violencia y no haya consecuencias fatales.

## **2. Compromiso con la pareja**

Uno de los deberes del terapeuta es entrevistar a ambas partes, aunque se encuentren en lugares diferentes; ya que esto, puede generar diversos puntos de vista. La presencia de otros miembros de la familia es útil y contribuye a moderar los ánimos. Por otra parte hay que tomar decisiones inmediatas, entre ellas establecer si es preciso separar a la pareja o si se requiere reunirla.

Estas decisiones no pueden basarse en la información obtenida por una sola persona; es de gran importancia escuchar a las dos partes y de mostrarse atento ya que el escuchar una sola versión puede causar errores de interpretación.

La problemática que los lleva a la terapia debe tratarse antes de que los diálogos pierdan intensidad, aun cuando esto se signifique tener a un cónyuge en el consultorio y al otro por el teléfono.

Según Rodríguez (op. Cit.) la importancia de escuchar a las dos partes y de mostrarse atento se tiene que hacer para evitar errores en la interpretación.

### **3. Definición de crisis**

Es muy importante definir una crisis ya que la relación destructiva puede avergonzar tanto a los participantes como a los espectadores, por lo que es probable que se mantenga oculta la conducta.

Al indagar acerca de la relación, los terapeutas no deben preguntar a la pareja si han tenido un episodio de maltrato, sino considerar que los han tenido y preguntarles como los han manejado. Ya que es imposible tratar la problemática en forma eficaz si antes la pareja no lo ha comentado.

El parámetro más aplicable en estos caso es que existen dos tipos de episodios los cuales son: hechos aislados y hechos habituales. El episodio aislados es cuando la pareja se somete a un tratamiento psicológico, es probable que el matrimonio continúe con su vida marital sin mas problemáticas.

El episodio es habitual es cuando la problemática se da constantemente en el ciclo de vida. Presentando resultados que son tolerados y quizás alentados. En este caso, la ambivalencia de la relación destructiva resulta perjudicial para la pareja, hasta el punto en el que puede parecer necesario para la continuación de la relación.

La planificación de cómo se manejen los episodios futuros constituye un elemento fundamental para controlar la crisis y dependerá de las alternativas que la pareja proporcione para mejorar el conflicto.

## **3.2. ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN**

Para poder generar un programa de apoyo es importante contar con estrategias de intervención, haciendo alusión a que en el tratamiento se le haga mención a la pareja que efectividad hay en cuanto a la comunicación; para que ellos logren una relación funcional, asimismo tienen que tener en cuenta que el maltrato es inaceptable y esto puede generara una ruptura de pareja.

La estrategia que se sigue cuando la pareja se encuentra en tratamiento es elaborar un plan de emergencia en caso de que se presente una nueva problemática, para que la pareja logre una relación funcional se le mencionara que deben de tener en cuenta que la violencia es inaceptable y debe cesar; en un plano de emergencia el que tenga mayores posibilidades de resultar lesionado deberá estar siempre listo para escapar de la problemática y dirigirse a un lugar seguro o a pedir ayuda.

Fossum y Mason, (citados en Aguilar, 1989) mencionan que para definir el comportamiento de un maltrato, se tiene que definir las estrategias a seguir.

### **3.2.1. ESTRATEGIAS ESPECÍFICAS**

Estas estrategias tratan de definir los estereotipos sexuales de la pareja, sus ideas acerca de lo que se da por sentado en el hombre y la mujer, y los conceptos de virilidad y feminidad. Además de fijar reglas y roles para cada sexo, lo que implica otra amenaza para la pareja por lo que concierne a los lineamientos del poder dentro de la pareja.

Por lo tanto el objetivo de la terapia es enseñar a la pareja a ver la igualdad conyugal como algo responsable y decoroso.

Existen tres tipos de estrategias las cuales son las siguientes:

### **1.- Invertir de poder al cliente.**

A este tipo de estrategia también se le conoce como **recuperar el poder**, ésta estrategia parte de que el principio del control y el poder es el fundamento y la existencia de un sistema dominante, contra otro subordinado, cuando se le enseña a la pareja a manejar y compartir el poder, la relación destructiva cesa o disminuye.

Para esto, el miembro de la pareja que es maltratado, se le enseña a tomar decisiones y al miembro que maltrata, se le enseña a respetar y a negociar dichas decisiones.

En este sentido de ideas, Pittman (op. cit.) considera que las estrategias para corregir un sistema de destrucción debe tener como objetivo la igualdad conyugal. Es decir, enseñar a la pareja a compartir el poder.

El primer paso es dotar o invertir de poder a la víctima y al victimario ponerlo en una especie de prueba en la cual ya no es responsable de controlar todo. Al obrar por reacción y no con firmeza la víctima asume una postura combativa y defensiva, que libera al victimario de toda responsabilidad. En estos casos, el terapeuta deberá detectar el patrón prevaleciente y re-invertir de poder a la víctima.

Según Ducan y Rock (1993), las fases para romper ese patrón son:

- a)** Reconocer el antiguo patrón. En el cual el sujeto dominante esta en una situación en la que no cede el poder, y si la parte dominada se somete a sus reglas, entonces aquel gana; si por lo contrario se presenta la reacción de la persona dominante de todos modos la persona dominada pierde porque en su posición defensiva, aunque combativa debe explicar o defender su conducta.
- b)** Interrumpir el patrón. Para cualquier intento de interrumpir el patrón, la persona dominada debe obtener mas poder. Sin embargo, los intentos directos por hacer esto a menudo fallan si el patrón se ha presentado por algún tiempo.
- c)** Establecer un patrón nuevo. Su objetivo será el equilibrio de poder en la pareja a partir del nuevo patrón, en el cual la pareja cambiara su percepción de ellos mismos.

En el viejo patrón el individuo carente de poder probablemente sienta que es constantemente manipulado por la otra parte; al cambiar el patrón en la manera descrita la persona dominada obtendrá el control de dos formas; primero, estará haciendo lo que quiere; segundo, no se esta defendiendo, ni sintiendo culpable, actitudes que debilitan su resolución y lo hacen retroceder en la búsqueda de su independencia; finalmente, interrumpe la distribución de poder en la situación, con lo cual se espera que la persona dominante cambie su percepción de la interacción y tome en cuenta una distribución mas equitativa.

Se pretende que la persona sumisa empiece a decidir sobre sus responsabilidades y que actúe independientemente de las expectativas de la otra persona, aún cuando el otro miembro lo critique o lo culpe; de esta manera la persona sumisa aprenderá a cambiar el patrón y estará manejando su culpabilidad.

Por otro lado se le enseña al miembro dominante a manejar rigidez e intolerancia para que cambie su percepción de la interacción y tome en cuenta una distribución de poder más equitativo.

Investir de poder a un cliente es una de las metas más importantes ya que la consecuencia de hacerlo, es darle a la persona más autoestima fomentándole la seguridad y de la capacidad que tiene para realizar las cosas.

### **3.2.2. ESTRATEGIA DE REEMBOLSO CONSTRUCTIVO**

En este tipo de situaciones el cónyuge con menos autoridad puede sentirse incapaz o temeroso de expresar directamente su ira o resentimiento. Por lo que en la mayoría de los casos se vuelve introvertido y resentido.

El reembolso constructivo permite al miembro pasivo de una manera indirecta, expresar su ira y hacer saber al otro que no puede seguir siendo abusado, mediante el uso apropiado de las conductas pasivo-agresivas.

En esta estrategia se pretende que el miembro que fue violentado, cada que haga una actividad, sea cual sea, tenga una conducta de satisfacción, es decir, que no se ponga a competir con su pareja, y todo aquello que haga, le ayude a salir de la sumisión y a no sentir culpa. En esta misma situación se le menciona a la pareja violenta que tiene que favorecer la comunicación con su pareja de manera que cuando ella realice una actividad, él la refuerce con palabras de afecto.

Finalmente, es importante considerar que tanto estas estrategias, como todas aquellas encaminadas a investir de poder al miembro dominado, se establece como un ejercicio intermedio hacia el camino de la verdadera igualdad, porque existe el peligro de que se lleve demasiado lejos y se excedan los límites de tolerancia del dominante, y este recurra a la violencia porque es su única fuente de poder (Pittman, op.cit.)

### **3.2.3. ESTRATEGIA DE ESTABLECIMIENTO DE LÍMITES**

El establecimiento de límites dentro de la terapia de pareja, es esencial cuando existe una relación destructiva.

En esta se manejan objetivos cuya finalidad es ayudar a la pareja a establecer límites, la pareja al ponerlos en práctica obtiene un ambiente seguro que le permite asumir riesgos e incrementar su autoestima.

El establecimiento de límites es importante con hombres que maltratan a su pareja y que históricamente están aislados y son impulsivos, posesivos, e independientes. Estos límites deben garantizar la seguridad de la pareja que recibe malos tratos y tiene como meta fundamental el fin del abuso. (Williams, 1992)

En el establecimiento de límites el primer paso es ayudar a la pareja en sus esfuerzos por controlar y normalizar el enfado y la frustración que los acompaña en su vida cotidiana. Se recupera a la familia de origen no como juez de la contienda, sino que la familia tiene que entrar como punto básico a partir del cual se construyan competencias de cada miembro y fortalezcan los recursos de la

relación. Asimismo pedirle a la pareja, si es que esta decide seguir unida, que hable de la relación que merece ser salvada.

El terapeuta debe de tener presente que las consecuencias de una relación destructiva ocurren de manera súbita en una relación hasta entonces normal, como un experimento que no dio resultado, o como parte de un repertorio de conductas que ambas personas protegieron por un tiempo permitiendo que integrara su vida cotidiana.

El tratamiento para personas que están dentro de una relación destructiva debe de mantenerse en un bajo nivel de intensidad emocional, esto es para poder discutir asuntos con calma sin ninguna agresión verbal o física, para ello se les demuestra que las personas civilizadas pueden resolver sus discrepancias, defenderse ante ciertos agravios y ofensas recibidas de una forma en donde no exista o se genere un daño para cualquiera de las dos partes.

Una vez supera la fase de resolución de crisis, la definición de las pautas sistemáticas y el tratamiento de la pareja; es posible que el terapeuta represente una especie de dispositivo de seguridad. Si la definición de la pauta es sistemática y al negociar la resistencia al cambio se tienen en cuenta las cuestiones de poder y de responsabilidad de ambas partes por el control, se acaba la relación destructiva o la pareja. Son pocas las personas que eligen la opción de continuar dentro de lo que les está generando un daño. Así mismo el terapeuta tiene que conocer las fases por las que pasa la pareja.

### **3.3. MODALIDADES TERAPEÚTICAS**

Para Yagupski, (1995) cuando se habla de relaciones destructivas no es posible encontrar un universo teórico capaz de dar un acercamiento integral al problema.

Es por eso para abordar la problemática, la terapia sistémica deberá considerar dos posturas.

La primera es que cada miembro de la pareja, sea víctima o agresor, es objeto de la terapia. Ello no implica quitar la responsabilidad del agresor por su conducta. La segunda postura retoma el análisis feminista.

Esta ultima postura sostiene que existe un desequilibrio de poder entre el hombre y la mujer, y que el hombre que ejerce la violencia es el único responsable de su conducta abusiva.

Por lo tanto en la terapia se deberá evitar minimizar y caer en cualquier negación de abuso.

En relación a lo antes mencionado Fossum y Mason (1989) consideran que la terapia feminista puede ser compatible con el enfoque sistémico y creen que como terapeutas sistémicos es necesario, si se tiene que trabajar con la recuperación del poder y el establecimiento de limites, considerar al enfoque feminista como un enfoque humanista que puede ayudar a la terapia, pero principalmente al terapeuta, a enfrentarse con sus inclinaciones culturales.

Si tomamos en cuenta esta visión, el tratamiento de las relaciones destructivas comparte reglas y metas terapéuticas comunes con otros enfoques, bajo las cuales se hacen compatibles, dos o más estrategias de intervención.

Esto no propicia que el enfoque sistémico pierda su método, es una característica del enfoque sistémico en su acercamiento estratégico – estructural construir modelos de intervención que presenten características similares y constituye a su vez el pilar fundamental para promover cambios dentro de las parejas.

Bajo la perspectiva sistémica abordar las relaciones destructivas no excluye en ninguna forma la responsabilidad del individuo sobre su conducta, desde el enfoque sistémico no significa quitar la responsabilidad del agresor de su conducta, como lo explica las visiones patriarcales dominantes en nuestra cultura, y que han defendido que golpear a la mujer es una forma adecuada de mantener el orden.

El enfoque sistémico sostiene que las relaciones destructivas se analizan en un marco de referencia opuesto a la ideología patriarcal, en el cual considera que los actos de violencia pueden ser entendidos a partir de un desequilibrio en la pareja, basado en la posición desigual del poder entre el hombre y la mujer.

En este sentido como el hombre asume un rol dominante y la mujer un rol sumiso, se complementan en un sistema dominante – subordinado que es compatible con el sistema violento.

Una estrategia clave de la terapia sistémica es la indagación de la experiencia destructiva y el conocimiento de tareas que constituyan a vencer los valores patriarcales.

### **3.4. APORTACIONES DE INTERVENCIÓN**

Fossum y Mason (op. Cit.) al desarrollar un control del comportamiento maltratador, describen la secuencia del movimiento terapéutico que se orienta a la interacción respetuosa. Este modelo consta de diferentes fases las cuales son:

#### **Fase de maltrato activo**

Esta es la fase típica de la conducta ilegal o de abuso físico o emocional a algún miembro de la pareja, y representa la fase activa del maltrato, donde un miembro de la pareja esta abiertamente maltratando al otro.

#### **Fase del maltrato silencioso**

Las conductas en esta fase son menos obvias que las de la fase anterior pero igualmente dañinas, quienes las padecen tienden a no saber porque se sienten mal o porque hay tensión en la pareja. Es en esta fase donde se dan las amenazas de abandono y se inculpa al otro; aunque el maltrato no es activo, es parte continua e integral de este. Esta es la fase donde las parejas pasan la mayor parte del tiempo.

El maltrato activo solo se puede tomar una pequeña parte del tiempo, el resto se pasa en una tensión controlada de intercambios silenciosos y hostiles.

Uno de los rangos de esa conducta distante o fría, es que parece generar un potencial para contactos mas intensos que acaban con el maltrato. Algunas parejas se pasan todo el tiempo en esta fase y nunca acceden al maltrato activo.

## **Fase de calma**

La calma representa una conducta decente ordenada y que puede ser la forma más cuidadosa y consciente. Aquí las personas son amables, se escuchan respetuosamente y se trata bien.

Cuando la interacción de la pareja se encuentra mucho tiempo en esta fase, se estanca y se vuelve aburrida. La necesidad de algún grado de novedad, impredecibilidad y contacto espontáneo, representa un aspecto importante en el proceso vital de la pareja.

Por lo que al pasar mucho tiempo en esta fase, si no se encuentran formas respetuosas de ser más espontáneos, las parejas empiezan a preguntarse si su relación funciona.

Pasar un tiempo en esta fase es necesario en el proceso de recuperación de la pareja, sin embargo si las relaciones parecen decaer, será necesaria la ayuda adicional para aprender a jugar, tener conflictos y comprometerse uno al otro con una espontaneidad respetuosa.

## **Fase íntima**

En esta fase la interacción se vuelve más cercana y protectora; confronta y no rehuye el conflicto. Hay mucho más contacto entre las personas. Estas pueden tener una interacción más libre y dejarse llevar por relaciones seguras y respetuosas.

No se trata de una experiencia de pareja idealista y sin problemas ni tampoco se espera la perfección. Es decir, se cometen errores, la gente lastima y

se enoja, pero cada uno es responsable por su comportamiento y siempre existe el regreso, la reparación es algo que se espera, de lo que se dispone y se habla de ella.

Por definición, una interacción respetuosa íntima incluye la flexibilidad de poder caer en una falta de respeto, seguida de una auténtica reparación. Una pareja que tiene dificultades psicológicas serias es menos flexible en cuanto a su movimiento y la interacción entre sus integrantes es menos estereotipada. Por tal motivo, en este punto el comportamiento de la pareja mantiene una forma superior de respeto, lo cual puede ser una experiencia totalmente nueva; ahora están en una posición en donde ya no cuentan con la protección de los escapes de maltrato y tienen un formato para convertirse en personas completas.

Es el clima necesario que apoya y permite el crecimiento dentro de un contexto de seguridad y pueden ser abiertamente respetuosos. Han aprendido lo que es la terapia y a hablar de sus sentimientos. Sin embargo, se trata de un sistema controlado y cauteloso.

Moverse a la fase de la espontaneidad asusta mucho a la pareja que tiene una historia de maltrato, en estos casos hace falta una orientación activa por parte del terapeuta como con la pareja, para ayudar a esta a trascender sobre las estrategias de intervención y alcanzar relaciones personales respetuosas íntimas y creadoras.

Al respecto Smith y Rosen (1992) plantean un programa de tratamiento cuyo objetivo fundamental es ayudar a las parejas a establecer límites con el fin de no permitir las relaciones destructivas.

El primer paso de dicho tratamiento es ayudar a la pareja a elaborar un límite claro, al mismo tiempo el terapeuta se une a la pareja en sus esfuerzos por apreciar y normalizar el enfado y la frustración que acompaña en la vida diaria a la pareja.

Otro punto crucial es lograr entrar en la familia como punto básico a partir del cual se constituyan competencias de cada miembro y fortalezcan los recursos de la relación.

Así mismo, pedir a la pareja que decida mantenerse unida, que hable acerca de que la relación merece ser salvada. Otras áreas claves de trabajo incluyen modificar actitudes y conductas estereotipadas respecto a los roles sexuales.

La estructura de dicho tratamiento consta de tres etapas, las cuales son:

**Primera etapa: Contrato de no violencia.**

Al iniciar un tratamiento ambos miembros de la pareja son a solas con el fin de evaluar la violencia y el compromiso de cada parte para poner fin a su práctica.

La primera preocupación debe ser la seguridad de víctima; por lo tanto la evaluación inicial se realiza individualmente con cada miembro.

Si la pareja fuera entrevistada conjuntamente durante la etapa de evaluación, la víctima podría temer ser honesta sobre su situación; y si ella minimiza su experiencia puede el terapeuta no ser capaz de realizar una evaluación precisa. Y por otro lado si la víctima no minimiza los malos tratos en su

contestación a las preguntas del terapeuta, puede aumentar el riesgo de que sufra malos tratos después de la sesión.

Para evaluar la problemática será necesario preguntar sobre el primer incidente de violencia, el más grave y el más reciente.

El terapeuta debe estar especialmente interesado con que frecuencia ocurre la problemática y si esta es una parte que da pauta a actos antisociales o violentos del agresor.

Si cada persona está de acuerdo sobre el nivel de violencia que existe en la pareja y expresa un deseo de terminar con la misma, y si la pareja ha elegido permanecer unida mientras reestructuran su relación; podrá realizarse una sesión conjunta en la que se puntualice la gravedad de la violencia.

Se pondrá énfasis en lo poco aceptable que resulta la violencia para afrontar los problemas de la vida y se discutirán las formas en que se puede presentar una violencia futura.

Llegados a este punto se pide a la pareja que realice acciones concretas para disminuir el peligro de la violencia, tales como desprenderse de cualquier arma que pueden tener, con el fin de eliminar el riesgo de una conducta violenta escalonada.

El objetivo terapéutico es hacer que cada miembro de la pareja recobre la sensación de poder, ayudándoles a tener cierto sentido de control sobre su vida.

En este sentido se promueve que la persona maltratada sea capaz de desarrollar una visión clara sobre cuales son los limites que no esta dispuesta a tolerar.

A la otra parte se le puede animara a reconocer que el también es una víctima de su propia conducta y que aprender a controlarla le va a situar en una posición mas fuerte; se ayuda a ambos miembros a considerar formas de incrementar la seguridad en la pareja, así como la realización de preparativos para que cada miembro abandone al otro en caso de que sea necesario.

Ambos miembros de la pareja han de firmar un contrato para acabar con la violencia y contribuir en poner en marcha una serie de contingencias en el caso de que los malos tratos se reproduzcan.

Las contingencias que los clientes recogen en sus contratos incluyen compromisos, como el que la mujer se marchara a un hogar protegido, que llamara a la policía para formular un denuncia o conseguir una orden de detención, que llamara a un familiar para que la proteja; estas situaciones se pueden dar mientras continua la terapia.

Estas contingencias son presentadas como cruciales para la relación y para cada miembro como individuos si desean mantener la pareja.

A lo largo de la terapia se pedirá a la pareja que renueve su compromiso adquirido con el contrato y que siga adelante con las contingencias en el caso que se repita la violencia.

Las cláusulas de los contratos individuales o de pareja pueden ser congruentes complementarios o conflictivos entre si; por lo que el objetivo de la terapia y los roles del terapeuta son:

Ayudar a la pareja a identificar y resolver las cláusulas ambivalentes o contradictorias de sus contratos individuales y a iniciar en ellos un proceso de búsqueda y elaboración de un contrato común.

### **Segunda etapa: Manejo del enfado**

En esta fase se debe tener en cuenta cuales son los limites de la pareja y de que manera se constituye una relación.

Al ir examinando la relación destructiva en el capitulo anterior se ha aclarado una serie de conceptos que constituyen la base del marco teórico la cual a su vez es el soporte del proceso terapéutico, sin embargo cabe aclarar que lo aprendido en este proceso también permite expandir gradualmente la terapia.

Son varias las suposiciones que sugiere esta base epistemológica en evolución; ésta describe los valores que constituye la base de la terapia y son el sistema de origen del cual crecen la las estrategias terapéuticas.

### **Tercera fase: Fortalecer la relación**

Durante esta fase se trabaja promocionando la flexibilidad en la relación y el individuo; comenzando con el establecimiento de un plan para ayudar a la pareja a percibir acontecimientos estresantes de una nueva manera.

Para ello se pide a la pareja que haga un lista de las fuentes de estrés y de los recursos necesarios para satisfacer sus necesidades.

En esta fase se intenta que los pacientes comprendan y cambien sus actitudes estereotipadas de roles sexuales.

La visión que cada uno de los miembros de la pareja tiene sobre la violencia y los roles de genero se toman en cuenta cuando dentro de la sesión se crean experiencias que permitan a la pareja aprender a apreciar a su pareja.

A medida de que los hombres ó mujeres comienzan a hacerlo son capaces de apreciar y respetar el cariño de su pareja.

También cuando el miembro agresor aprende nuevas formas de manejarse y ambos comienzan a apreciar sus vidas; así como su relación de pareja, la violencia generada disminuye o desaparece, dando paso a maneras funcionales de enfrentar los problemas.

En este caso la terapia se dirige a reforzar las respuestas y experiencias con los recursos existentes en el momento en el que se maneja el poder de manera circular y equitativa.

Cuando el conflicto en la relación de pareja se ha desatado es necesario aplicar otro tipo de criterios para resolverlo de manera que la intimidad no se vea afectada; para lo cual Beck (1990) sugiere los siguientes procedimientos:

- La pareja determinara un tiempo especifico para sucesiones de negociación, un momento que sea tranquilo y en el que pueda hablar con libertad.

- La pareja no traerá a colación incidentes molestos cada vez que acontezcan; en cambio prepararan una lista de temas a discutir durante la sesión especial de negociación.
- La pareja convendrá en el programa al comienzo de la sesión haciendo una lista de peticiones.
- La pareja no tomara por sorpresa al otro, ni olvidara traer cualquier tema para discutir.
- La pareja se turnara y discutirá un problema cada vez.
- La pareja sugerirá de manera individual algunas soluciones posibles al problema que expone.
- La pareja tratará de presentar cuantas soluciones sean posibles y luego hará un análisis del precio que ésta supone.

Para que éste procedimiento funcione dentro de la pareja, logrando que el conflicto se disuelva es necesario tener en cuenta una serie de reglas las cuales facilitaran la comunicación.

#### *NORMAS DEL HABLANTE*

- Ser breve
- Ser específico
- No insultar, acusar o emitir reproches.
- Evitar las expresiones de nunca o siempre
- Explicar en vez de criticar
- No adivinar las intenciones del otro

### *NORMAS DEL OYENTE*

- Encontrar puntos de apoyo
- Expresar los sentimientos
- Reflexionar sobre lo que la pareja le esta pidiendo
- Verificar si se comprendió la queja de su pareja
- Aclarar sus motivaciones se cree que su pareja lo ha interpretado mal.

Existen muchas cosas de la pareja y cuando ésta se da cuenta de que pueden cambiar la comunicación disfuncional por métodos de comunicación efectiva que no son muy fáciles; si les permite interactuar en forma no violenta.

### **3.5. MODELO DE ATENCIÓN**

Según la asociación de relaciones destructivas, las problemáticas presentadas por las personas que se acercan son manifestaciones de la manera inadecuada que tiene el individuo para resolver conflictos en su vida diaria. En Relaciones Destructivas, A. C., las personas aprende que los factores del exterior (pareja, economía, trabajo, familia) son sólo parte de su situación actual y que él mismo contribuye con sus actitudes. De la misma forma, aprende que, modificando estas últimas, puede ser parte de la solución para mejorar su realidad.

El objetivo es apoyar al individuo, a la pareja y a la familia en su crecimiento emocional de modo que puedan hacer frente a sus problemas de manera autónoma, responsable, clara y organizada así como a las dificultades y obstáculos posteriores que se les presenten.

Todas las personas que participan son miembros activos en su propio proceso de terapia, y que debido a su interés y vocación de servicio, son capacitados para apoyar a otros como facilitadores, bajo la premisa de que - el más apto para comprender a un ser que sufre es aquel que ha vivido el sufrimiento y lo ha superado -.

Este modelo se desarrolla en tres fases:

***Autoconocimiento:*** En esta fase, el individuo realiza un proceso de autoexploración para que pueda entender qué sucede con él o ella y con su entorno. El ambiente de empatía, comprensión, seguridad y confianza de el o los terapeutas permite a la persona expresar abiertamente lo que va descubriendo.

***Identificación de Conductas Destructivas y Autodestructivas:*** en esta fase el individuo identifica las conductas que han determinado su manera de relacionarse y comprende la necesidad de modificar los patrones de conducta.

***Compromisos de Acción Constructiva:*** En esta fase el individuo se entrena para enfocar su atención en logros y habilidades, fortaleciendo su autoestima y confianza en sí mismo, y reaprendiendo patrones de conducta constructivos.

Dado que el primer paso para salir de una enfermedad es reconocerla, se proponen cuestionarios para evaluar si estas dentro de una relación destructiva.

**El presente cuestionario esta elaborado por alumnos de tercer semestre en un trabajo de la materia de Métodos Cuantitativos en la Facultad de Estudios Superiores de Iztacala. El cual nos puede arrojar los datos suficientes para prevenir o saber cuando estamos dentro de una relación**

destructiva. Debido que casi siempre se cae en los mismos patrones de conducta y búsqueda de pareja

Responde al cuestionario con sí ó no.

¿Te comprometes demasiado?

¿Te ves forzado a ayudar a otros a resolver sus problemas? (Por ejemplo, ¿ofreces consejos que no te piden?).

¿Te sientes demasiado responsable de los sentimientos, pensamientos, acciones, necesidades y bienestar de otros?.

¿Te enorgulleces de crear calma en una situación caótica?

¿Tratas de complacer a otros y nunca a ti mismo?

¿Te cuesta trabajo expresar tus sentimientos?

¿Tienes dificultad en completar un proyecto? (llevarlo a cabo de principio a fin)

¿Tienes dificultad para divertirte?

¿Creciste en medio de demasiados "deberías"?

¿Tienes a ignorar problemas y pretendes que no existen?

¿Creciste en una familia problemática, reprimida, químicamente dependiente o disfuncional?

¿Sientes que si no eres productivo no vales?

¿Te sientes incómodo cuando te alaban?

¿Te sientes atrapado en las relaciones?

¿Quisieras tener más tiempo para ejercicios, aficiones o deportes?

¿Dices muy seguido que ya no tolerarás más ciertas conductas de otras personas?

¿Te sientes a menudo "loco" y ya no sabes qué es ser "normal".

¿Te sientes muy ansioso por un cambio o promoción en el trabajo?

¿Mientes o exageras, cuando sería igual de fácil decir la verdad?

¿Buscas constante aprobación y afirmación?

- ¿Tienes miedo de tu propia ira?
- ¿Buscas personas necesitadas para ayudarlas?
- ¿Tratas de guardar tus sentimientos para ti mismo y poner buena cara?
- Cuando tienes pereza, ¿te excusas?
- ¿Llegas siempre tarde a las citas, reuniones, etcétera?
- ¿Te sientes cansado y sin energía?
- ¿Sientes que si no te llevas bien con tu superior, es por tu culpa?
- ¿Te disgusta tomar cualquier riesgo?
- ¿Has perdido interés en el sexo?
- ¿Tienes frecuentes problemas médicos con colitis, úlceras, hipertensión, asma, dolores de cabeza o de espalda?
- ¿Te accidentas frecuentemente?
- ¿Tienes miedo al abandono, a la soledad, al rechazo?
- ¿Tiendes a menospreciar los problemas, a racionalizarlos y frecuentemente dices, "sí, pero..."?
- ¿Te encuentras frecuentemente culpando a otros?

Si tu calificación es mayor de cinco respuestas afirmativas, puedes considerarte una persona que esta o busca una relación destructiva

A su vez, Coodependientes Anónimas (op. Cit.) proporcionan un cuestionario que de contestarse en forma afirmativa en cinco o más preguntas referentes a las parejas, se determina la existencia de una relación destructiva.

- ¿Insiste en mantener el control de tu vida, tus pensamientos y comportamiento?
- ¿Consigue someterte con sus amenazas de violencia física o psicológica (insultándote, desvalorizando tus sentimientos y opiniones o incluso dejándote de hablar por periodos prolongados)?
- ¿Cambia improvisadamente de seductor a déspota?

¿Hace comentarios despóticos sobre ti en particular y sobre otras personas en general?

¿Te castiga dejando de darte amor, dinero o contacto sexual?

¿Es celoso y posesivo?

¿Insiste en que para satisfacerlo renuncies a actividades valiosas e importantes para ti?

¿Te obliga a participar en actos sexuales que para ti son desagradables?

¿Tiene aventuras extramaritales?

¿Te humilla en presencia de otros?

¿Es encantador en público, pero te regaña cuando están solos?

¿Actúa como competidor de tus hijos o de otras personas importantes en tu vida?

¿Proyecta sobre de ti la culpa de todos sus conflictos?

En la práctica diaria cuando se piensa que; yo soy responsable de los pensamientos, los sentimientos y las acciones del otro, y pienso que el otro es responsable de mis pensamientos, mis sentimientos, y mis acciones. Hay cierta confusión o mezcla de identidades en la relación de pareja.

En una relación destructiva no se sabe dónde termina él, y dónde empieza la otra persona, también se tiene un temor por enfrentar a su victimario por miedo a que le haga daño.

Por otra parte desde un punto de vista sistémico las complejas conductas disfuncionales que hay tras las denominadas "relaciones destructivas" son manifestaciones de desordenes o implicaciones sistémicas que tienen su origen en dos tipos de eventos en la historia familiar de los perpetradores y de las víctimas:

- Eventos acaecidos en la familia de origen de uno o de ambos miembros de la pareja que han quedado inconclusos. Ellos pueden haber tenido como protagonistas de injusticias, actos de violencia y/o culpabilidad no asumida, a personas de otras generaciones. Sus consecuencias se vienen repitiendo y seguirán repitiéndose a lo largo de muchas generaciones si los hechos acaecidos no son reconocidos y concluidos apropiadamente en el contexto del alma familiar.
- Eventos que han afectado el equilibrio en la relación de pareja o actos graves en los que se ha implicado uno o ambos y no han asumido responsablemente sus consecuencias o sus culpas. En estos casos las relaciones destructivas son una manifestación de desordenes asociados a otras conductas disfuncionales, como por ejemplo el incesto, los celos, la infidelidad, el maltrato, la violencia.

También es preciso dar herramientas para el manejo de conflictos a quienes ejercen la violencia, proveer a las víctimas de habilidades para confrontar en forma apropiada a quienes los hacen objeto de su violencia y fijar límites y aprender a mantener el delicado equilibrio entre dar y recibir de lo bueno y lo malo en el intercambio de pareja.

El trabajo con grupos en que participan miembros de familias, afectadas en diversos grados por el fenómeno de las relaciones destructivas, debe estar libre de juicios morales o éticos. Es necesario mirar a los individuos, incluidos a los perpetradores de la violencia, como a niños que obedecen los estándares válidos en su familia de origen. Si se desviarán de ellos, se sentirán culpables y no aceptados ya en su familia de origen. Es aún más difícil cuando esos estándares operan no sólo en la propia familia sino en otras del grupo de referencia de los concernidos. Entonces la presión por seguir esos estándares es aún mayor. Con

este trasfondo se puede mirar a las familias de las víctimas y los perpetradores de una manera más relajada y con el ánimo de comprenderlas. Así ambos pueden tener un lugar en el corazón del terapeuta y del grupo.

También es preciso estar consciente de que la gente está identificada con perpetradores, entre sus antecesores, que fueron condenados sin reconocer que estaban implicados sistémicamente. Aquí cabe realizar ejercicios en que los perpetradores ya fallecidos y sus víctimas encuentran paz al unirse en un pesar común, lo que facilita la ocurrencia de cambios significativos en las familias.

## CONSIDERACIONES FINALES

Las relaciones destructivas son una forma de interactuar entre hombres y mujeres inserta en los distintos contextos y situaciones que conforma la vida social, nacional, comunitaria, familiar, y de pareja; ya que son un fenómeno presente en todos los sectores de la sociedad y por lo tanto su presencia modifica la dinámica de la pareja. Esto nos lleva a realizar la pregunta ¿Puede el amor absorbernos de tal forma que se convierta en una relación destructiva? Hay quien opina que sí, que hay personas que se enamoran siempre de quienes parece necesitar ayuda pero no para amarle, sino para sentirse útiles y queridos. Una obsesión a la que se aferra como un alcohólico a la botella y que puede acabar siendo igual de destructiva.

Las relaciones destructivas son historias que solo pueden terminar mal ya que se carece de lo que uno o ambos miembros de la pareja necesita: amor, ternura, comunicación, honestidad, apoyo emocional, etc. Y en casos extremos donde la rabia y el abuso predominan (Weinstein, 2004).

La mayoría de las personas que se encuentran en una relación destructiva no pueden salir de ella por razones de índole emocional, cultural y económico, además de experimentar sentimientos de culpa, de vergüenza y de miedo.

Algunos de los síntomas que presentan las personas que están en una relación destructiva son: pérdida de cabello, depresión, insomnio, angustia, insatisfacción, frustración, aislamiento en el hogar, ocultar las conductas agresivas de sus parejas, permanecer llorando en la oscuridad, se sienten feas (os); en conclusión sienten que no valen nada y muchas veces buscan terminar con su vida.

Desde un punto de vista humano, podemos señalar como causales de relaciones destructivas distintas razones de índole personal, histórico, cultural, estructural, o estrictamente psicológico. La documentación bibliográfica revela que una de las causales de tener una relación destructiva es que ambas personas no se conocen bien. En muchas ocasiones la pareja durante la etapa de noviazgo, trata de hacerle ver a la otra parte que ellos son como se supone que quiere la pareja que sea; y no se muestran como en realidad son.

En noviazgos cortos, las parejas no tienen la oportunidad de conocerse y cuando pasan mas tiempo juntos pueden encontrarse que la pareja con la que están, dista mucho de ser el ideal que tenían en mente. La mayoría de los problemas de las parejas se fundamenta en la falta de conocimientos de ellos mismos.

La intensidad de las emociones, el dolor, la ofensa, el rencor y otros sentimientos provocan un daño profundo en la persona que posteriormente se ve reflejado en la relación de pareja, de esta forma se puede decir que posiblemente los elementos que produce la relación destructiva afectan a la persona.

Otras de las causa que puede afectar la relación de pareja son las ofensas, el desamor, las peleas, el desilusiones y las frustraciones, ya que la pareja comienza con provocaciones mutuas utilizando un vocabulario hostil, gritos y abuso físico, verbal o sexual; de esta manera la pareja queda susceptible, sin saber que hacer sintiéndose desorientada, impotente y triste por la falta de control.

Posteriormente, si la pareja no logra manejar los conflictos, inicia un periodo de enfrentamiento por distintas razones, ya sea por rencor, o rabia. De esta manera se puede intensificar la hostilidad y la desvalorización de una de las dos partes.

Sin embargo existen conflictos que aparecen con mayor frecuencia y no se puede solucionar de una manera sencilla, ya que han sobrepasado un límite y atacan a la propia constitución de la relación de pareja tal es el caso de:

- **La Infidelidad:** la consecuencia de la infidelidad depende del tipo de pareja que se tenga, el apego hacia sus valores morales, la comunicación la comprensión y tolerancia, la autoestima, etc. cuando una mujer se entera de que ha sido engañada, tiene la sensación de que el mundo se le viene encima. Se siente traicionada, enojada, lastimada, ansiosa, insegura, temerosa, humillada y avergonzada; ya que el descubrir que el hombre en el que ella a confiado la traiciona es, tal vez, una de las experiencias más traumáticas que una mujer puede tener. Ya aunque la crisis se sufre en el presente, se pueden revivir todas las otras veces que ha sido engañada y en las que a tenido carencias de amor, que tuvieron lugar desde la infancia, aumentando así el dolor y la desesperación actual.
- **Los celos:** estos pueden surgir por alguna situación de infidelidad por parte de la pareja, la cual puede generar inseguridad, y desconfianza hacia su pareja e incluso ha su propia persona. También pueden ser un mecanismo de defensa en donde la persona garantiza la permanecía de su pareja, protegiéndola de posibles intromisiones, lo cual puede llevar a la persona celosa a tener una obsesión y / o posesión hacia su pareja impidiendo un acercamiento de cualquier otro individuo (Peisekovicius, 1999).
- **El poder y el genero:** en la sociedad esta muy marcado los roles de la mujer y del hombre, quien es el que debe mandar y quien la que obedece, este tipo de pensamiento a costado muchas décadas para poder cambiarlo, ya que el hombre es educado para hacer lo que mejor le convenga, de una manera muy subjetiva, aun cuando no estén de acuerdo los demás personas y mucho

menos su pareja. Existe un modo de ver masculino y otro femenino cada uno de los cuales debe de servir al otro y por lo tanto debe de ser reconocido por ambas parte (Mackie, 1987 citado en Marquez, 1997).

A primera instancia parecería que los conflictos mencionadas no son tan trascendentales, pero son muy importantes ya que existen limites culturales, sociales y educativos que impedirían el daño a la pareja, sin embargo ese lineamiento es sobrepasado cuando se hace presente el maltrato y la violencia física, verbal y sexual; siendo estas la otras características que pueden llevar a una pareja a tener una relación destructiva.

- **El maltrato:** puede ser físico, verbal, o sexual, por lo regular se presenta de los hombres a las mujeres y en cualquiera de los casos deja cicatrices en donde si tiene suerte la mujer se quitan en quince días, es decir, las físicas, las cuales aparentemente pasan pronto. En cuanto al las verbales, son: las que se quedan en la mente y se repiten una y otra vez hasta que la persona queda desmoralizada y con una muy baja autoestima, pero el maltrato sexual es denigrante para las mujeres ya que se siente como animales en donde solo pude tener placer el hombre y ellas no tiene derecho a nada, únicamente a ser sumisas y acatar las ordenes de su pareja. Este tipo de violencia en una relación se convierte en una forma de comunicación frente a la intolerancia de la pareja, esto genera una atmósfera de miedo y confusión en la víctima, la cual con el paso del tiempo le comienza a ser muy difícil salir de esta situación ya que empieza a perder la voluntad y el respeto hacia su persona (White, 1994).

Como se reviso en el cuerpo del trabajo, la pareja es un sistema regido por reglas, donde sus miembros se comportan entre sí de una manera reiterada y organizada. Las reglas son los acuerdos de la relación que prescriben y limitan las

conductas de los individuos en una amplia variedad de esferas de contenido organizando su interacción en un sistema razonablemente estable, aun cuando una pareja es diferente de otras relaciones ya que cada uno de sus integrantes desarrolla ciertas expectativas con respecto al otro. La intensidad de la relación alimenta ciertos anhelos, de amor, lealtad y apoyo, como en los votos del matrimonio o en forma indirecta, mediante sus actos, al satisfacer estas necesidades profundamente arraigadas todo lo que hace la pareja esta acompañado de significado que derivan de esos deseos y expectativas.

Por lo tanto es de suma importancia que la pareja logre darse cuenta de las características que presenta una persona para que de esta manera le encuentre una solución buena y rápida, ya que dentro de una relación destructiva existen diversas situaciones ya mencionadas (celos; infidelidad; el género; maltrato físico, verbal, sexual; la falta de comunicación; y la violencia). Sin embargo en la práctica el trabajo con parejas que están en una relación destructiva es difícil, en primera porque aún cuando actualmente es un tema que ya a sido investigado, sigue existiendo hermetismo y solamente un pequeño porcentaje de las parejas acude a un tratamiento.

En segunda porque es difícil romper con estereotipos culturales que han existido por generaciones y la ideología patriarcal aún prevalece en los valores y creencias de la sociedad.

En tercera porque estos mismos estereotipos están unidos a las creencias y actitudes de los terapeutas que trabajan con parejas y en algunas ocasiones, se establecen alianzas que pueden interferir con la terapia, dado que en las relaciones hay un intercambio constante de información entre las dos personas y cuando estas están en terapia esa información cambia a una tercera persona, esto incluye mensajes verbales como no verbales. En este sentido el terapeuta debe

retroalimentar a la pareja en un estado en el que la comunicación sea viable y no deteriore aun más la relación.

Como hemos visto el enfoque sistémico por su estructura nos permite tener un panorama más claro y entendible del fenómeno de las relaciones destructivas en la pareja. Otras teorías solamente toman una parte de los factores que intervienen en las relaciones destructivas de manera que su enfoque se vuelve lineal, es decir se aboca a la causa y efecto de la relación, convirtiendo a la pareja en víctima y victimario, según quien ejerza y reciba la violencia, por lo que su tratamiento deja a un lado muchos aspectos que pueden ayudar a la pareja a salir del contexto. En cambio el enfoque sistémico por su intervención circular permite que la pareja se de cuenta que factores están interviniendo para retroalimentar positivamente las relaciones destructivas

De esta manera se puede decir que si se utiliza la teoría sistémica como base terapéutica para tratar una relación destructiva se tendrán buenos resultados porque le podrá mostrar a la pareja las relaciones que pueden modificar, para establecer otras reglas en la relación que les sea mas funcional y satisfactoria a ambos miembros de la pareja y así llevar una vida más feliz.

El intervenir de manera directa en las relaciones destructivas es una situación que puede causar conflicto, ya que por una parte el terapeuta se enfrenta a lo que esta viviendo un de los miembros y por otra los valores y las creencias de la pareja. Es por eso que se deben de utilizar normas de intervención.

En la intervención el primer objetivo y el más importante es que nadie resulte físicamente herido y mucho menos muerto. El segundo consiste en restablecer la consideración positiva de la otra persona, o al menos el respeto, y el tercero es mejorar la relación con ayuda de la comunicación, negociación, solución

de problemas, autoestima, reconstrucción emocional, etc. por otra parte es de suma importancia detener la utilización de la violencia física y /o psicológica dentro de la pareja así como prevenir que esta conducta se repita en un futuro, aun después de la intervención terapéutica.

Resulta difícil traer a los dos miembros de la pareja a la entrevista ya que regularmente acude solamente la víctima. Para Stordeur y Stille, (1989 citados en Navarro, 2004) ni el contexto de pareja ni el individual es el adecuado para trabajar la situaciones de violencia. Siempre que se pueda es mejor utilizar un formato de terapia de grupo, en donde lo dos miembros de la pareja realizan la primera parte en grupos separados de hombres por un lado y mujeres por otro, juntándose en la segunda parte de las terapias.

Es importante mencionar que el trabajo grupal ha demostrado tanto en nuestro medio como en otros contextos el ser un modelo apropiado, para el tratamiento de este problema. En este formato los temas son fijados previamente para cada uno de los encuentros. Siguiendo a Currie 1985 (citado en Corsi, 1997) los principales temas para distribuir en las semanas de trabajo son:

1. Responsabilización por la propia conducta
2. Reconocimiento de las señales de pre-violencia.
3. Identificación de ideas y creencias
4. Identificación de sentimientos y emociones
5. Alternativas a la violencia
6. Utilización de tiempo personal
7. Roles de género ( masculino – femenino )

A su vez, cada tema está estructurado en etapas y el rol del terapeuta es directivo, trasmitiendo consignas, propuestas de temas y asignando tareas.

En el grupo un mismo tema o problema surgirá una y otra vez, no solo porque existan nuevos integrantes sino porque su abordaje, profundiza en el grupo y “entendido” por los participantes, no garantiza que su resolución en la práctica sea exitosa. Ellos deberán estar preparados para estos “fracasos”, esta aparente disociación entre el entender y el llevar a la práctica es frecuente, dado que las conductas adquiridas a través de veinte, treinta o cincuenta años de vida suelen ser resistentes al cambio (Corsi, 1995).

Para lograr una adecuada focalización de las tareas grupales, los terapeutas deben funcionar a modo de “radares”, tratando de intervenir en el momento oportuno con claridad y precisión de modo de transformar la narración confusa de un episodio en el tratamiento de algunos de los ejes centrales propuestos; el poder, la dominación, la externalización de culpa, la minimización de las consecuencias de la propia conducta, los estereotipos de género, la dificultad para expresar sentimientos, etc.

Otra de las ventajas de trabajar con grupos es que posibilita dedicar el tiempo requerido por algún miembro en situaciones de crisis, permitiendo desplegar ante los integrantes de grupo un modelo de cuidado del otro y de respeto por sus necesidades específicas que no fue frecuente en las historias de vida de la mayoría (Barcus, 1997, citado en Whaley, 2001).

Ahora bien en cuanto a las técnicas individuales y de pareja podemos decir que el objetivo se puede agrupar en dos grandes estrategias: evitativas y resolutivas.

En las técnicas evitativas o de control del conflicto, podemos utilizar el tiempo fuera, y el mejor momento es cuando la situación no se ha vuelto todavía demasiado explosiva. El objetivo es que ambos aprendan los correlatos físicos,

emocionales y conductuales de la violencia. Identificando las pistas se puede introducir el tiempo fuera precozmente.

Una vez que se ha producido el tiempo fuera, ambos deben cooperar para que uno de ellos se marche de forma adecuada. Generalmente quien se va es quien pidió el tiempo fuera, se marchara en silencio y sin decir nada. Cuidara especialmente de no dar un portazo, la pareja debe de acordar no seguir al otro miembro o molestarlo. Obviamente el tiempo fuera es algo que tienen que acordar ambos miembros de la pareja, y de esta manera tener respuestas alternativas con una corrección diplomática en donde se pretende crear una secuencia que se convierta en una segunda naturaleza de las personas que lo utilizan y que combinada con el entrenamiento en asertividad, implique una autentica alternativa a la violencia. Para Navarro (2004, pp. 98), esta secuencia consta de diez pasos.

1. Afirmación inicial positiva: ¿no te dije que la cena estaba muy buena?
2. Descripción de la conducta inapropiada: cuando fríes tanto la carne, termina por quedar negra y dura.
3. Explicaciones. Por qué la conducta resulta inapropiada: no me gusta como sabe está dura y reseca.
4. Descripción de la conducta apropiada: ¿qué te parece si programas la freidora?
5. Razones. La nueva conducta puede resultar recompensante: una vez programes la freidora podrás hacer otras cosas, como responder el teléfono, además la carne queda estupenda.
6. Ofrecimiento de incentivos: si lo haces así te prometo que arreglare el mango de la sartén.
7. Petición de una confirmación: ¿te parece?
8. Ensayo de la conducta apropiada: ¿por qué no programo la freidora mientras tú buscas en el libro de cocina cuánto tiempo se tienen que freír los filetes?

9. Ofrecer feedback durante la platica: ¿la señal que estoy oyendo es la de la freidora
10. Elogio y recompensa: bueno aquí esta la sartén perfectamente arreglada.

En cuanto a la asertividad resulta importante hacer distinguir a la pareja entre agresividad, que supone la afirmación de una persona a costa de otra. No asertividad, que es una forma de autonegación, que implica dejar que los demás elijan por nosotros. Y finalmente, asertividad, que significa ser capaz de expresar los sentimientos sin herir a otra persona, ser capaz de elegir por uno mismo (Whaley, 2001).

Para facilitar la asertividad el terapeuta deberá fijarse en el contacto visual entre la pareja, la postura corporal, los gestos, la expresión facial, la fluidez, la comunicación, y contenido del discurso. Para esto hay un procedimiento que consta de las siguientes etapas:

1. Evaluación. Se recomienda el role playing de situaciones por parte de la pareja como forma de evaluación.
2. Lista de las situaciones. Se identifican las situaciones que les resultan mas conflictivas
3. Ensayo encubierto. Se le pide a la pareja que cierre los ojos y que se imagine como respondería en una situación conflictiva
4. Modelado. El terapeuta realiza role – playing de una escena en la que muestra cómo responder asertivamente.
5. Feedback. Se instruye a los clientes para que revisen la respuesta modelada con un énfasis especial en discriminar las cualidades no asertivas, agresivas y asertivas de las respuestas.
6. Ensayo en cubierto. Se le pide a la pareja que repita el tercer paso pero visualizando una respuesta asertiva.

7. Role playing del cliente. El cliente ejecuta en role playing las conductas nuevas que ha aprendido.
8. Feedback. El terapeuta da feedback al cliente sobre los componentes de la conducta ejecutada. Si se utiliza vídeo es mejor.
9. Entrenamiento. Los pasos 6, 7, 8, se repiten hasta que el cliente ha adquirido práctica en conseguir un comportamiento autoexpresivo.
10. Ensayo en vivo. Se motiva a los clientes a que practique en casa.
11. Seguimiento. El terapeuta debe mantener contacto en los clientes mientras realizan en casa los ensayos.

Al finalizar el entrenamiento, el sujeto ha de ser capaz de componer frases en las que se recojan los tres elementos de una oración asertiva:

- Descripción de una conducta que le disgusta
- Descripción de los sentimientos que le provocan la conducta
- Descripción del efecto tangible que provoca la conducta perturbante (Navarro, 2004).

En las técnicas de resolución del conflicto, los entrenamientos en comunicación y solución de problemas son sobradamente conocidos. En problemas de violencia se utilizan variantes de entrenamiento en comunicación, como por ejemplo el entrenamiento en asertividad, variable que juega un papel muy importante como se habrá podido apreciar.

De lo que se trata es que este tipo de estrategias se conviertan en un hábito alternativo a la violencia, donde cada individuo se compromete por su honor a defender y cumplir lo pactado, demostrándose en conductas y actitudes palpables, de modo que aumenta la expresión de cariño, cuidado y apoyo mutuo. Los intercambios positivos no sólo desarrollan una relación positiva, sino que

ayudan a aumentar el umbral de tolerancia de los intercambios negativos, ya que es importante recordar que las relaciones se deterioran no solo por el intercambio de conductas negativa sino por la ausencia de las positivas.