

ELECTIVA II - SEXUALIDAD Y PAREJA

Maryi Rincón

EJE 2

Analicemos la situación



Introducción	3
Sistema sexual	4
Sistema de apego	6
El deseo erótico al servicio de las necesidades de apego	9
Sistema de cuidados	11
Interacción de los sistemas	13
Teoría triangular de la experiencia amorosa	15
Sistemas implicados en la experiencia amorosa	19
Relación de pareja	20
Parejas homosexuales	21
Conflictos	22
Divorcio-Separación	24
Infidelidad	25
Bibliografía	27

¿Cuáles son los aspectos que influyen en los conflictos en la relación de pareja los cuales afectan el ámbito sexual?

El concepto de relación de pareja está en reconstrucción, por décadas estuvo relacionado directamente con el amor romántico y a la entrega de este sentimiento exclusivamente en el ámbito sexual -el cual se esperaba que también fuera recíproco-. En la actualidad una relación de pareja también puede ser ocasional y esta viene, por un lado, a reconocer la importancia del placer dentro de una relación sexual y por otro, a otorgar mayor independencia al vínculo afectivo.

De esta manera, el presente módulo se centrará en las relaciones de pareja bajo el modelo de amor romántico, ya que se observan con mayor frecuencia en la consulta clínica, para lo cual, se definirán las necesidades o sistemas a partir de la teoría de apego en adultos. Este conocimiento es imprescindible para el psicólogo en aras de comprender los conflictos que se presentan en las relaciones de pareja. Hay que tener en cuenta, que la articulación e integración de manera armónica de estas necesidades o sistemas, *serán determinantes para su respectivo equilibrio y si uno de estos está ausente, generará un conflicto relacional.*

Lo anterior estará expuesto en este eje articulador a través de una profundización de los sistemas relacionales de apego, como son *la satisfacción sexual y seguridad emocional en términos de necesidades de apego*, incluyendo el **sistema de cuidados** que se funge con el sistema vincular, así como la experiencia amorosa según Sternberg.

Además, se revisarán el concepto de conflicto, infidelidad, divorcio y las nuevas relaciones de pareja contemporáneas, las cuales también presentan conflictos en el sistema vincular, pues cada uno de los integrantes presenta una herencia afectiva que influye en la interacción de los sistemas.

Sistema sexual





Figura: 1. Atracción
Fuente: freepik.com/2332

A nivel evolutivo el sistema sexual se configura, con el inicio de la atracción entre los dos sexos de una misma especie para hacer posible la cópula, con ella la fecundación, y con esta la reproducción, generando así diversas crías en función de la dotación cromosómica transmitida, que permiten variabilidad y aumento de la capacidad de adaptación de la especie. En realidad, el origen de la motivación sexual queda **filogenéticamente** muy lejos, sin embargo, nos sirve para comprender que los seres humanos también heredamos genéticamente el sistema de motivación sexual, que se expresa a través del deseo erótico, de las ganas de la necesidad del encuentro sexual.

Dicho de otra manera, todos los seres humanos nacen predispuestos para el contacto, para la vinculación, para el amor y para la búsqueda del placer sexual.

A su vez, la satisfacción erótica a través del placer sexual fruto de la activación y resolución de la respuesta sexual humana, es sin duda el motivo principal que activa el deseo erótico, por tanto entendemos el deseo sexual como una emoción compleja sustentada en sus bases biológicas, permeada por el medio cultural que genera una tendencia de acción y que bien puede activar el comportamiento sexual, **autoerótico** o compartido, siendo éste último, un nexo común del sistema sexual y sistema de apego presentes en el espacio de la intimidad.



Filogenética

Está relacionado con las relaciones evolutivas entre diferentes especies.

Autoerótico

Practica de exploración de genitales de manera personal.



Instrucción

En el organizador gráfico vemos como se ilustran las características correspondientes al sistema sexual.

Sistema de apego

Es importante señalar que a nivel evolutivo el sistema sexual aparece en un primer momento, siendo el responsable de la motivación sexual, el cual hace posible la reproducción de la especie, y en un segundo momento de la evolución, está el sistema de apego, que favorece la vinculación entre crías y progenitores, obteniendo un sentimiento de filiación y contacto.

Sin embargo, para que se establezca una vinculación en las relaciones, es necesario comprender el papel de los modelos internos, los cuales constituyen el centro regulador de las relaciones interpersonales, su estructura, se organiza sobre la base de la experiencia temprana con la figura de apego y se expresa en los estilos de apego. Tomando como referencia la historia afectiva.

Con lo anterior, el sistema de apego es un sistema de conductas que se activa como respuesta a la percepción de amenazas que ponen en riesgo la supervivencia, éstas amenazas en la infancia pueden ser de tres tipos:

- a. Malestar interior debido al hambre o a otro tipo de incomodidad física o emocional.
- b. Amenazas externas que ponen en riesgo la seguridad o el bienestar.
- c. Amenazas hacia la disponibilidad de la figura de apego.

Este sistema es un conjunto de comportamientos que dirigen hacia la búsqueda de proximidad con la figura de apego y a la comunicación de las necesidades de todo ello, con el fin de conseguir seguridad, sosiego y bienestar (Bowlbly, 1986).

Adicional a lo anterior, todos los seres humanos nacen programados genéticamente para el vínculo y búsqueda de proximidad hacia el otro, esta predeterminación se expresa precisamente a través del sistema de conductas propias de apego, el cual es esencial en los primeros años de vida, puesto que través de él, se genera la vinculación con el adulto.

En condiciones normales, la figura de apego desarrolla el sistema de cuidados que otorgan al bebé la seguridad básica y necesaria para la exploración del mundo, por lo cual, a medida que el ser humano evoluciona el sistema de apego seguirá presente a lo largo de su vida y se activará en situaciones percibidas como amenazantes respecto a los vínculos establecidos con las personas significativas.

La manera de activación dependerá de los modelos internos estructurados a partir de las representaciones grabadas previamente en situaciones similares, es decir, en situaciones ambientales que coloquen a la persona ante la exigencia de responder a demandas de proximidad psicológica como la intimidad o como la necesidad de socializar apoyo emocional, allí el individuo socializará el sistema de apego y lo hará conforme a sus propios modelos internos.

Las amenazas pueden ser objetivas o subjetivas, donde la línea que separa las unas de las otras es muy sutil, veamos:

- Las amenazas *objetivas* son aquellas sobre las que se pueden establecer un consenso al respecto, ejemplo, la amenaza de una pérdida afectiva real cuando esta se refiere a una persona desahuciada, el miedo a la pérdida respecto a la exposición a situaciones de riesgo, las amenazas a la relación en situaciones de conflicto manifiesto, etc.
- Las amenazas *subjetivas* son aquellas que son percibidas por el propio sujeto. Puede que no sean reales en la medida en que esa misma situación no es amenazante para la mayoría. Probablemente la mayoría de las situaciones amenazantes al respecto o a la seguridad son subjetivas y lo son porque su percepción depende de situaciones vividas previamente a lo largo de la historia personal, entre las amenazas de tipo subjetivo habría que diferenciar aquellas que son gestionadas adecuadamente de las que pueden interferir seriamente en el equilibrio tanto personal como del sistema al que se pertenezca, familia, pareja, etc.



Ejemplo

Un ejemplo claro de esta situación son los celos patológicos, surgen de una percepción exagerada de amenaza de pérdida de una figura de apego, esencial para la persona, como es su propia pareja. Evidentemente la percepción de amenazas de tipo subjetivo dependerá de la seguridad del apego y de los modelos internos.



Figura: 2. Celos
Fuente: shutterstock_561618586

Por esto, no podemos olvidar que los modelos internos se gestionan en la infancia, en la cual la relación entre el niño y la figura de apego es **asimétrica**: el niño demanda necesidad y la figura de apego despliega el sistema de cuidados, visto de esta manera el niño exige y recibe de inmediato, siempre y cuando exista esta figura que supla esta exigencia. En las personas adultas, al tener una relación de pareja se espera que esta deba ser **simétrica**, es decir igualitaria ya que cada miembro de la relación es figura de apego del otro, donde deben cumplir funciones. *Ser base de seguridad y puerto de refugio*. Adicionalmente, cada persona debe tener la capacidad de cuidar al otro y solicitar cuidados a través de la expresión de las necesidades. De ahí, que la empatía sea una capacidad esencial que permite interpretar adecuadamente las necesidades del otro, es por esto que el amor desde esta perspectiva, es la expresión de apego en el ámbito de los adultos.



Asimétrica

Desigualdad entre dos partes, las cuales se relacionan.

Simétrica

Relacionado a la igualdad que presentan dos personas que mantienen una relación.

Sin embargo, a partir de las historias personales, no todas las personas tienen la capacidad de cuidar al otro o en otras palabras algunas personas no quieren desarrollar esta capacidad ya que si la desarrollan las expondría a nivel emocional con el mundo, lo cual ha generado un daño a nivel emocional según su experiencia.

Indiscutiblemente, así existan mecanismos de contención de manera personal, el lugar privilegiado para la satisfacción de las necesidades emocionales es el espacio de la intimidad, el cual es compartido con una alta proximidad física y emocional, teniendo un alto significado psicológico. No obstante, la intimidad puede ser percibida como amenazante para las personas inseguras por lo que tiene un espacio de desnudo emocional profundo de uno mismo y por el grado de proximidad psicológica. La capacidad o la posibilidad de poder lograr y mantener este espacio de intimidad dependen de la capacidad para gestionar adecuadamente las necesidades afectivas.

El deseo erótico al servicio de las necesidades de apego

Con anterioridad se resaltó la independencia del sistema sexual y del sistema de apego o también llamadas necesidades, siendo indispensable conocer y ver las múltiples interferencias que presentan cuando hay ausencia de alguna de ellas. Aquí, cabe resaltar, que la satisfacción erótica a través del placer sexual fruto de la activación y resolución de la respuesta sexual humana es sin duda el motivo más importante que activa el deseo erótico, el cual se entrecruza con el sistema de apego cuya motivación esencial consiste en el mantenimiento del vínculo afectivo para satisfacer la necesidad de seguridad emocional.

Así, la articulación e integración de ambos sistemas de modo armónico, no siempre es fácil, debido a que las parejas adultas a pesar de las diferencias de cada una y de los cambios culturales que presentan, es en el vínculo, donde al parecer encuentran un lugar óptimo de satisfacción de necesidades, por esta razón la vinculación se transforma en una compañía a lo largo de la vida, teniendo un conglomerado de afectos y emociones, relacionadas con esta realidad, como la atracción interpersonal, la admiración, el encantamiento, el cariño, la ternura y la complicidad, a la que convencionalmente le llamaremos amor.

En consecuencia, las necesidades de vinculación afectiva y de satisfacción del deseo erótico se resuelven (en gran medida) en la interacción entre dos personas que requieren y buscan proximidad una hacia otra, además de armonizar estas necesidades dentro del sistema de pareja, lo cual se convierte en un reto a nivel individual como de pareja.

Desde la experiencia en el área clínica, se ha evidenciado que existe un porcentaje significativo de conflictos de pareja que surgen como resultado de las dificultades que las dos partes presentan para ajustar estos dos extremos, el sistema sexual y el sistema de apego.



Admiración

Acción de observar cualidades con exaltación de otra persona, de quien siente atraído por alguna característica.

Vinculación afectiva

Es acción de los seres vivos en especial de los seres humanos donde se transmite emociones de satisfacción.

Por esta razón es importante que los miembros de la relación:

a) Ajusten el sistema de pareja, sopesando el conjunto de necesidades y aceptando un cierto grado de renuncia, por ejemplo, aceptando la fidelidad a la pareja respecto a la actividad sexual. En realidad, se trataría de jerarquizar las necesidades y darle a la satisfacción erótica el lugar que le corresponde.

b) Negociar la fidelidad permitiendo recíprocamente actividad sexual más allá de la propia. Esta situación requiere de una gran seguridad que conjure la potencial amenaza de la pérdida o abandono, percibida en las relaciones externas al sistema de pareja.

c) No trasgredir la norma común aceptada, buscando formas clandestinas de satisfacción sexual, como relaciones con otras personas, o diversas formas de sexo comercial (prostitución, pornografía, internet, etc.). Tal situación puede darse como resultado de dificultades de comunicación y negociación, donde se busca de este modo una vía de escape.

d) No presionar situaciones violentas que generen agresión a la propia pareja o a terceros. Ello se corresponde con personas emocionalmente alteradas.

Figura: 3. Recomendaciones ante conflictos de pareja
Fuente: propia

Así pues, la satisfacción de esta principal motivación del deseo erótico debe ser “negociada” en la relación de pareja, debido a la influencia de los modelos operativos internos, que cada persona de la relación presente.

Así mismo, es necesario considerar el paradigma del *deseo*, el cual nos dice que el eros es el deseo de algo que no se posee, y se necesita, por lo cual, se busca en los otros, el eros despierta y moviliza a las personas a admirar el cuerpo del otro, al erotismo, a la ternura y a cómo incorporar la estructura anatómica propia, a la vivencia de dicha estructura y la expresión de vivencia de la estructura, (estas hacen parte de las claves del hecho sexual humano) las cuales se convierten en satisfacción del deseo al estar cubiertas.

Sistema de cuidados

Este sistema en la pareja adulta está relacionado con los comportamientos y actitudes que facilitan el cuidado que cada uno necesita, en consecuencia, este sistema direcciona al cuidador a identificar y responder a las señales emitidas de necesidad de la persona con la que se ve vinculada y a la persona cuidada a expresar los sentimientos.

En términos evolutivos, la diferencia entre el sistema de apego y el sistema de cuidados determina que el sistema de apego, surge del interior del adulto-cuidador, como respuesta a las señales emitidas por el niño en función de la activación del sistema de apego, convirtiéndose en una relación asimétrica (el adulto cuida, el niño es cuidado), en pareja adulta se espera que esta relación sea simétrica (integrantes siempre cuidan y son cuidados recíprocamente), es decir, cada miembro debería poder tener **versatilidad**, consiguiendo poner en funcionamiento el sistema de apego y el sistema de cuidados indistintamente a las demandas concretas de las diversas situaciones que se presenten. De manera que, la posibilidad de simetría relacional y la capacidad de respuesta en ambos sentidos, se relacionan con la calidad de la historia afectiva de cada uno de los miembros de la pareja.



Versatilidad

Actitud flexible que tiene las personas para los cambios en una relación de pareja.

Desde el ámbito clínico, específicamente en terapia de pareja, se espera que los integrantes, tengan flexibilidad de cambiar de posiciones, de la de soporte a la de dependencia. En otras palabras, deberían tener la habilidad de ofrecer apoyo en casos difíciles y exteriorizar las propias necesidades, de manera que, en caso de experimentar una dificultad a nivel personal, los integrantes puedan situarse en la posición requerida para hacer frente a la situación, teniendo presente el estilo de apego que cada pareja tenga.

En consecuencia, el sistema de cuidados se activaría cuando otra persona tenga que enfrentarse a peligros, a situaciones estresantes o malestar y cuando muestra la necesidad de ser apoyado y validado ante la oportunidad de explorar y aprender de determinadas experiencias.

Por esta razón, el sistema de cuidados requiere de una regulación emocional intra e interpersonal, interviniendo de la siguiente manera:

- a. La regulación emocional permite al cuidador hacerse responsable de la preocupación que le causa ver a su ser querido desestabilizado. Una incorrecta regulación emocional podría imposibilitar al cuidador poner en funcionamiento el sistema de cuidados. Davis (1983), refiere que el factor personal de estrés es el efecto que se produce por el “contagio emocional” efecto de la propia empatía. Algunas personas presentan dificultades para empatizar porque el ponerse en el lugar de la otra persona que experimenta el dolor les paraliza emocionalmente, bloqueando la manera adecuada de interacción.
- b. Como menciona Gómez J. (2009), un buen cuidador requiere de la capacidad de regular sus emociones en relación con los propios fines y motivaciones, cuidar a otra persona, es decir, apoyar a la pareja en los problemas, a empatizar con ellos, supone poner en segundo plano los propios planes y objetivos personales. Se evidencia que las personas inseguras con un yo débil, entrarán inconscientemente en competencia con el otro y presentarán dificultades para ser eficaces en los cuidados.
- c. La contribución de manera efectiva a este sistema de cuidados, necesita de la regulación interpersonal que coordina los comportamientos del cuidador y del cuidado, resolviendo y manejando el problema, por consiguiente, este tipo de coordinación puede ser alcanzada sólo si el cuidador puede establecer una distancia eficaz entre la lejanía y la proximidad y entre el control y permisión.

Interacción de los sistemas

Los sistemas mencionados con anterioridad pueden considerarse independientes, ya que cada uno tiene su propia organización y está al servicio de sus propios objetivos. Sin embargo, es importante señalar que al considerarlos independientes podemos suponer que cada uno tiene su propia dinámica, logrando coincidir o no entre ellos.



Ejemplo

Una persona que podría desear tener relaciones sexuales sin ningún tipo de compromiso personal, actualmente llamadas sociabilidad sexual, la cual define Palma (2006), como una *“construcción de un vínculo de proximidad emocional entre dos personas que puede dar lugar a la sexualidad de manera recursiva”*. De esta manera, en determinados momentos de la vida, alguien podría buscar estrictamente la satisfacción del deseo sexual, independientemente de las relaciones interpersonales, donde el deseo erótico se exprese de manera intrapsíquica, en forma de fantasías, que pueden ser llevadas al acto o no, indicando una dinámica propia.

Indiscutiblemente, es a partir de la pubertad y lo largo de la adolescencia donde se produce el tránsito de algunas funciones de la figura de apego hacia los iguales, surgen las primeras atracciones interpersonales entre iguales, se experimentan los primeros amores, el sistema de apego tiene como objetivo establecer nuevos vínculos que establezcan nuevas figuras de apego. En consecuencia, la persona podría desear un amigo o amiga íntimo, un novio o novia con el fin de aproximarse, de generar confianza, de satisfacer esa necesidad de sentirse deseado, de sentirse seguro y alejar la soledad, se podría desear este tipo de relación exenta de deseo erótico.

Por esta razón, cuando las personas experimentan estas necesidades, es importante aprender a gestionarlas, sin riesgo a equivocarme, podría afirmar que existen diferencias de género en la gestión de ambas necesidades.

En este sentido, los hombres tienden a separar con mayor facilidad el deseo erótico del amor, mientras que las mujeres tienen a incluir la experiencia erótica como una expresión del amor.



Me atrevo a afirmar que estas diferencias son el resultado de la construcción social en la cual está inmersa la sociedad, la cual incluye la marcada educación diferencial entre hombres y mujeres presente en culturas sexistas y conservadoras, como la latinoamericana, además de otras culturas occidentales.

Adicional a lo anterior, puede que existan configuraciones heredadas genéticamente con valor adaptativo que concedan a las mujeres y a los hombres diferentes maneras de gestionar dichas necesidades. Asimismo, puede que estos elementos estén presentes en la realidad personal de cada sexo y se expresan de diversos modos.

En pocas palabras, la cultura patriarcal en la que estamos inmersos es determinante, no obstante, no se puede ignorar a la genética y a los procesos de diferenciación sexual, por tanto, el debate naturaleza-cultura está superado en el sentido en que el propio Bowlby plantea. En el ser humano los aspectos biológicos y culturales interactúan de tal manera que ya son inseparables. Si planteamos la cuestión como una ecuación, el ser humano es el resultado de la naturaleza más la cultura. [En cualquier caso, los estereotipos de hombre y mujer, caracterizan el proceso de sexuación, en gran diversidad.](#)

Para concluir, podemos mencionar que los sistemas, sexual, de apego y de cuidados, presentan una independencia, pero al mismo tiempo están relacionados entre sí, ya que, al establecerse una relación de pareja, esta requiere de una mayor proximidad, y una serie de cuidados, siempre y cuando se espere conservar esta relación por un tiempo determinado.



Instrucción

Veamos en la página principal del eje la galería que ilustra las características correspondientes a cada sistema de apego.

Teoría triangular de la experiencia amorosa

Otro aspecto importante para comprender los conflictos en una relación de pareja es la experiencia amorosa que tienen los dos amantes en una relación, por esta razón abordaremos la teoría triangular de Sternberg (1986), la cual ha sido utilizada como marco de referencia en diferentes investigaciones. Intentaremos definir esta experiencia y conocer la intensidad de quien la experimenta. En efecto esta proviene de un sentimiento estático y subjetivo de cada persona, lo que hace difícil la operacionalización de este concepto, en la actualidad en el área clínica se trabaja con este modelo representado por tres vértices, *pasión*, *intimidad* y *compromiso*, aspectos significativos en cada persona, a los que se añade el dinamismo de las relaciones, por una parte, hay que comprenderlas y por otra construir las o modificarlas para entender su desarrollo y conservación.

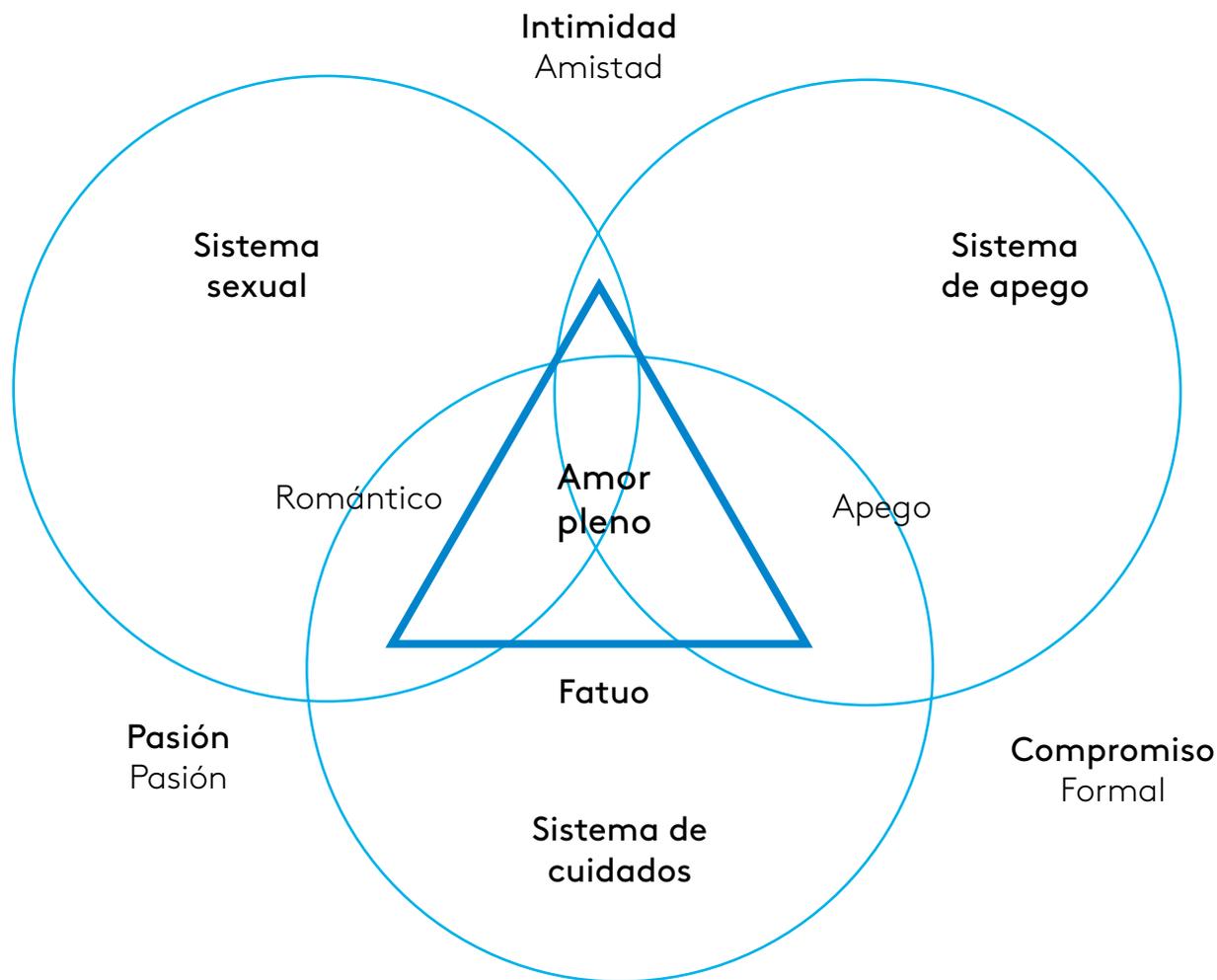


Figura 4 Relación entre los estilos de amar
Fuente: Sternberg (1986)

A continuación, se resaltan los componentes del amor de la teoría triangular de Sternberg los cuales son:

- *Intimidad*: son sentimientos de cercanía, proximidad, vinculación y química con el otro, los cuales surgen en las relaciones amorosas. Proviene fundamentalmente de las emociones. No podemos olvidar que a nivel antropológico es una impronta que tenemos como mamíferos, esa cercanía interaccionar nos permite saciarnos y al mismo tiempo acompañarnos.

A continuación, se mencionan algunos sentimientos de intimidad:



Figura: 5. Pareja feliz
Fuente: freepik.com/6851

- Deseo de originar la felicidad en la persona amada.
- Sentimiento de felicidad junto a la persona amada.
- Gran respeto por el ser amado.
- Capacidad de contar con la persona amada en momentos de necesidad.
- Entendimiento mutuo con la persona amada.
- Entrega de uno mismo y de sus posesiones a la persona amada.
- Aceptación de apoyo emocional por parte de la persona amada.
- Entrega de apoyo emocional a la persona amada.
- Comunicación íntima con la persona amada.
- Valoración de la persona amada.

Estos son algunos de los sentimientos que se experimentan en una relación de intimidad -no tienen por qué darse todos-. El componente de intimidad se va desarrollando progresivamente y depende de los recursos internos que cada uno movilice, es necesario resaltar que no son fáciles de lograr, por lo que supone una auto-exposición al otro. Según Erick Erikson (1968), la intimidad es sólo posible a partir de la seguridad del yo, cuanto más débil sea el yo, mayor será la protección respecto a dicha intimidad. Unos ejemplos de este son, las personas con estilos de apego evitativo presentan una dificultad para identificar y aceptar que requieren suplir necesidades de dependencia.

Por consiguiente, cabe pensar que son las personas con apego seguro las que desarrollan habilidades para establecer este tipo de vínculos en las relaciones afectivas, en consecuencia, estas personas se sienten más cómodas en la intimidad, por lo que este espacio interaccional entre dos amantes, está caracterizado por compartir debilidades, miedos, esperanzas, triunfos y fracasos, además, cada uno de ellos, espera que se les solicite apoyo, el cual se concreta con la respuesta sensible.

En las relaciones amorosas no siempre las dos partes desean el mismo grado de Intimidad y este hecho puede ser fuente de frustraciones y decepciones, es por esto que es importante equilibrar la armonía entre lo que uno desea y lo que la otra parte puede dar en la relación de pareja o de amantes.

- *Pasión*: se caracteriza por un intenso deseo de unión con el otro según Hatfield y Walster (1981). Son aquellos impulsos que llevan al romance, a la atracción física, a la relación sexual, al placer en la experiencia erótica. Proviene fundamentalmente de la motivación, la cual varía en función de las personas, situaciones y relaciones amorosas. Suele estar muy vinculada a la intimidad nutriéndose entre sí, pero hay relaciones de pareja en que esta situación no ocurre, pudiéndose dar, en términos generales, pasión sin intimidad, en la actualidad en algunas parejas se observan este tipo de vínculos, llamadas amigos de relaciones casuales o puntuales y/o “*so-ciabilidad sexual*” lo cual no lo convierte en exclusividad.

Este elemento de pasión puede desarrollarse muy rápidamente, en muy poco tiempo (flechazo), este componente del amor se manifiesta antes de la intimidad y el compromiso, por eso aquí es tan importante el atractivo físico en el primer contacto, pasando en muchas ocasiones, posteriormente, a un segundo plano.

Adicional a lo anterior, *este intenso deseo puede experimentarse exclusivamente en una dirección y ser conocida sólo por un individuo de la pareja. Ocurre lo mismo para el compromiso, una de las partes puede comprometerse y la otra no.* No obstante, en la intimidad el amor es el único componente recíproco en una relación, ya que es **inherente** a su propia naturaleza, la proximidad y el vínculo, aunque el nivel de intimidad esperada puede variar entre los miembros de la pareja y a través del tiempo.



Son características propias de cada ser humano, es lo que nos caracteriza.

- **Compromiso:** este componente comprende dos direcciones temporales. A corto plazo implica la decisión de amar a otra persona. A largo plazo supone la intención de mantener ese sentimiento de la experiencia amorosa. Surge de lo cognitivo y por ello, es en muchas ocasiones el elemento que mantiene una relación. La decisión de amar, no necesita el compromiso de amar y el compromiso no necesariamente requiere de este elemento, un ejemplo de este son los matrimonios que se realizan en el oriente medio, o las relaciones por conveniencia. También, la relación puede ser inversa, el sentimiento puede aparecer posterior al compromiso ya que hay una necesidad de vinculación, con ausencia de amor.

Para la sociedad occidental actual, que se basa como ya se ha visto en el modelo de amor romántico que aún fusiona, amor, pasión sexual y matrimonio, este tipo de vinculación es extraña. En muchas partes del mundo continúan estableciéndose los compromisos matrimoniales a través de las familias del futuro matrimonio, donde el único elemento a tener en cuenta es el compromiso, determinado por factores que nada tienen que ver con el amor y la pasión.



Instrucción

Los invitamos a desarrollar la actividad de emparejamiento en el cual reforzaremos las características de la teoría triangular del amor.

Sistemas implicados en la experiencia amorosa



Como acabamos de observar, los sistemas implicados, sexual, sistema vincular fundido con el sistema de cuidados y la teoría triangular de la experiencia amorosa, nos muestran varios elementos que pueden perpetuar dificultades en la relación de pareja si se evidencia ausencia de alguno de estos. Desde la teoría de apego se podría concebir conflictos en la pareja.

A continuación, se reflejarán las dificultades más representativas en relaciones de pareja desde la teoría de apego, pero para esto es necesario conceptualizar que es una relación de pareja teniendo en cuenta el modelo del amor romántico que se presentan en la consulta clínica y en Colombia.

Relación de pareja



En este espacio se abordará lo que es una relación de pareja, siendo necesario definirla de la siguiente manera: es la implicación de dos amantes a acceder de manera íntima al espacio emocional y al cuerpo del otro, con una frecuencia y continuidad a lo largo de un tiempo determinado, donde a su vez, cada amante reclama un lugar exclusivo en la vida emocional. Como en toda relación de apego, existen momentos en los cuales se evidencia una activación de amenazas sobre la continuidad y estabilidad de la relación, generando ansiedad, produciendo reevaluación y renovación el vínculo, permitiendo una armonía.

De manera que, todos estos sentimientos, sensaciones, emociones pueden contenerse con la acción de procesos terapéuticos. Sin embargo, no podemos olvidar que las relaciones de pareja implican la tendencia o combinación de varios sistemas motivacionales. En condiciones óptimas, estos ofrecen protección, cuidado y dependencia recíproca, nutriendo el concepto de sí mismo y satisfaciendo las necesidades sexuales de cada uno. Además, también reflejan la historia evolutiva de cada uno de los sistemas motivacionales.

Figura: 6. Relación de pareja
Fuente: freepik.com/OKAM5Z0

Por otra parte, las relaciones de pareja constituyen el campo en el que se reactivan y se acentúan los traumas de la infancia y adolescencia, dando lugar a variadas formas de abuso, acoso o sometimientos, además las relaciones de pareja se insertan en un determinado contexto sociocultural y económico, y por consiguiente están sometidas a su influencia. Asimismo, están ligadas a la maternidad y paternidad, siendo ésta compartida.

Adicional a lo anterior, funcionan y se estructuran sobre la base de la interacción entre dos adultos, sin embargo, aunque no se refleje en el desarrollo temprano de cada uno de los integrantes, influye en el funcionamiento psíquico de las etapas posteriores del desarrollo humano, por esta razón, a

medida que cada uno pasa de la infancia a la etapa adulta su funcionamiento se va desarrollando paulatinamente consiguiendo una mayor complejidad.

En conclusión, si bien la relación de pareja va desarrollando unos elementos comunes a los de la relación entre el niño y su cuidador, hay claras diferencias entre ambos vínculos, la relación que se obtiene entre adultos se basa en la reciprocidad, mientras que la relación entre el niño y su cuidador se basa en la complementariedad, además, la primera se basa en las elecciones individuales conscientes e inconscientes, mientras que en la del niño éste no elige a su madre o cuidador, no obstante, los estilos de apego de la infancia tienden a manifestarse en la vida adulta.



Instrucción

Los invitamos a desarrollar la actividad de control de lectura en el cual veremos la importancia de los cuidados en una relación de pareja.

Parejas homosexuales

Al mencionar las parejas homosexuales o relaciones de parejas contemporáneas, tan sólo quiero resaltar que no difiere la dinámica heterosexual en aspectos como la comunicación, la expresión de sentimientos, la solución de problemas, la satisfacción con la relación, pero si en la presencia de variables contextuales como el apoyo social y familiar y el acceso a modelos sobre el funcionamiento de la pareja, en cuanto a la falta de apoyo a las parejas por parte de la familia de origen, se ha evidenciado que esta se compensa con la construcción de una familia elegida, compuesta de amistades cercanas que funcionan como un sistema interconectado de soporte emocional, permaneciendo.

Conflictos



Definir un conflicto no es fácil ya que este procede de un fenómeno subjetivo inherente a cada persona, de esta manera, intentaré dar una aproximación como marco de referencia a este módulo.

El conflicto en el ámbito de la relación de pareja, se observa como un fenómeno subjetivo cuyas acciones son de carácter opuesto, pero presentan igual intensidad, en la relación, el cual aparece cuando uno de los integrantes presenta expectativas del otro y éste no cumple con las solicitadas o demandadas, por lo que se presentan emociones y sentimientos de malestar e inconformidad, generando un desequilibrio emocional y sexual en la relación de pareja.

Dicho de otra manera, los conflictos en la relación de pareja son inevitables, siempre se presentan en cualquier relación que se establezca a largo plazo o a corto plazo, la mayoría de las personas nos convencemos de que todo lo que se requiere para que una relación de pareja prospere es el sentimiento del *amor* y esto es falso, ya que la manera como se enfrenten y manejen los conflictos es el punto más sensible de la relación y el factor que con mayor precisión se debe tener en una relación de pareja.

Por otra parte, la teoría de los sistemas mantiene que un sistema es un conjunto de elementos relacionados entre sí y más en una relación de pareja, cuyo resultado es superior a la suma de sus partes, por ende, todo sistema tiende al equilibrio y se resiste al cambio, cuando uno de los integrantes, se siente incómodo y quiere cambiar algún aspecto en la relación, el otro reacciona en alerta, sintiendo la amenaza. Por esta razón, la pareja es un subsistema con una dinámica propia.

Al mismo tiempo, existe un mecanismo esencial de todo el sistema humano es *la comunicación*, cuando uno de los miembros de la relación expresa información verbal o no verbal, esta información provoca una acción, convirtiéndose en retroalimentación **feedback** para el integrante que lo recibe, este tipo de comunicación sirve de mecanismo de autorregulación del sistema, cuando la comunicación no fluye o su percepción está alterada a características individuales, entonces surge el conflicto, manifestándose patologías, dependiendo de la capacidad del propio sistema para manejarlo.



Feedback

Es la capacidad que cada persona tiene para retroalimentarnos de los acontecimientos diarios.



Figura: 7. Relación violenta
Fuente: <https://goo.gl/2Sujbh>

Otro aspecto a considerar son las relaciones abusivas (violencia) que se suelen presentar en las relaciones de pareja. Desde la perspectiva de apego este tipo de relaciones de pareja son una forma disfuncional y exagerada de protesta, entendiendo por relación abusiva (violencia psicológica) aquella en la que uno de los miembros mantiene una presión más o menos permanente hacia el otro en forma de enfados, episodios de ira, peleas, subestimaciones, falta de respeto, dominio con el otro, etc., esta relación **coercitiva** puede generar violencia física, llegando a situaciones de manejo legal.

Paradójicamente la protesta se dirige hacia la figura de apego a partir de la percepción de amenazas relacionadas con la separación o el abandono, las personas que muestran niveles altos de ansiedad, tienden a ser hipersensibles a la amenaza, por ello tienden a percibir los comportamientos ambiguos de sus parejas como amenazantes.

Adicional a lo anterior, las personas que tienen una dificultad en comunicar de manera eficaz las necesidades de apego por vías funcionales, presentan actitudes de hostilidad - violencia- para ganar o recuperar el espacio de proximidad el cual ejerce las funciones de figura de apego, por tanto, las personas ansiosas con tendencia a buscar cercanía, muestran una baja tendencia hacia la evitación, activando la ira al percibir una amenaza hacia la relación.



Coercitiva

Son actitudes violentas de represión, subestimación.

Es de conocimiento, que la evitación está asociada al control, por consiguiente, no cabe esperar que la evitación produzca actitudes de protesta, la tendencia del evitativo a retirarse en situaciones de amenaza haría poco probable la activación de comportamientos de protesta que estarían en la base de las relaciones violentas, lo que no quiere decir que se pueda descartar estas reacciones, ya que pueden llegar a agredir si se sienten acosados emocionalmente.

Divorcio-Separación

La separación es común en las parejas que presentan conflictos, sin embargo, esta consideración de separación y divorcio no es tan simple. Debido a que en la mayoría de conflictos se encuentra información poco clara de la relación y su futuro, ya que esta es subjetiva en uno de los dos miembros de la pareja, esta **ambigüedad** puede ser un mayor reto para las parejas, estas características surgen de las dificultades que presenta la relación, expresándose de forma tensa e incómoda, además de experimentar dudas sobre los sentimientos hacia la continuación de la relación. Otra forma de conflicto es el crónico, como se da en el conflicto constante o episodios de violencia, que lleva a las parejas a proponer la separación como solución a los problemas, en otros casos la posibilidad de separación es súbita, como ocurre ante el descubrimiento de una infidelidad.

Retomando las dificultades en la comunicación, estas se presentan con frecuencia como queja, principalmente cuando la discusión de los problemas se hace con violencia, hostilidad, críticas y demandas de cambio del uno hacia el otro. Las parejas en conflicto presentan reacciones emocionales y conductuales altas de forma negativa, lo cual da como resultado un **deterioro** en la satisfacción de pareja.

Estas experiencias extremadamente estresantes, fortalecen la desarmonía de la relación y su disolución, evidenciándose en las parejas un sufrimiento profundo que puede surgir de un conflicto. La pobre comunicación y las relaciones conflictivas dirigen a las dos personas que habían experimentado el fenómeno del enamoramiento, a un estado de dolor más que de placer.

Adicionalmente, la atribución de significados que cada persona otorga a las relaciones de pareja, constituye una referencia que lleva a establecer una idea propia de interacción. Las personas reaccionan e interactúan, no sólo consigo mismos, sino con los demás.



Ambigüedad

Hace referencia a las posibilidades, en pocas palabras no es clara la información que se expresa.

Deterioro

Es la acción de empeorar o decaer en una relación de pareja

Infidelidad

Indiscutiblemente la infidelidad de pareja ha sido un fenómeno histórico y socialmente construido en el contexto de la cultura, independientemente sea occidental u oriental, esté, está sujeto a contradicciones entre mujeres y hombres, fundamentados en la trasgresión de la sexualidad femenina y la exaltación de la masculina y otorgándole una responsabilidad de satisfacción del encuentro sexual al hombre y no a la mujer, otra característica asimétrica en los seres humanos a nivel social, lo cual se fundamenta en la creación de mitos y estereotipos de género, que perpetúan actitudes poco aceptadas a nivel social. Siendo la infidelidad femenina estigmatizada a lo largo de la historia, y cimentada desde diferentes formas de interpretación del mundo (desde la religión, la literatura, la historia, la mitología y la ciencia) como lo indeseable, lo negativo, lo pérfido, mientras, la infidelidad conyugal masculina se ha legitimado a lo largo de la humanidad, otorgándole permisos a los hombres y prohibiciones a las mujeres en todos los aspectos.

Los significados de la infidelidad en las relaciones de pareja son los siguientes: la infidelidad para escapar de la pareja invasiva, de la fusión de los dos amantes, los cuales pierden la identidad para fungir una sola, el deseo de ser cuidado, protegido y acogido, lo que a su vez es una amenaza de pérdida de identidad, que genera una poderosa ansiedad y la necesidad de escapar. En este caso, lo que lleva a la infidelidad no es la necesidad de satisfacción sexual con un tercero, sino absorción de la pareja.

Por consiguiente, el problema de la infidelidad de pareja pasa irreparablemente por la concepción y dinámica de la relación de pareja, de un contexto estático a uno democrático, al menos desde la perspectiva de los discursos sociales y personales.

Así pues, en la cultura occidental hay una fuerte exigencia de la exclusividad en las relaciones de pareja, especialmente en el terreno sexual. Cualquier pérdida de esa exclusividad es considerada como nefasta. Por lo cual, todo vínculo de pareja se tensiona con los desacuerdos, las crisis, los sentimientos de invasión y lo que se ha expuesto con anterioridad. Por esta razón la comunicación de calidad y asertiva dentro de una relación es vital y funcional para la pareja, además del placer que se experimente en los encuentros sexuales satisfactorios.



Lectura recomendada

Les invitamos a realizar la lectura propuesta, con la finalidad de ahondar en las causas de la infidelidad.

La dinámica vincular celos - infidelidad

Jorge Humberto Vanegas Osorio

Las relaciones de parejas en el mundo occidental, presentan modelo de exclusividad instaurado sobre los vínculos amorosos que quedan más a la determinación de los sujetos implicados, por consiguiente, hablar de infidelidad de pareja (incluso dentro de aquellas legalmente reconocidas), implica revisar concepciones individuales que tiene cada miembro acerca del matrimonio y del amor, y retornar a la idea de la infidelidad conyugal como una construcción sociocultural y personal.

En la actualidad a nivel sociológico la infidelidad de pareja es descrita como una construcción sociocultural, donde está implícito el concepto de sí mismo además de los acontecimientos sociales que han transformado las maneras de relacionarnos (redes sociales) y configurando nuevas subjetividades, donde se reivindica el deseo, el placer y la simetría en los seres humanos.



Instrucción

Ahora les invito a participar activamente en el foro de evaluación: apego y salud emocional en pareja.

Bowlby, J. (1986). *Vínculos afectivos: formación, desarrollo y pérdida*. Madrid: Morata.

Davis M. (1983). Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of personality and social psychology Bulletin*, 44 (1), 113-126.

Erikson, E. (1968). *Identidad, juventud y crisis*. Buenos Aires: Paidós.

García Y. y Pérez V. (2007). Análisis feminista de la infidelidad conyugal; Nómadas. *Revista de ciencias sociales y jurídicas*, 16 (2).

Gómez, Z. J. (2009). *Apego y sexualidad entre el vínculo afectivo y el deseo sexual*. Madrid: Alianza Editorial.

Hatfield, E. y Walster, G. (1978). *Una nueva visión del amor*. México: Fondo Educativo Interamericano.

Palma I. (2006) *Sociedad chilena en cambio, sexualidades en transformación. Tesis para optar al grado de Doctora en Psicología, Escuela de Psicología*. Chile: Universidad de Chile.

Sternberg, R. (1986). Una Teoría Triangular del Amor. *Psychological Review*. 93(2), 119-135.