



**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR
FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

DECLARACIÓN y AUTORIZACIÓN

Yo: **DIONNISIOS PATRICIO XENOS DUQUE CC. 171604284-9**, autor del trabajo de graduación intitulado: **“LA TRANSFORMACIÓN DEL IDEAL EN LA DECEPCIÓN AMOROSA Y SU RELACIÓN CON LA ELECCIÓN DE PAREJA”**. Estudio realizado desde la teoría sistémica en estudiantes de la carrera de Psicología Clínica de la PUCE, previo a la obtención del título profesional de **PSICÓLOGO CLÍNICO**, en la Facultad de **Psicología**.

1.- Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tiene la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, de conformidad con el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de graduación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.

2.- Autorizo a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador a difundir a través de sitio web de la Biblioteca de la PUCE, el referido trabajo de graduación, respetando las políticas de propiedad intelectual de Universidad.

Quito, marzo 2016

DIONNISIOS PATRICIO XENOS DUQUE

CC. 171604284-9

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
ESCUELA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**

**DISERTACIÓN PREVIA A LA OBTENCIÓN DE TÍTULO DE
PSICÓLOGO CLÍNICO**

**“LA TRANSFORMACIÓN DEL IDEAL EN LA DECEPCIÓN AMOROSA Y SU
RELACIÓN CON LA ELECCIÓN DE PAREJA”**

**ESTUDIO REALIZADO DESDE LA TEORÍA SISTÉMICA EN ESTUDIANTES DE LA
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA DE LA PUCE.**

DIONNISIOS PATRICIO XENOS DUQUE

DIRECTORA: ELKE VARGAS.

QUITO, 2015

Dedicatoria

Dedico esta disertación a mis abuelos que han sido como padres para mí, por su gran paciencia y apoyo incondicional. A mi madre por su infinito amor, esfuerzo y dedicación por darme la mejor vida posible. Y finalmente, a mi mejor amiga y futura esposa por construir conmigo lenta pero indudablemente mi relación de pareja soñada.

Agradecimiento

Agradezco enormemente a mi madre y abuelos, sin los cuales nada de esto sería posible y a quienes debo la vida. A mi tío, tías y seres queridos quienes me han enseñado tantas lecciones a través de todos estos años. Finalmente, agradezco a todos los profesores quienes compartieron sus conocimientos conmigo y a todas las personas que llegaron a influenciar de una u otra manera a escoger mi carrera y el mismo tema de la presente disertación.

Tabla de Contenidos

	Pag.
Introducción	1
1. La relación de pareja y la decepción amorosa	5
1.1. Introducción al concepto de relación de pareja.....	6
1.2. La dinámica de pareja.....	7
1.3. Influencia e importancia de las relaciones de pareja.....	9
1.4. Interdependencia, contacto y apego emocional.....	11
1.5. Desacuerdos, conflictos e ideales que chocan.....	16
1.6. Hechos que impactan el transcurso de una relación.....	22
1.7. Eventos o dinámicas que conducen al fin de una relación.....	25
2. Transformación del ideal y subsecuente elección de pareja	29
2.1. El ideal y su creación.....	29
2.2. Expectativas de la dinámica de relación amorosa.....	30
2.3. Parámetros principales considerados al elegir una pareja.....	33
2.4. Idealización de la pareja.....	37
2.5. Como se modifican las elecciones de pareja con la transformación del ideal.....	40
2.6. Cambio de expectativas tras experimentar una decepción amorosa.....	42
2.7. Patrones que se establecen para sostener un ideal y evitar futuras decepciones.....	46
3. Resultados de encuestas: Relación entre la transformación del ideal en la decepción amorosa y la elección de pareja	49
3.1. Resultados generales de la población seleccionada.....	49
3.2. Elección y desarrollo de la relación.....	52
3.3. Intereses e ideales compartidos.....	56
3.4. Problemáticas y decepciones amorosas.....	59
3.5. Subsecuente elección de pareja.....	64
Conclusiones	70
Bibliografía	72
Anexos	1

Resumen

La presente disertación tuvo el objetivo de identificar los diferentes factores que influyen en el establecimiento del ideal de pareja y principalmente, cómo éste se ve alterado tras experimentar una decepción amorosa, conduciendo a modificar los parámetros en los que se basa y la manera en la que lleva a cabo una subsecuente elección de pareja. Para ello, se enfoca en recopilar datos teóricos y ejemplos que permiten analizar la relación entre la transformación del ideal tras una decepción amorosa y la elección de pareja, detallando varias dinámicas y conflictos que se pueden presentar en las relaciones de pareja y el cómo éstos pueden llegar a afectar, a corto y largo plazo, varios ámbitos de la vida de todo sujeto.

Finalmente, para contrastar y comprobar el contenido teórico con datos reales de una población actual, se aplica una encuesta centrada en las relaciones de pareja y la interdependencia existente en ellas, a los estudiantes de psicología clínica de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador. Observándose, a partir de la tabulación, análisis y representación gráfica de los datos, cómo se han modificado las expectativas de pareja dentro de dicha población, después de experimentar una decepción amorosa, confirmando la hipótesis de que estos eventos impactan su futura elección de pareja al verse transformado el ideal que sostenía tal dinámica.

Introducción.

Un tema común en casi toda terapia psicológica es y seguirá siendo las relaciones de pareja, dado el carácter social del ser humano. Es muy difícil escapar de dicha dinámica y el cómo esta afecta a varios, sino a todos los aspectos de nuestras vidas, es por ello que la presente disertación se enfoca en dicha interacción humana, buscando responder un limitado número del sinfín de cuestionamientos que pueden surgir alrededor de ésta. Se considera que profundizar en la presente temática permite atenuar y hasta posiblemente resolver, aunque sea un mínimo número de problemas y conflictos, que pueden surgir en el proceso de elección, inicio y hasta fin de una relación de pareja, debido a que estos serán puntos que sin duda se repetirán en un sinfín de procesos terapéuticos futuros, en la carrera de todo psicólogo.

En el Ecuador se observan un número cada vez mayor de rupturas amorosas, al evaluar los datos provistos por el Instituto Nacional de Estadística y Censo (INEC) se detalla cómo en 10 años el número de divorcios ha visto un incremento de un 95,3%, lo cual sobrepasa exponencialmente al incremento de matrimonios en el mismo periodo, que es de un 11,1 % (INEC, 2014). Así se llega a concluir que tras el gran número de rupturas se presenta una posible decepción amorosa que eventualmente afectan el subsecuente proceso de elección de pareja y he ahí que recae la importancia de evaluar la relación entre la transformación de un ideal a partir de una decepción amorosa y la elección futura de pareja. Debido a que anualmente hay un mayor número de relaciones que llegan a su fin que la cantidad de relaciones que se establecen en ese mismo periodo es indispensable analizar e identificar qué resultados acompañan a una decepción amorosa y cuán influyente puede esta llegar a ser al momento de reestablecer una subsecuente dinámica de pareja.

Siendo la decepción amorosa incluso una de muchas razones citadas de intento de suicidios se puede vislumbrar claramente la importancia de estos eventos en la vida de todo sujeto (Alfaro, Valdés, Medina, Dávila, & Rivero, 2011). Lograr un mayor entendimiento de que procesos intervienen en la creación de patrones dañinos de elección de pareja o simplemente comprender que eventos impactan y de qué manera al restablecimiento de esta dinámica social; aporta datos de suma importancia para evaluar los procesos fallidos y objetivos no alcanzados en una relación amorosa, que conduce a sus conformantes hacia un subsecuente proceso de ruptura y reelección de pareja.

En el ámbito personal, este trabajo permite acercarse a encontrar una respuesta a la incógnita de por qué y basados en qué parámetros se escoge una pareja, además busca responder el cómo las decepciones pasadas en una relación romántica pueden llegar a influenciar directamente el establecimiento y desarrollo de una nueva dinámica de pareja. Para evaluar e intentar responder estas incógnitas, se utiliza una aproximación teórica que sigue una línea cognitiva-sistémica, ya que éstas evalúan la dinámica y las interacciones entre los miembros de un sistema, en este caso el de la pareja, y además el por qué y cómo se termina escogiendo un tipo de dinámica por sobre las otras. Se indaga acerca de los factores que determinan las elecciones de los sujetos con respecto a su pareja y se analizan las relaciones interpersonales dentro de este sistema y cómo éstas modifican la manera en que sus miembros construyen su realidad y por ende el cómo esta visión de la realidad modifica su interpretación y acoplamiento a una determinada dinámica de pareja.

Debido a la universalidad e importancia de su tema, la presente disertación cuenta con fuentes de información teórica, observable, cuantificable y a la vez datos que se pueden obtener vía encuestas o en la práctica terapéutica. Es claro que el estudio de las relaciones de pareja merece especial atención, más aún cuando se presentan tantos conflictos y decepciones en torno a éstas, por ello se puede concluir que un mayor entendimiento traerá consigo una mejora en la calidad de vida de incontables sujetos que están sin duda alguna impulsados a buscar establecer de mejor manera una dinámica de pareja, o simplemente entender aún más su propio proceso de elección. Se recopilan justamente datos que permitan analizar la relación entre la transformación del ideal en la decepción amorosa y la elección de pareja, así observando las dinámicas y conflictos que se pueden presentar en esta dinámica.

Este trabajo será posible mediante la observación y aplicación de encuestas a una población universitaria, evaluando los resultados estadísticamente y mediante el análisis de entrevistas semiestructuradas y a profundidad, y toda información será analizada desde lo particular hacia lo general, utilizando un orden lógico y secuencial; sobre todo de la información cualitativa. Es necesario mencionar que, para poder responder eficientemente a la pregunta, ¿cómo influye la transformación del ideal presente en la decepción amorosa en la subsecuente elección de pareja?, se toma sobre en todo en cuenta a personas mayores de 18 años con el propósito de recopilar una mayor cantidad de datos relacionados a las relaciones de pareja, debido a que una persona de mayor edad habrá posiblemente experimentado un mayor número

de éstas y una mayor variedad de interacciones. La población investigada se centra en estudiantes de psicología clínica de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, lo cual facilita la viabilidad del estudio y recopilación de datos debido a la conveniente accesibilidad a dicha población. Se utilizan ejemplos de otros casos clínicos y bibliográficos en la presente investigación, como datos estadísticos y otros estudios que no se ajustan o se limitan a la población previamente mencionada. Los métodos de investigación que marcan la disertación son el analítico y el sintético, estos permiten distinguir los elementos que forman parte de la transformación del ideal de pareja, a través de la realización de resúmenes y análisis crítico de lecturas que eluciden el tema de las relaciones amorosas y la elección de pareja, además de la teoría e investigaciones que se contrastan con las encuestas, entrevistas y casos observados dentro de la población referente.

El objetivo general de la investigación, se enfoca en determinar la relación existente entre la transformación que sufre el ideal de pareja de un sujeto, tras experimentar una decepción amorosa, con la manera en que este llevará a cabo sus elecciones de pareja futuras. Además, se analizan los conflictos dentro de la dinámica de pareja que conducen a una posible decepción amorosa y modificación del ideal de pareja, se evalúan los constructos y parámetros que influyen en la elección de pareja y, finalmente, se relaciona la transformación del ideal y sus causas con la subsecuente elección amorosa y restablecimiento de una nueva dinámica de pareja. La hipótesis busca confirmar, mediante el análisis bibliográfico o documental de varios tipos de fuentes tanto escritas como audiovisuales, que: Las decepciones amorosas influyen directamente en la modificación del ideal de pareja y éste a su vez determina como se lleva a cabo la elección de pareja futura. En general, la presente investigación busca analizar los diferentes factores que influyen en el establecimiento del ideal de pareja y principalmente cómo éste se modifica tras experimentar una decepción amorosa, a través de los cambios en el proceso de elección de futuras parejas. Inicialmente se aborda el concepto general de relación de pareja y se da forma a esta definición, de la cual parte la presente investigación, considerando generalmente una pareja a dos personas, comúnmente de diferentes padres, que deciden iniciar un sistema afectivo interdependiente por un tiempo indeterminado. Así se evalúan diferentes variables desde cómo se establece inicialmente una dinámica de pareja, la importancia e impacto de estas relaciones en la vida de todo sujeto, el nivel de interdependencia, contacto y apego emocional presente en toda relación. Se analizan también, de manera general, los desacuerdos e ideales que chocan al

establecer una relación de pareja, factores económicos, sociales y culturales que impactan el transcurso de una relación y pueden conducir a un deterioro de la misma y finalmente los eventos o dinámicas que conducen a que llegue a su fin una dinámica de pareja.

Consecutivamente, se enfoca en cómo se establece un ideal de pareja, el cual lleva a un sujeto no solo a verse a sí mismo de la forma deseada y a la pareja tal como la anhela, sino también a imaginar todo el tipo de dinámica que espera vivenciar junto a ese ser idealizado (Kast, 2000). Se toma en cuenta qué expectativas rodean la dinámica de pareja, la interdependencia que se genera, la manera en la que se idealiza el ser amado y el cómo se observa un interés por mantener la homeostasis hacia la cual todo sistema estriba (Bertalanffy, 1976). Se evalúan los sistemas que participan en la creación y mantenimiento de un ideal de pareja, ya sea la familia, amistades, laborales y la influencia que ejerce la cultura al momento de construir y buscar el cumplimiento de un ideal. Se toman en cuenta varias problemáticas que conducen a que se presente una decepción amorosa dentro de una dinámica de pareja, ya sean celos, traición, maltrato u otros; relacionando de manera directa cómo el ideal de pareja tras una decepción amorosa influencia y determina de qué manera se lleva a cabo una elección de pareja futura. Se describen varios aspectos y parámetros que influyen la elección de pareja y cómo éstos se modifican tras una decepción amorosa, se indaga si se da un cambio de expectativas con respecto a la dinámica de pareja y de qué manera se transforma el ideal de pareja que sostiene dichas expectativas. También se investiga que patrones se establecen para sostener un ideal, a manera de evitar futuras decepciones o como se modifica la forma en que se interpreta la realidad; procurando así que dicho ideal se mantenga.

Finalmente se interpretan y contrastan los datos obtenidos mediante encuestas y entrevistas con todo el contenido teórico, se observan que ideales mantienen en común los conformantes de una pareja y como se vieron modificados por el cambio de su ideal. Así se identifican cuáles son las problemáticas amorosas de mayor incidencia en general y dentro de la población escogida, cómo se modifican las expectativas en una dinámica de pareja dentro de dicha población, después de experimentar una decepción amorosa, y de qué manera estos eventos impactaron o impactarán sus siguientes elecciones de pareja.

1. La relación de pareja y la decepción amorosa.

1.1. Introducción al concepto de relación de pareja.

El tema de las relaciones de pareja tiene un carácter universal, la mayoría de personas han experimentado o experimentarán en sus vidas algún tipo de relación amorosa, y se observa que debido a estas se pueden obtener resultados extremadamente positivos a niveles físicos y emocionales, pero a su vez pueden ser la fuente de innumerables conflictos y fuertes decepciones. En resumen, toda elección de pareja puede ser el inicio de una relación social que provea momentos amenos y alegría si las cosas van bien, pero al mismo tiempo puede pavimentar el camino hacia varias dificultades y sufrimientos que pueden perdurar por un tiempo indefinido (Brehm, 1992).

Como todos de una u otra manera forman parte de algún tipo de relación social, es indispensable definir brevemente lo que implica una relación social y el cómo las relaciones de pareja se diferencian de las demás interacciones humanas. En resumen, la presente disertación toma en cuenta factores presentes en toda relación social, muchos de los cuales han sido brevemente descritos en cursos de relaciones interpersonales de la Universidad de California, libros introductorios y en varios otros textos (Karney & Bradbury, 2009). Los factores tomados en cuenta para esta disertación son:

- La interdependencia
- La dirección y fuerza de la influencia
- La frecuencia, duración y diversidad de contacto
- La capacidad de satisfacción de necesidades.
- El apego emocional

Todos estos factores se pueden observar en cualquier relación social, la interdependencia es la capacidad de que las acciones de uno afecten al otro y viceversa, siendo así que de cierta manera dependan mutuamente del otro. Se puede analizar también el grado de influencia, Harrold Kelly explica en su libro “Close Relationships” como la influencia que uno ejerce sobre otro en una relación social demuestra si uno afecta a uno más que el otro dentro de la interacción, siendo así que la fuerza de la influencia puede ser fuerte o débil, y unidireccional o bidireccional

(Harold, 2002). La diversidad y otras variables del contacto entre los participantes de una interacción social ayudan a determinar el tipo de relación que se mantiene o anhela, lo cual también se ve influenciado por la capacidad mutua de satisfacer las necesidades de la otra parte. Finalmente se da un grado de apego emocional entre los conformantes de una relación social, lo cual determina el tipo de relación que se buscara entablar o mantener.

Todos estos factores determinan el tipo o clase de relación y se afectan y refuerzan mutuamente, por ello fueron escogidos como principales áreas de interés por el autor de la presente disertación. Es así que se denomina a la relación de pareja como una que presenta un alto nivel en todos o la mayoría de los factores previamente mencionados y además la condición de que existe o existió cierto tipo de atracción sexual de por medio entre las partes. Además, se incluye otra condición usual, la cual es mencionada en el curso “Families and Couples” de UCLA y traducida por el autor: Un cierto deseo de posesión y de exclusividad entre los miembros de una relación (Harold, 2002).

Las relaciones de pareja son un tema complejo y como escribe José Antonio Ríos sus “influencias pueden ser sociales, culturales o económicas y todas ellas tienen un rol importante” (Ríos, 2006, p. 15), por ende, sería imposible definir a la perfección tan complicada relación social. Se considera por ello a una relación de pareja u amorosa, sin intentar definirla, a una relación interpersonal de marcada interdependencia, influencia y apego emocional entre sus miembros, con una alta frecuencia, diversidad y duración de contacto. En la que se satisface o busca satisfacer necesidades individuales y mutuas, las cuales pueden incluir o incluían aspectos sexuales y eran acompañadas de cierto deseo de posesión y de exclusividad.

Es común relacionar a las relaciones de pareja con el concepto de amor, por lo que en la presente disertación se utiliza como un sinónimo el término “relación amorosa”, a pesar de ello se evita intencionalmente enfocarse en el tema del amor, debido a la gran dificultad de definir tan etéreo concepto. Mientras que para uno el amor puede ser una respuesta a los problemas humanos, un arte que es necesario repasar y mediante el cual es imperativo “entregarse, en el acto de penetrar en la otra persona” (Fromm, 2000, p. 25), para otros puede ser una simple reacción biológica o incluso, como para muchos psicoanalistas, puede ser visto como una ilusión o manifestación narcisista. Finalmente, otra gran razón por la que se evitó en la presente disertación enfocarse en al aspecto del amor, es el hecho de que “el amor puede existir en la ausencia de interdependencia comportamental y satisfacción de necesidades”, como menciona

Sharon Brehm en su libro “Intimate relationships”¹ (Brehm, 1992, p. 5). Es decir que se puede amar a alguien sin necesariamente estar en una relación con dicha persona y debido al enfoque de este escrito en la dinámica de pareja, se deja de lado el interesante pero complejo tema del amor, a pesar de que este se encuentre asociado comúnmente con estar en una relación, para así lograr un mayor enfoque en las interacciones y dinámicas presentes dentro de dicho sistema.

1.2. La dinámica de pareja.

En la psicología sistémica se observan las interacciones entre las personas que forman parte de un sistema y el cómo sus interacciones no solo los modifica mutuamente sino también afectan a todo el sistema, subsistemas y viceversa. Desde la física se observa como existe una tendencia a la integración, lo cual psicológicamente hablando también se halla mayoritariamente en las interacciones humanas, esta tendencia física llevo a Bertalanffy a formular su teoría general de sistemas en la que se detalla cómo los sistemas abiertos son afectados por otros sistemas y sus componentes, los cuales a su vez son modificados o determinados por factores tanto externos como internos (Bertalanffy, 1976). Al analizar las relaciones de parejas se las interpreta en la presente disertación como un sistema perteneciente a otros sistemas, que a la vez cuenta y forma parte de varios subsistemas, donde la interacción de cada miembro no solo lo afectará a sí mismo, sino que también afecta a su pareja y posiblemente a los demás sistemas a los que pertenece y a los que abriga.

Primeramente, se reconoce que cada componente de un sistema de pareja perteneció y sigue perteneciendo a una familia única y por lo tanto participo en interacciones, que por más similares que sean, son diferentes a las circunstancias sociales del otro. Estos pueden ser denominados como subsistemas a los que pertenecen y crean cada persona dentro de una relación de pareja, para José Antonio Ríos se dividen en 3: “Sistema familiar de origen, Sistema familiar creado y sistema familiar querido o deseado” (Ríos, 2006, p. 29), el primero es el sistema familiar al que cada miembro de la pareja perteneció y el cual cumple un papel en determinar la dinámica de pareja y también las dinámicas con sus futuros hijos y otros familiares. El segundo es el nuevo sistema creado entre la pareja que dará origen a nuevas normas y límites de cómo se desarrollarán las interacciones interpersonales dentro del mismo,

¹ Traducido por el autor.

mientras que el sistema familiar deseado se puede identificar como el ideal de dinámica de relación que cada miembro de la pareja formula y busca alcanzar en sus vidas.

Existen una variedad de dinámicas de pareja, algunas pueden variar dependiendo de qué estilos de reglas se establecen para dicho sistema, donde cada forma de manejar un set de reglas dentro de la relación puede generar diferentes problemas o proveer soluciones específicas. Pueden existir dinámicas en las que se mantengan reglas claras y precisas que ambos miembros reconocen y sobre las que pueden discutir abiertamente, también pueden existir reglas y “funcionamientos sobrentendidos y sobre los que creen no es necesario hablar” (Ríos, 2006, p. 64), o inclusive reglas que se mantienen ocultas y no se discuten en lo absoluto, pero en algunos casos aún se exige que sean cumplidas. Es posible encontrarse con dinámicas de pareja en la que ambos componentes muestran una gran independencia y hasta aparente alejamiento físico y emocional, mientras en otros casos se puede llegar al otro extremo en el que es evidente una excesiva necesidad de contacto físico y poca o nula independencia emocional.

Se pueden identificar dinámicas de pareja que se ven afectas por su habilidad de acoplarse al cambio o de implementar modificaciones en sus interacciones como respuesta a su entorno, sociedad o inclusive a necesidad individuales. Ciertas parejas forman parte de un “sistema abierto... que mantiene continuos intercambios con su entorno” (Ríos, 2006, p. 71), en el que la relación es más flexible y no se resiste tanto a ser moldeada, o se pueden encontrar parejas en las que se busca cercar la relación de toda influencia externa a fin de prevenir cualquier cambio o introducción de nuevas reglas o tipos de interacción al sistema. Eso no significa que no exista un punto medio adecuado, solo se menciona que mientras ciertas parejas pueden buscar establecer una dinámica completamente cerrada, impermeable y sofocante, otros podrán llegar al otro extremo de una relación constantemente cambiante, abierta e inestable.

Otra forma en la que las dinámicas pueden variar es la manera en que “una pareja va construyéndose con el paso del tiempo” (Ríos, 2006, p. 75), ninguna relación de pareja de desarrolla de la misma manera, unas se extienden por años mientras otras duran meses, unos se dicen “te amo” en los primeros días de la relación y otros después de tres años, etc. Existen casos en las que ambos miembros inician una relación de manera lenta y estable pero no llegan a un punto sentimentalmente fuerte que los mantenga unidos, mientras otros pueden iniciar la relación de pareja con una fuerte carga emocional positiva, pero terminar después de cierto tiempo en la misma situación que los primeros. Inclusive se observan dinámicas de parejas

explosivas donde se observan cargas emocionales negativas, pero aun así llegan a alcanzar una relación estable y duradera, mientras que otras que inician positiva y establemente su relación, terminan en la relación más conflictiva que se haya visto.

La diferencia entre dinámicas de pareja como se puede apreciar son infinitas, no solo existen las distintas interacciones sociales que les dio origen sino también diferencias económicas, educativas y hasta físicas de cada persona que lleva a que cada pareja sea diferente en varios aspectos a otra, por más de establecer una relación social similar. Además de ello se observa como en las relaciones de pareja no solo existen influencias y determinantes externos, las acciones de uno afectan al otro y también “en las relaciones interpersonales los cambios en uno provocan cambios en el otro” (Cervantes, 2010, p. 38). A pesar de las diferencias existen varios temas, eventos y situaciones que son universales o vastamente comunes dentro de una relación de pareja, en distinto grado o fuerza. Muchos de estos son analizados en los siguientes capítulos cuando se detallan los factores que impactan el transcurso de una relación y los ideales que chocan dentro de esta, pero es importante mencionar que la dinámica de pareja suele verse afectada por sentimientos de inseguridad, celos, amistades o falta de estas, traiciones, poco o mucho contacto de los miembros, incapacidad de satisfacer las necesidades el otro (como se mencionó anteriormente) y un sinfín de otros factores.

1.3. Influencia e importancia de las relaciones de pareja.

El tema de las relaciones de pareja no es nuevo ni reciente, dichas relaciones han estado presentes desde el inicio del establecimiento de la sociedad humana, a pesar de presentar varios e incluso drásticos cambios en muchos aspectos a través de los tiempos. Se puede afirmar que las relaciones de pareja tienen un carácter universal, en un estudio publicado en el libro “Human Relationships” se observa que en 90% de las sociedades estudiadas en la historia humana, existió el concepto de pareja e incluso el ideal de mantener una de por vida (Moxon, 2001). Es así que se puede confirmar que las relaciones de pareja son o serán, de una forma u otra, sumamente importantes para todo ser humano y además influyen inevitablemente el transcurso de sus vidas ya sea positiva o negativamente.

En parejas casadas se puede observar cómo estas tienden a vivir por más tiempo y en relaciones amorosas estables incluso sus miembros se muestran más saludables físicamente, por otro lado, un elevado número de problemas emocionales y enfermedades causadas por el estrés

están directamente relacionadas a conflictos matrimoniales y de pareja (Brehm, 1992). Es así que se puede decir que tanto los momentos más positivos como los más negativos usualmente se experimentan dentro del contexto de una relación amorosa, y por ello existen tantos psicólogos familiares y de pareja que se enfocan principalmente en esta interacción social, reconociendo su gran importancia.

Tanto la salud como el bienestar psicológico y emocional de los niños también puede ser beneficiosa o gravemente influenciada por la dinámica de pareja de sus padres, es común observar como los miembros más jóvenes de un sistema familiar usualmente presentan síntomas que reflejan conflictos en la pareja (Bowen, 1991). De la misma manera una relación de pareja estable entre los padres, puede proveer al niño las bases para establecer sus propias relaciones amorosas de manera efectiva e inclusive ayudarlo a hacer una elección de pareja más informada en el futuro. Las familias también se ven influenciadas por el establecimiento de una nueva relación, al verse forzados a enfrentarse a cambios dentro del sistema y la entrada de otro elemento a este, y en caso de la pérdida de uno de sus miembros para establecer su propio sistema (relación de pareja), requieren un marcado cambio en su dinámica y una nueva reestructuración de límites.

Las relaciones amorosas han influenciado y conducido a guerras a través de los tiempos, han provocado suicidios, derrocamientos de imperios y hasta se han relacionado con procesos de destitución de un presidente contemporáneo en los Estados Unidos. Sus efectos, influencia e importancia son innumerables, las parejas se han vuelto parte esencial en varias series de televisión y centenares de películas, han dado origen a un sinnúmero de canciones románticas que varían desde naturaleza ilusoria, alegre, crueles y hasta extremadamente depresivas. Se han escrito un millar de libros sobre este tema, muchos estudios científicos y clases giran en torno a los problemas y beneficios de esta interacción social, y aun así el tema no ha sido ni será cubierto en su totalidad.

Para la presente disertación el tema de las relaciones de pareja refleja una gran importancia dentro del ámbito terapéutico debido a la gran presencia y reincidencia que muestra dicho tema dentro de un gran número de sesiones de terapia y con la mayoría, si no es todos, los pacientes tratados por el autor y por un sinnúmero de otros psicólogos en todo el mundo.

1.4. Interdependencia, contacto y apego emocional.

Como se mencionó anteriormente, existen factores siempre presentes dentro de una relación social, éstos se evalúan más a fondo y se las sitúa en un contexto de pareja debido a que las personas inevitablemente tendrán presentes dichos factores al momento de formar, sostener o modificar un ideal de pareja o de relación amorosa.

- La interdependencia.

Se entiende por interdependencia a la habilidad de que las acciones de uno afecten los resultados de otro (Karney & Bradbury, 2009), es decir, que una persona se encuentra de cierta manera atada e influenciada por las conductas o comportamientos de otro y viceversa. Esta interdependencia puede ser fuerte y claramente marcada o débil e imperceptible, también puede tener efectos positivos o efectos negativos, pero está siempre presente en toda interacción humana, independientemente del tipo o cercanía de la relación que se mantenga con el otro.

Por ejemplo, en una relación madre e hijo/a, la interdependencia es fuerte además de claramente identificable ya que ciertas acciones de la madre afectan directamente a su hijo/a y las conductas de su hijo/a llevan a la madre a comportarse de una u otra manera, además de afectarla también directamente. En el caso de un pasajero y un piloto de avión su interdependencia puede parecer no existente o muy reducida e imperceptible pero igualmente las acciones de uno afectan al otro de una u otra manera. Todos quienes participan en una relación social e incluso quienes no lo hacen, presentan, aunque sea mínimamente, un cierto grado de interdependencia al encontrarse inevitablemente interrelacionados unos con otros.

En las relaciones de pareja la interdependencia es aún más fuerte y marcada que en otros tipos de interacción humana, lo que uno hace o incluso deja de hacer puede afectar de gran manera al otro. Es por ello que se la toma en cuenta en la presente disertación, evaluando la fuerza de la interdependencia existente en una pareja y comparándola con el nivel de interdependencia esperado o el que se cree tener, se pueden obtener datos sobre el ideal de pareja y el cómo afectan las decepciones de pareja a este.

- La dirección y fuerza de la influencia.

Por influencia se puede entender a la capacidad de uno de afectar o determinar las decisiones o acciones de otro, es decir que tanto alguien se comporta o hace algo debido a la simple existencia de alguien más o en base a lo que el otro o los otros participantes de una

relación social piensan, sienten o hacen. Es importante recalcar que la influencia puede variar y ser descrita en base a la fuerza que ejerce sobre el otro o los otros y también dependiendo de su direccionalidad.

La fuerza de la influencia determina que tanto un participante de la relación puede causar que el otro, o los otros, modifiquen sus sentimientos o comportamientos debido a su presencia o a sus acciones. Utilizando los mismos ejemplos anteriores, una madre usualmente tendrá una mayor capacidad de determinar lo que hace su hijo/a incluso simplemente porque ella así lo quiere, podrá castigarlo/a si hace algo que se le tiene prohibido o simplemente confinarlo a su habitación. Mientras que, en el caso del pasajero y el piloto, el último no podrá influenciar de gran manera lo que hace o siente su pasajero, ya que no mantiene ese tipo de control o fuerza sobre el otro.

La dirección de la influencia, independientemente de su fuerza, es la que determina si uno afecta más al otro o los otros dentro de una relación social, o si la influencia es mutua o compartida. Se divide así en dos tipos o direcciones de influencia: La influencia unidireccional, donde esta se ejerce más por uno sobre el otro y no en la otra dirección y la influencia bidireccional donde la influencia es mutua, donde va desde y hacia ambos lados (Karney & Bradbury, 2009). Por ejemplo, entre compañeros de trabajo la influencia suele ser más bidireccional por su carácter de iguales, mientras que entre jefe y empleado la influencia es más unidireccional ya que es el jefe es quien tiene más poder sobre el otro o simplemente suele afectar más las decisiones tomadas por el otro.

En una pareja la influencia y sus características son de suma importancia, se puede evaluar la fuerza de esta sobre el otro y que tipo de direccionalidad se mantiene, para de esa forma entender de mejor manera el cómo se elige, desarrolla y mantiene un tipo u otro de relación de pareja. Las parejas y sus miembros son un sistema en constante flujo y transformación buscando un equilibrio, por ello usualmente se observa como “tras un perfecto acuerdo, hay un permanente ejercicio de poder por parte de un miembro que obliga al otro a ser como quiere el primero” (Ríos, 2006, p. 195), es así que evaluar el concepto de influencia y analizarlo dentro del contexto de la pareja, permite obtener mayor información sobre el complejo tema de estas interacciones humanas y cómo manejarlas más adecuadamente.

- La frecuencia, duración y diversidad de contacto.

El contacto es la manera y cantidad de tiempo que unos se relacionan con otros, siendo así este uno de los mayores determinantes de cómo se desarrolla una relación ya que puede variar de gran manera y ser vastamente diferente en una relación que en otras. Para el contacto podemos observar ciertas características que lo dan forma: su frecuencia, su duración y que tan diverso es dicho contacto (Karney & Bradbury, 2009). Al combinar estas, se va dando forma al tipo de contacto que se mantiene en una relación social y como la afecta, además cabe recalcar que se pueden evaluar las características del contacto por separado, pero estas siempre se encuentran entrelazadas al momento de determinarlo y no siempre se determinan mutuamente. Por ejemplo, una baja frecuencia de contacto no se ve necesariamente acompañada por un contacto de corta duración o mínima diversidad, de la misma manera que un contacto de elevada diversidad no se encuentra necesariamente atada a una alta frecuencia y larga duración de contacto.

Primeramente, se observa la frecuencia del contacto, es decir que tan a menudo dos o más personas se relacionan, interactúan o comparten actividades unos con otros dentro de una interacción social establecida. Puede existir una baja frecuencia de contacto, por ejemplo, una relación de primos lejanos que se encuentran, llaman o comunican cada 3 o 6 meses y el contacto es nulo entre esos periodos. Como también puede darse una alta frecuencia de contacto donde, por ejemplo, compañeros de escuela se relacionan entre ellos casi a diario. La frecuencia puede variar entre ambos polos y, como se mencionó anteriormente, no necesariamente determina los niveles de las otras características.

La duración de contacto se entiende como la cantidad de tiempo que las personas interactúan o comparten actividades juntos, existen interacciones sociales donde la duración de contacto es larga como por ejemplo la del ejemplo inicial de una madre con su hijo/a y también existen relaciones sociales con una corta duración de contacto, como el caso entre una o un cajero en el supermercado y el cliente. Independientemente del tipo de relación social, se puede observar que la duración de contacto es sumamente importante debido a que personas que tienden a pasar más tiempo juntos usualmente desarrollan sentimientos, ya sea negativos o positivos, más fuertes entre ellos que las personas que mantienen contacto de duración más corta (Karney & Bradbury, 2009). Y como se observa en el siguiente capítulo, la duración de contacto es de gran importancia para la presente disertación debido a que mientras más tiempo pasan juntas unas personas, mayor es su tendencia a elegir una de estas como su futura pareja.

Finalmente existe la diversidad del contacto, que se puede entender como el rango o variedad de interacciones o actividades que mantienen juntos los miembros de un sistema o relación social. La diversidad puede ser mínima, como en el caso de un repartidor de pizza y la persona quien la ordenó, debido a que su contacto se restringe a la simple conducta de entregar y recibir un producto, mientras que entre amigos la diversidad puede ser elevada ya que usualmente comparten un sinnúmero de actividades juntos y tienen menor restricción al momento de elegir como compartir su tiempo juntos.

En las parejas el contacto y sus características son muy importantes ya que determinarán las reglas y límites de su sistema, además de determinar de gran manera el tipo de relación de pareja que mantienen. Existen relaciones de pareja de larga distancia donde la diversidad de contacto se ve restringida, pero aun así pueden interactuar repetidamente y por largos periodos de tiempo (ya sea por Skype u otras redes sociales), mientras que en otras se contactan y relaciona menos tiempo, poniendo en riesgo su relación. También existen parejas con una alta frecuencia de contacto y larga duración que llegan a restar la individualidad y libertad de los sujetos, o relaciones que logran alcanzar un equilibrio entre las tres características de contacto.

Para el tema de la elección de pareja se hace hincapié en estas características debido a que las expectativas del contacto esperado vs el contacto existente, suelen variar de pareja en pareja. En ciertos casos, como menciona Michael Foley, “el deseo de tener tiempo a solas, por un miembro de la relación, puede ser interpretado por el otro como rechazo o incapacidad de satisfacer la constante compañía esperada”² (Foley, 2010, p. 103). O parejas que ya de por sí pasan mucho tiempo juntos esperan que el otro este siempre ahí y dedique todo su tiempo y energía solo a uno, donde es claro que “la pretensión de llenar todo el espacio mental de otra persona, en todo momento, es decir, ser únicos, es índice de una perturbación psicológica grave” (Caratozzolo, 2003, p. 21). Esto resalta como el contacto es un factor importante al momento de establecer o mantener una relación, pero además de ello se observa que es algo sobre lo que muchas parejas no llegan a un acuerdo que permita que ambas partes se encuentren satisfechas.

- La capacidad de satisfacción de necesidades.

La capacidad de satisfacción de necesidades dentro de una relación social siempre está presente, cada uno tiene un esquema que, independientemente de su origen, dictamina que espera

² Traducido por el autor.

recibir del otro y que está dispuesto a proporcionar. Es así, que al momento de no obtener lo esperado se puede llegar a sentir que las necesidades de uno no están siendo satisfechas como deberían serlo y así poner en conflicto o en duda toda la interacción social en sí. Muchas veces por la calidad narcisista propia del ser humano, “cada uno lucha por dividir en partes iguales el sí-mismo común y ninguno cede ante el otro” (Bowen, 1991, p. 43), dificultando la posibilidad de llegar a acuerdos al momento de equilibrar la satisfacción de las necesidades de uno con las del otro.

La capacidad de satisfacción de necesidades dentro de las interacciones sociales está determinada por varios factores, incluidos los mencionados anteriormente, uno espera que su propio ideal de tiempo compartido, nivel de interdependencia e influencia ejercida sean los que se cumplan y respeten, pero las otras personas dentro de esa relación social compartida buscan también lo mismo. Por ello entendemos que la búsqueda de satisfacción de necesidades es el deseo innato de cada ser humano de conseguir lo que sus esquemas mentales han determinado que es lo que se merece o se supone que debe obtener de dicha relación. Como se puede inferir, dentro del contexto de la elección de pareja y el desarrollo de la relación, muchas personas esperan recibir un set de beneficios que no siempre se cumplen y tanto sus niveles individuales de satisfacción y la relación en su totalidad depende mucho de ello.

Lastimosamente, repetidamente dentro de una relación de pareja, al momento de buscar que las necesidades de uno sean satisfechas y al mismo tiempo tener que satisfacer las necesidades del otro, comienzan a aparecer fricciones o dificultades. “Un sistema emocional funciona por medio de una estabilidad cuidadosamente equilibrada en la que cada individuo dedica determinada cantidad de su ser y de sí-mismo al bienestar de los demás.” (Bowen, 1991, p. 54), muchas veces para mantener que dicha estabilidad apunte más al bienestar propio, se prefiere el sacrificio de otro al de uno mismo, para así satisfacer las necesidades propias y que sea la otra parte la que salga perdiendo, en vez de llegar a algún compromiso.

- El apego emocional.

El apego emocional es un tema difícil definir debido a que ingresa ya más al área de lo abstracto, pero se lo entenderá para la presente disertación como la cercanía y necesidad de encontrarse emocionalmente atado a cierta persona. Este apego puede ser positivo y brindar más cercanía con el otro, pero también puede ser negativo si este no es complementado y se abusa de tal. Es importante tomar en cuenta este tema debido a que existe una gran variedad de

personas que experimentan diferentes niveles y formas de apego al iniciar o mantener una relación, siendo este el que muchas veces los lleva a mantenerse en una relación en la que no se encuentran cómodos o que les causa daño. O por otro lado los lleva a simplemente no entablar una relación o darlas por terminado rápidamente al no poder establecer un apego emocional duradero con otros. En resumen, el apego emocional ayudara a determinar la cercanía emocional de los participantes de una relación de pareja e influenciara el si esta se mantiene o da por terminada.

El esquema que uno tiene de las relaciones de pareja y más específicamente, el creer que una pareja es o debe ser de una u otra manera, muchas veces llevan a crear una imagen falsa, ya sea positiva o negativa, de la persona con la que se está estableciendo la relación. Esto puede ser peligroso y llevar a una interacción de pareja poco adecuada ya que “las sobrevaloraciones son tan irrealistas como las subvaloraciones” (Bowen, 1991, p. 28), y al momento de escoger pareja o crear un esquema de como uno quisiera que se conduzca su relación es difícil alcanzar ideales poco realistas o, por otro lado, permitir ser tratado/a de forma negativa debido al apego emocional que se tiene a la persona, o por la creencia de que así son y deben ser las cosas.

1.5. Desacuerdos, conflictos e ideales que chocan.

Debido al gran número de eventos o factores que afectan o modifican las relaciones de pareja, es común el que salga a la luz, en el transcurso de la relación, ideales que chocan y desacuerdos de varias índoles y dificultades por resolver. Pueden ser desde problemas simples hasta discusiones o acciones complicadas de remediar, pero ya sea sencillo o difícil el desacuerdo, su resolución depende mayoritariamente de cómo cada miembro de la pareja aprendió a resolver dificultades en su vida y en los sistemas familiares y sociales a los que perteneció. Aquí volvemos a citar los mencionados sistemas familiares de origen, creado y aspirado, ya que muchas veces la base de las problemáticas de pareja es la “confusión de metas y aspiraciones originadas en el cruce y la inevitable contradicción de necesidades” (Ríos, 2006, p. 50), las cuales suelen ser diferentes para cada sistema.

Se pueden evaluar los desacuerdos y choques de ideales que generan conflictos en una relación de pareja y determinar cómo es que estos pueden conducir a que se generen decepciones amorosas e incluso causen el fin de la relación. Además, es importante el hecho de que dentro de varios espacios terapéuticos direccionados a parejas se acostumbra a ver como la respuesta

frente a estos conflictos y choque de ideales es un intento, por cada miembro de la relación, de que sea el otro quien demuestre o genere un cambio, pero no un interés en lograr un cambio propio. Todo ello simplemente aumenta el conflicto y resalta la diferencia entre los ideales de cada persona dentro de una relación amorosa, como Miriam Cervantes menciona: “No se puede reclamar el derecho de origen o el fin de una cadena de comportamientos” (Cervantes, 2010, p. 61), pero ello es exactamente lo que se observa cuando una persona adjudica a su pareja la total responsabilidad del inicio de un conflicto o discusión.

Los conflictos eventualmente son inevitables, pero la forma de enfrentarlos o resolverlos varía de pareja en pareja y el énfasis que estas ponen en cada tema o discusión. En el periodo de enamoramiento, el cual se aborda en el capítulo de elección de pareja, los problemas en la relación suelen ser pocos o de menor importancia, debido a que se camuflan los errores y debilidades a la vez que se intensifica lo positivo y da menor importancia a lo negativo. Aun así, ya comienzan a vislumbrarse ciertos choques de ideales como: la manera de utilizar el tiempo libre en pareja, nivel de romanticismo o detalles que se esperan recibir por parte del otro y lo dispuesto a dar uno mismo, tiempo a compartir juntos y tiempo con otros (familia, amigos, o incluso otras parejas), tipo de relación que se espera formar como afectivas o poco afectivas, públicas o privadas, y muchas otras discusiones o conflictos. También se puede identificar como la satisfacción de los miembros dentro de una relación de pareja acostumbra a declinar con el paso del tiempo (Harold, 2002), ya sea que la relación sea considerada positiva o negativa existe dicha tendencia y al menos estadísticamente se observa que las parejas que cohabitan previo a su casamiento suelen mostrar menores índices de satisfacción y más divorcios que las parejas que no vivieron juntas antes de contraer matrimonio (Moxon, 2001). Esto refuerza el hecho que, a mayor contacto y tiempo compartido, la pareja comienza a experimentar más conflictos y desacuerdos, debido a la insatisfacción del ideal de cada uno y la presencia cada vez más clara de los aspectos negativos que previamente se encontraban eclipsados por los positivos.

Uno de los aspectos de mayor influencia sobre el resultado de una relación de pareja es la comunicación, ello se confirma claramente en el espacio terapéutico y además se lo puede observar en varios estudios psicológicos. Existen varias formas de comunicarse y hasta se podría decir niveles de comunicación, por ejemplo, mientras un miembro de la pareja puede comunicar sus sentimientos y emociones, esperando que estos sean escuchados y retribuidos, otro simplemente puede buscar informar eventos o experiencias donde “predomina lo cotidiano, lo

superficial, lo puramente externo y rutinario... , no hay profundidad de ningún tipo” (Ríos, 2006, p. 119). Otro ejemplo es la lectura de la mente, conocida distorsión cognitiva descrita por Beck, donde uno cree saber lo que el otro está pensando sin que este comunique pensamiento alguno, este es otro gran error de comunicación que se observa cotidianamente en las relaciones de pareja y uno que suele llevar a catastróficos resultados. La importancia de la comunicación, por ejemplo, también se denota al observar como parejas que reportaron una comunicación más positiva durante el periodo de noviazgo tienden a experimentar un matrimonio más feliz y estable después de 5 años (Brehm, 1992), por lo que se puede incluso llegar a considerar a la comunicación de una pareja como un predictor de satisfacción y de éxito de la relación. Además, el “ochenta por ciento de las parejas que van a los consultores matrimoniales en Estados Unidos se quejan de algo que tiene que ver con el lenguaje” (Marina, 2012, p. 29), ubicando así a los problemas o la falta de comunicación como uno de los finalistas al momento de identificar las principales fuentes de conflicto en las relaciones de pareja. La comunicación es un pilar en toda interacción humana y debido a lo compleja que es una relación de pareja, se pueden hallar varias expectativas comunicativas que no son alcanzadas, chocan o simplemente son casi imposibles de volver realidad por su carácter ilusorio, como esperar que la pareja le sea completamente honesto en todo tema y conversación.

En toda interacción social existe un choque de definiciones, los conceptos o ideales que un individuo mantiene sobre que es una relación de pareja, que es amar, que rol tiene cada uno dentro de una interacción social y un sinfín de otros, se ven enfrentados a los conceptos o ideales que el otro miembro de la relación mantiene y busca imponer. Por sus diferentes antecedentes y diferencias como ser humanos, ningún ideal o definición será exactamente la misma que la del otro, pero ambos usualmente buscan que su definición sea respetada y creen que debe ser la que tiene que ser implementada dentro del nuevo sistema creado. Este es un punto importante debido a que cada miembro tendrá que ceder control o esperar que el otro sea quien lo ceda, al momento de estructurar la relación, al tomar decisiones mutuas o al implementar nuevas reglas.

Finalmente es importante recalcar el cómo ciertos autores incluso han llegado a elaborar un listado de tipos de relación de pareja que consideran dañinos para quienes las conforman, donde se pueden observar claros conflictos o ideales que chocan o simplemente no se complementan. Walter Riso por ejemplo lista “ocho estilos afectivos...considerados altamente

lesivos y peligrosos para el bienestar emocional de las personas”(Riso, 2008, p. 12), los cuales se describen y evalúan de manera resumida a continuación:

- Amor Hostigante:

En este tipo de relación uno o ambos miembros creen que “el verdadero amor implica sentirse incompleto o desequilibrado cuando la pareja no está presente” (Riso, 2008, p. 29), significa una constante búsqueda de emociones extremas, una fuerte demanda emocional en la que se exige y considera imprescindible la presencia del otro, esperando una exclusividad y satisfacción completa de las necesidades de uno y observando toda falla como una insuficiencia o falta de amor del otro. Además, existe cierta discrepancia emocional donde cuando ya se obtiene la cercanía esperada, se aleja al otro, impulsados por el miedo a perderla o agotarla.

- Amor Desconfiado:

Como menciona Walter Riso, en este tipo de relación uno o ambos componentes tienen marcada la idea de que “la gente es mala y, si bajas la guardia, te lastimarán” (Riso, 2008, p. 57). Es una pareja en la que uno se encuentra en una constante desconfianza y paranoia de que, si uno no se cuida, el otro lo traicionará o hará daño, o simplemente están buscando aprovecharse de uno. Se observa una necesidad total, por uno o ambos miembros, de saberlo todo y tener a la persona como rehén de dicha información, aun si fuera del pasado del otro y nada tuvo que ver en su relación actual. Los celos son siempre presentes y hasta considerados necesarios para que la relación tenga validez, “el amor sin sufrimiento es sospechoso de desamor” (Riso, 2008, p. 69), además se observa una constante comparación con otras parejas y una auto-confirmación de los celos experimentados.

- Amor Subversivo:

Este tipo de relación de pareja, experimentada por una o ambas personas, puede ser definida con la ayuda del conocido término de la ambivalencia y con la siguiente frase: “Tu proximidad afectiva me aprisiona, tu lejanía me genera inseguridad” (Riso, 2008, p. 91). Nunca parecen estar completamente satisfechos o insatisfechos, se experimenta una constante queja o crítica del otro, pero al mismo tiempo no se le permite alejarse o que de por terminada la relación. Se puede describir como un ambiente estresante en el que uno siempre está a prueba e intranquilo ya que debe interpretar, de la mejor manera posible, información y actitudes contradictorias.

- Amor Egoísta:

Como su nombre lo dice, es una relación narcisista en la que un miembro de la pareja busca y espera obtener todos los beneficios de esta y que sus deseos sean cumplidos a su plenitud, Walter Riso lo explica con la siguiente premisa: “cuanto más ames a un narcisista, más estarás alimentando su sentimiento de grandiosidad y más se alejara de ti” (Riso, 2008, p. 119). Es una relación en la que usualmente uno o ambos miembros creen ser superiores al otro y consideran merecer una mayor satisfacción de sus necesidades que las de su pareja, además de considerarse inmunes de cometer cualquier error y por ende no atribuibles de ningún tipo de reclamo o exigencia. Una situación egocéntrica en la que uno espera solo experimentar alabanzas, no desacuerdos, y se considera inadecuada a toda pareja que no lo ponga a uno en un pedestal, al cual se cree acreedor.

- Amor Perfeccionista:

Es una relación en la que existe una sistematización y condicionamiento de muchos o todos los aspectos o interacciones dentro de esta, donde “lo negativo tiene más peso que lo positivo, o al menos... demanda más atención” (Riso, 2008, p. 154). Una relación en la que si no se da todo como uno espera o si se comete un error, ello resulta en que toda la relación se ponga en duda, se busca ejercer más control sobre ella o simplemente se la termine. En este tipo de relación se puede identificar un trato similar al estilo jefe-empleador, donde se respeta o simplemente se cumple la autoridad de uno; mientras que este exige, espera y se cree merecedor de la total sumisión y obediencia del otro. Es una relación de todo o nada donde, si no se hace todo de la manera que uno cree correcta, no se obtiene nada a cambio.

- Amor Violento:

Una de las relaciones más conflictivas y dañinas es en la que uno o ambos ven al otro como si este fuera una cosa, este tipo de relación de pareja busca “convertir a las personas en objetos de uso múltiple y desprenderse de cualquier responsabilidad frente a la existencia ajena” (Riso, 2008, p. 185). Este tipo de interacción humana podría hasta ser considerada patológica, debido a la aparente deshumanización del otro, es una relación en la que se lo considera a uno como desprovisto de valor alguno o inclusive merecedor de maltrato. Esta es una relación

plagada de abusos en la que se equivale amar con usar y poseer, considerando al otro como una propiedad más que una pareja.

- Amor Indiferente:

Esta es una relación en la que usualmente uno de los miembros parece demostrar un gran distanciamiento emocional sin razón alguna y sin maltratar o restar valor a su pareja, sino simplemente por su “incapacidad de procesar y codificar correctamente la información afectiva” (Riso, 2008, p. 218). Se observa un énfasis en la libertad y autonomía propia, marcada por un desinterés en el otro que se encuentra camuflado en un aparente respeto por la autonomía ajena (a diferencia del Amor Hostigante). Aquí se busca estar con alguien sin tener que en verdad estarlo, de cierta manera estar juntos, pero en una relación en la que ambos están más en una relación con ellos mismos.

- Amor Caótico:

Finalmente se encuentran las relaciones de pareja en la que uno o ambos miembros parecen ni saber lo que quieren ni saber qué hacer, un caos completo en el que se dice “no sé quién soy, ni qué quiero; no puedo vivir contigo, ni sin ti; te amo y te odio” (Riso, 2008, p. 252). Este estilo de interacción se mantiene siempre fluctuante y volátil debido a la inestabilidad y posibles carencias de sus miembros, más que por una dificultad o diferencia específica. Es una relación conflictiva y sin aparente sentido, ya que son ambos o uno de sus miembros los que en realidad se encuentran carentes de estabilidad y orden.

A estos estilos de relación fue a los que Walter Riso dio carácter de peligrosos, al ser que cada uno de ellos “lleva implícito uno o varios antivalores que se oponen a un amor pleno y saludable” (Riso, 2008, p. 13). Se pueden deducir varios conflictos a partir de todos estos tipos de dinámica de pareja, los cuales pueden estar presentes en toda relación, pero son más fáciles y comunes de observar, con mayor fuerza y frecuencia, dentro de las parejas con estilos problemáticos. Por ejemplo, en una pareja hostigante, es posible ver un choque de intereses donde uno busque pasar más tiempo con el otro o compartir un mayor número de actividades que las que su contraparte está dispuesta a compartir, de esa forma las necesidades de uno o ambos no se ven satisfechas y se pueden generar conflictos debido a la constante lucha por obtener lo que uno considera es esencial en una relación amorosa, pero el otro ignora o no está dispuesto a proveer. En las dinámicas de pareja desconfiadas las discusiones son ya conocidas,

desde problemas debido a la constante inseguridad y reclamo de un miembro de la pareja, hasta la invasión de la privacidad del otro por parte de la entidad celosa, se pueden generar situaciones difíciles de superar por parte de ambos miembros.

Mientras que, en una relación de carácter egoísta, existen desacuerdos debido a la expectativa de uno o de ambos, en ser los que obtengan de ella todo lo que quieran y que se haga todo a su manera, como expresa Walter Riso: “¿Cómo amar saludablemente a quien vive enamorado de sí mismo?” (Riso, 2008, p. 118). En una relación donde uno o ambos son perfeccionistas y exigen mucho del otro, se pueden presentar sentimientos de inferioridad y constantes reclamos o presión por parte de sus miembros, mientras que en una relación violenta también se pueden presentar sentimientos de inferioridad e inseguridad debido al constante miedo y riesgo de ser heridos tanto psicológica como físicamente. En una relación indiferente, la constante búsqueda de afecto puede conducir a discusiones, indirectas y demandas incesantes, mientras que una interacción social caótica el simple desorden afectivo e incertidumbre experimentada por la pareja es una fuente de caos y peleas.

Finalmente, como se puede ver, los desacuerdo y conflictos presentes en una relación de pareja son amplios y variados, a tal punto en que libros enteros pueden ser escritos sobre dicho tema y espacios terapéuticos puede ser llenados solo a partir de tal demanda y extenderse por años sin que el choque de ideales y los problemas sean resueltos por completo. La importancia de evaluar estos conflictos radica en el hecho de que es posible aprender de ellos y de tal manera llegar a solucionarlos de una manera más rápida y eficaz, e incluso evitar que aparezcan debido a que las personas tienden a transformar sus ideales de pareja o sentir que estos no han sido satisfechos a partir de discusiones o choques de ideales dentro de su relación. Como seres humanos, estamos rodeados por deseos e ilusiones alcanzados o insatisfechos y, siendo las relaciones de pareja un tema tan importante para la existencia humana, es común ver como tantos ideales giran a su torno y así: “Al contrastar este ideal con lo que vivimos, tiene lugar la vida real y, a través de ella, las fantasías amorosas también se transforman” (Kast, 2000, p. 30).

1.6. Hechos que impactan el transcurso de una relación.

Toda relación es diferente o transcurre de diferente manera, a pesar de ello se pueden observar ciertos eventos que impactan o se presentan en la mayoría, si no todas, las relaciones de pareja. Varios de estos hechos pueden modificar de manera positiva o negativa a una pareja

y, dependiendo de cómo se los enfrenta, podrán brindar herramientas importantes para mantener a flote una relación o la afectarán de tal forma en que la hundan. La manera en la que dichos eventos se experimentaron en las relaciones pasadas de un individuo, dan forma o modifican el esquema e ideal que cada uno mantiene alrededor de estos.

El inicio de las relaciones sexuales suele ser uno de los primeros hechos que se observa en una relación, no solo permiten la llegada de otro miembro al sistema, sea esta esperada o no, sino que también modifican las interacciones entre los miembros de una pareja y revela posibles choques de esquemas sexuales sujetos al coito o “hacer el amor”. Como menciona Miriam Cervantes: “Las expectativas realistas son cruciales para mantener relaciones sexuales satisfactorias” (Cervantes, 2010, p. 84), muchos individuos relacionan la cantidad o calidad del sexo con el amor y con una buena dinámica de pareja, o mantienen expectativas irrealistas (como mantener interacciones sexuales a diario) que, al no ser cumplidas disminuyen la satisfacción con la relación o ponen en duda el afecto e interés del otro por uno.

En el segundo capítulo se identifica como al iniciar una relación, usualmente se experimenta una etapa aparentemente hermosa y sin problemas, esto se da debido a que es común acentuar lo positivo e ignorar lo negativo al momento de elegir una pareja y al comenzar a salir juntos. Por ende, otro de los primeros hechos que impactan una relación es el comenzar a pasar más tiempo uno con el otro y aún más, el convivir juntos. Cuando una pareja comparte más tiempo juntos les es posible comenzar a identificar ciertas características, usualmente negativas, que antes pasaban desapercibidas y, además al mismo tiempo debe reajustar su cotidianidad a la vida de otro ser humano y adaptarse a los cambios de límites y al establecimiento de nuevas normas en el sistema creado. Varios estudios han demostrado como los índices de satisfacción dentro de las relaciones de pareja y en matrimonios tiende a disminuir con el tiempo (Karney & Bradbury, 2009), por ende, al convivir juntos, una pareja comienza a correr más aceleradamente el reloj de su relación y su satisfacción usualmente comienza a verse comprometida, impactando así el transcurso o futuro de esta.

Otro gran evento que puede presentarse en el transcurso de una relación es el matrimonio, este suele ser un hecho positivo que acerca más a la pareja e incluso se evidencia como las personas casadas suelen ser más felices y vivir por más tiempo que las que nunca se han casado, además de reportar mayores índices de felicidad quienes se han casado solo una vez que quienes han tenido dos o más matrimonios (Brehm, 1992). A pesar de ello existen muchos

matrimonios que fallan y recurren al divorcio, llegando a cifras alarmantes no solo en el Ecuador sino en todo el mundo, por ejemplo, de acuerdo al Instituto nacional de Estadística y Censo (INEC): solo en el año 2013, en la provincia de Pichincha, existieron aproximadamente cuatro mil matrimonios mientras que se presentaron alrededor de 18 mil divorcios durante el mismo periodo de tiempo. Esto puede ser debido a que el ideal de pareja no se ve satisfecho o simplemente a causa de una baja capacidad de resolución de conflictos, por ejemplo, Sharon Brenh mencionan como las expectativas de las personas acerca de los beneficios de un matrimonio pueden ser tan elevadas que pocos matrimonios pueden alcanzarlas (Brehm, 1992), recalcando así la importancia de los esquemas mentales o ideales que se buscan mantener y satisfacer alrededor de las relaciones de pareja. Ya sea un matrimonio en el que las partes se sientan contentas o uno que conduzca al divorcio, este es un gran evento que impacta y muchas veces determina el transcurso de una relación.

El trabajo o los estudios son también hechos que suelen impactar de varias maneras la relación de pareja, esto es debido a que no solo reducen la cantidad de tiempo que una pareja tiene para compartir juntos, sino que también introduce otras personas o prioridades a su dinámica. Es una relación estos cambios pueden ser potencialmente peligrosos o incluso positivos, el pasar menos tiempo juntos puede proveer a cada uno un espacio personal y privado en el que pueda satisfacer sus necesidades individuales o, por otro lado, puede distanciar a sus miembros y llevarlos a un cuestionamiento de su dinámica de pareja. La introducción de compañeros de estudio o de trabajo y también de nuevas amistades pueden elevar los niveles de satisfacción personal de cada miembro y consecuentemente elevar también la satisfacción amorosa, o pueden introducir dudas y nuevos intereses que conduzcan a la traición o el cambio de ideal de pareja de uno de sus miembros. El trabajo también puede afectar en lo económico, ya sea elevando la capacidad adquisitiva o de gasto de la pareja, brindándoles así mayor libertad o variedad al momento de escoger actividades y objetos para compartir juntos, pero de igual manera, una plaza de empleo poco satisfactoria o la falta de trabajo también podrá complicar la situación económica, elevando los niveles de estrés y conflicto dentro de una relación.

Otro gran evento que afectan la relación de parejas es la llegada de los hijos, esto genera un gran cambio en término de las actividades que se pueden llevar a cabo, afecta en lo económico, puede dificultar otras interacciones sociales (salir con amigos, parejas sin hijos, etc.) y también provoca una gran reestructuración de la dinámica de pareja, debido a la introducción

de nuevos límites, reglas y responsabilidades. Además, en contra de toda creencia popular, la llegada de un hijo/a pone un alto estrés en la pareja, varios estudios revelan como la satisfacción marital o de pareja se ve afectada negativamente justo después de la llegada de un hijo (Brehm, 1992), al parecer las expectativas o la ilusión de tener un bebé se dan contra el piso, por así decirlo, cuando se experimentan las dificultades y cambios que generan su llegada.

Finalmente cabe recalcar que existen un sinnúmero de hechos que impactan el transcurso de una relación, siendo así que solo se cubrió una ínfima cantidad de ellos en la presente disertación, al ser estos considerados los más significativos y que más afectan o modifican el ideal de pareja y las expectativas de cada individuo. Se pueden mencionar brevemente otros eventos que pueden afectar levemente o de gran forma una relación, dependiendo de la pareja y su forma de enfrentarlos, por ejemplo: salida o entrada de un familiar al hogar o sistema de la pareja (mudanza o muerte), influencia o intervenciones de un familiar cercano como suegros o hermanos/as, el abandono del hogar por parte de un hijo, enfermedades o accidentes, etc. Como se puede observar los eventos significativos que se presentan en una relación pueden ser varios, sin embargo, es importante analizarlos ya que, tras su aparición o resolución, los ideales de pareja y los esquemas cognitivos que cada miembro a formado pueden ser modificados y afectar así su relación actual o su futura elección de pareja.

1.7. Eventos o dinámicas que conducen al fin de una relación.

De los usualmente inevitables conflictos o choques de ideales, muchos de los cuales se mencionaron previamente, no todos significan necesariamente el fin de la relación, a pesar de que inevitablemente afectan y modifican la forma en la que esta se conduce o desarrolla. Dicho eso, existen varios eventos que generalmente suelen conducir a la pareja a dar por finalizada su relación, mientras esto depende mucho de la pareja y hay ciertas dinámicas que llevan a unos al fin de la relación mientras que a otros no, si se puede observar un mayor número de rupturas que se dan más a continuación de ciertos eventos que de otros. Estadísticamente se observan datos alarmantes que reflejan como los divorcios se incrementaron un 93% en los últimos diez años frente a un 11% de incremento de matrimonios en el mismo periodo (INEC, 2014), estos datos resaltan el énfasis que se debería poner en el estudio de las decepciones amorosas, las rupturas y las subsecuentes elecciones de pareja.

Generalmente existen ciertas dinámicas que se observan más a menudo o que son más estadísticamente prevalentes, por ejemplo, es común que las mujeres sean quienes tiendan a iniciar la terminación de la relación más que los hombres y estos por otro lado son quienes las dan por terminado más prontamente. Otra característica ya mencionada es que con el pasar el tiempo las características negativas de las personas son las que más se vuelven evidentes y por ende se intensifica el conflicto y, a partir de este, se observa como uno considera los errores o características negativas como si fuesen temporales cuando se trata de uno mismo, pero consideran las fallas de la pareja como si fuesen propias de su personalidad y además permanentes. Finalmente, otro dato interesante demostrado por varios estudios recopilados en el libro “Intimate relationships”, es que para la mujer los eventos y el periodo de tiempo antes de la disolución de la relación son los más impactantes y usualmente más dolorosos, mientras que para el hombre se observa que los momentos más difíciles son aquellos después de dar por terminada la relación (Brehm, 1992).

Las fallas graves de comunicación también propician y muchas veces llevan a la separación, es común observar dentro del espacio terapéutico como parejas felices se enfocan más en lo positivo que en lo negativo, buscan resolver sus problemas a través de una mejor comunicación y son más honestos uno con el otro. En cambio, parejas con un menor índice de satisfacción o felicidad pueden llegar a exagerar los rasgos o eventos negativos mientras que se distancian tanto física como emocionalmente, disminuyendo su comunicación e incluso la honestidad. Mentir u ocultar información es común y muchas veces dañino para el desarrollo estable de una relación humana, en estudio por Bella DePaulo en 1996 llegó a identificar como las parejas que se encuentran iniciando una relación mienten en aproximadamente un tercio de sus interacciones, además de que las personas dicen las mentiras más pequeñas y blancas a los desconocidos mientras que guardan las mentiras más grandes para su pareja (Miller G., 2004). Es así que se podría vincular una mala comunicación y poca confianza entre los miembros de una pareja con una alta posibilidad de separación,

Uno de los principales eventos que pueden conducir al fin de una relación es la traición por uno o ambos de sus miembros, recuperar la confianza de un ser querido suele ser uno de los temas más demandados y a la vez más difíciles de resolver en terapia, además de lastimosamente ser un suceso común no sólo en el Ecuador sino en la mayoría de sociedades. Determinar que es una traición suele ser difícil para una pareja, ciertas personas consideran el hablar con otros

ya como una forma de traición mientras que otros la definen solo como mantener relaciones sexuales con otras personas, indiferentemente de su definición existen estudios en los que se pueden observar diferencias de preferencia de tipos de traición entre hombres y mujeres. Eso no significa que uno quiera ser traicionado, sino que en el caso de que la traición se presentase se ha encontrado que las mujeres prefieren traiciones físicas a traiciones emocionales, mientras que hombres prefieren ser traicionados emocionalmente que físicamente (Harold, 2002), se podría decir que una mujer prefiere que su pareja tenga una aventura sexual con otra, que el que se enamore de esta; mientras que el hombre preferirá que su pareja se enamore de otro a que se acueste con este. La traición puede tener varias causas, además de ser un tema largo y difícil de cubrir, pero si importante de mencionar debido a su gran prevalencia, por ejemplo, ya desde los años ochenta se observó más de un 40% de casos infidelidad por parte de las mujeres dentro de una relación, quienes estadísticamente suelen cometer menos actos de traición que los hombres. Los datos en el Ecuador son aún menos alentadores, con un 65% de los hombres y un 70% de las mujeres reportando haber sido infieles en una relación (El Universal de México, 2010), sin considerar gente que no reporto sus infidelidades o el gran número de relaciones terminadas por abandono o razones desconocidas.

Otras grande causa o evento que propician el divorcio es la llegada de los hijos y la incapacidad de enfrentar las nuevas dinámicas y responsabilidades que los acompañan, sin mencionar el choque de intereses al momento de decidir cómo educar a un hijo/a y de qué manera criarlo. Las dificultades económicas también son un gran estresante para las parejas, al iniciar una relación, especialmente un matrimonio, se reestructura el ingreso, la organización y el gasto económico, al momento de decidir si dar por terminada una relación se evalúa justamente la inversión de tiempo y recursos invertidos para sostener la relación, comparándoselos con las pérdidas o ganancias resultantes de terminarla (Brehm, 1992).Eh ahí que en ciertos casos, la libertad económica y estabilidad individual puede llegar a ser una mayor prioridad que el mantener una relación y un sistema más grande a flote.

Muchas parejas son capaces de mantener o aceptar los choques de dinámicas no complementarias mientras que otras no los resisten o simplemente no están dispuestas a resistirlos, como el que un miembro de la pareja busque hablar sobre sus sentimientos mientras que el otro no escucha y se resiste a exponer sus emociones. También existen diferencias de intereses que conducen al distanciamiento emocional o físico de la pareja, como el gusto por

diferentes tipos de música o actividades de ocio, que pueden llevarlos a buscar otras formas de satisfacer sus necesidades individuales o a buscar volver a sentir ese elevado estado afectivo de la etapa de enamoramiento en el que parece no haber desacuerdos, usualmente con otra persona. Una falta de acuerdo en las formas empleadas para resolver problemas también suele llevar al fin de una relación, algo común que suele observarse es como las parejas con el paso del tiempo obtienen una mayor respuesta esperada a acciones más fuertes y usualmente negativas (Karney & Bradbury, 2009). Por ejemplo, un miembro de la pareja no responde a niveles bajos de estímulos como a su compañero/a pidiéndole algo con tono bajo de voz y un por favor, debido a ello el otro busca estímulos más fuertes a los que su pareja si responde como gritar, chantajear, llorar y otros, a los que usualmente el otro por presión e insistencia finalmente responde, lastimosamente esto refuerza el que se utilicen más estos estímulos fuertes en vez de los otros, ya que estos dieron resultado. En resumen, por ejemplo, parejas comienzan a gritar antes y en vez de pedir las cosas calmadamente, porque así se consiguió la respuesta esperada (mas gritos: mayor y más pronta respuesta), lo cual lleva a una decaída cada vez más fuerte y empinada de la calidad de las interacciones y el trato de las parejas.

Finalmente, una relación puede llegar a su fin por varios otros motivos, pero en general la mayoría de estos causan un cierto tipo de decepción amorosa ya que es difícil contentar a ambas partes de una relación donde cada miembro es interdependiente con el otro. Ya sea debido al bajo cumplimiento de expectativas que sostenían a la pareja o a la falta de acoplo del otro al ideal que se busca sostener y el cual se utiliza como molde de con quien se espera estar y el cómo se debe desarrollar una relación de pareja, las relaciones de pareja han cambiado de ser un sistema “que naturalmente dura toda una vida a una relación que se mantiene sólo bajo determinadas condiciones” (Beck & Beck-Gernsheim, 2001, p. 14). Como menciona Miriam Cervantes: “el ser humano intenta a que el otro responda a sus propias necesidades y prefiere no responder a las necesidades de otro, o dicho de otra manera, esperamos que los que nos rodean se adapten a nosotros en lugar de adaptarnos nosotros al mundo” (Cervantes, 2010, p. 89). Las dificultades o dinámicas que conducen al fin de una relación no solo darán por terminada una etapa de sus vidas, sino que también determinarán e influenciarán el futuro de cada miembro de la pareja y el de sus consecuentes elecciones de pareja, y, como se describe en el siguiente capítulo, una decepción amorosa podrá modificar el ideal de pareja y sus expectativas alrededor de sus relaciones amorosas.

2. Transformación del ideal y subsecuente elección de pareja

2.1. El ideal y su creación.

Algo común que se puede identificar en la vida humana es como se generan esquemas esperados o ideales por conseguir, es decir que cuando una persona experimenta su presente comienza a generar ideas de como este se desarrolla y de cómo será su futuro, lo cual determinará sus acciones o expectativas. Por ende, se define al ideal en la presente disertación, como el conjunto de características y comportamientos que se esperan conseguir y se consideran adecuados para una interacción, evento o situación específica. Es así que en las relaciones de pareja también se generan ideales que se espera sean cumplidos, muchas veces afectando de gran manera una relación si estos no llegan a materializarse de la manera esperada.

La manera en que este ideal se crea depende de múltiples factores, la sociedad y cultura influyen marcadamente al participar en el proceso de determinación del tipo de pareja o de relación más adecuada para ese entorno específico, por ejemplo, mientras que una persona únicamente intelectual puede no ser tan apreciada en un ambiente en el que se requiere fuerza física, puede ser altamente codiciada en una sociedad educada con un alto énfasis en la formación académica. Otro ejemplo son las películas y productos populares que pintan a las relaciones de pareja como eventos fáciles y extremadamente románticos donde todo es posible, donde el novio y la novia tienen cualidades cuasi perfectas. Todo ello puede conducir a que se genere un ideal de pareja difícil de alcanzar por la mayoría de seres humanos y además uno que pondrá en peligro una relación de pareja que parezca requerir esfuerzo, ya que muchas veces los medios las representan ilusoriamente como sencillas y fuentes de ganancia sin demandar inversión alguna.

En la creación del ideal de pareja también participa la información obtenida al observar la interacción de los padres u otros modelos de relación ajenos, como la de conocidos, amigos o parejas que se envidian o se admiran. Estas relaciones influyen en como un sujeto forjará y percibirá sus propias relaciones, además de ser utilizadas para comparar, juzgar y evaluar la relación propia, lo cual lleva a la típica y muchas veces detestada comparación con otras parejas que hacen o no hacen algo que la pareja propia sí. Otros modelos que influyen en la creación de un ideal de pareja son las relaciones pasadas de un sujeto, estas habrán modificado dicho ideal o pondrán a prueba el esquema anteriormente sujeto sobre cómo eran o debían ser sus relaciones

de pareja, llevándolo a ser modificado repetidamente. De esta manera se identifica al ideal de pareja como una creación no permanente, de constante modificación y que se encuentra sujeta a varios factores

Cuando una persona se encuentra más expuesta o acostumbrada a sentirse atraída o a entablar más relaciones de pareja con un mismo tipo o clase de pareja, es más probable que refuerce su ideal alrededor de tal modelo de pareja, aún a pesar de que esta sea una relación que no considera adecuada o no le brinda muchos beneficios. En ciertos casos se mantiene un ideal de pareja enfocado en aspectos negativos, “porque inconscientemente se guarda la esperanza de poder cambiarlo” al sujeto (Cervantes, 2010, p. 55), con quien se mantiene o se desea mantener una relación de pareja, buscando así, de cierta manera, enmendar errores pasados, creer inconscientemente que ayudando a su pareja actual compensa el no haber ayudado a otro como su padre o un ex, o finalmente simplemente sosteniendo una mentalidad de que mientras más costoso es el mantener una relación mayor el valor de esta. También suele suceder que mientras más beneficios repetidos se obtienen de un mismo tipo de pareja, más se tiende a buscar permanecer con esta o con alguien similar, sin evaluar o considerar que pueden existir otros beneficios o resultados con otro tipo de personas, creando así un ideal de pareja sesgado y poco flexible.

Finalmente, es importante recalcar como un ideal no se crea solo alrededor de otros sino también alrededor de cada uno, por ello en una relación de pareja muchas veces se da que “nos vemos tal y como quisiéramos o podríamos ser para esa persona amada” (Kast, 2000, p. 25). Es así que muchas veces ciertos sujetos actúan de diferente manera frente a quienes se sienten atraídos o en compañía de otros que se encuentran interesados en ellos, lo cual puede llevar a resalten los aspectos positivos que consideran importantes para una relación y para su pareja, mientras que ocultan o difuminan sus características negativas. Se puede decir que se forman ideales de pareja y en conjunto con estos también se crean ideales de como uno debe ser al estar con dicha pareja, y ambos participan en el desarrollo, mantenimiento o eventual fin de una buena o mala relación de pareja.

2.2. Expectativas de la dinámica de relación amorosa.

Usualmente una relación inicia con la expectativa de que ambas partes se beneficien de ella, “siguiendo un modelo ideal en el que cada cónyuge dedica un alto porcentaje de su “sí-

mismo a procurar la felicidad y bienestar del otro” (Bowen, 1991, p. 59), lastimosamente no siempre es así. Muchas veces se puede observar como cada miembro de una pareja suele tener sus propias expectativas e ideales de cómo debe ser y como se debe desarrollar su relación, esperando que esto se cumpla aun así su pareja no comparte dichas expectativas y sin tomar en consideración los ideales planteados por su contraparte. En otros casos se puede alcanzar una estabilidad en el que se logre un equilibrio adecuado y reconfortante para ambos miembros de la relación, pero ya sea que este sea el resultado o uno negativo tome su lugar, las expectativas individuales de cómo debe ser la dinámica de relación amorosa siempre estarán en juego y en competencia

Es importante tener claro las generalidades y posibles sucesos a darse dentro de una relación de pareja, el no sostener expectativas realistas puede significar el fin de la relación, sin importar la calidad de pareja con la cual este sistema haya sido creado, por ello se recalca que “resulta indispensable un conocimiento mínimamente real sobre el matrimonio, pues el solo hecho de elegir a un amado o amada no basta por muy bien seleccionado que esté” (Lozano Torres, 2012, p. 124). Se puede considerar una relación de pareja como un choque de ideales individuales que buscan ser satisfechos pero que a su vez deben acoplarse a las expectativas o necesidades de otra persona, las cuales no siempre son compartidas. Al momento de entablar una dinámica de pareja se juntan dos miembros que, a pesar de poder ser similares o compartir muchas características, mayoritariamente habrán experimentado, vislumbrado o interpretado de diferente manera los eventos relacionados con las relaciones de pareja en sus vidas y por lo tanto tendrán una diferente forma de vivirlas y diferentes expectativas de cómo estas deberían desarrollarse. Además, es posible que una persona dentro de una relación de pareja crea que el otro está de acuerdo con sus expectativas e ideales de relación de pareja sin que esto sea en realidad así, llevándolos a un choque fuerte al presentarse el inevitable momento de descubrir que el otro no comparte sus ideas o ilusiones, llevándolos a cuestionar su elección de pareja y a sentirse insatisfechos. Este suele ser uno de los primeros conflictos que experimenta la pareja, cada miembro mantiene diferentes ideales de cómo quiere que sea su relación y estos no siempre concuerdan.

Muchas veces la manera en que uno se relaciona con otro dentro de una relación no está determinada por lo que el otro en verdad es, “sino por lo que representa, lo que simboliza, lo que recuerda o evoca, por lo que se desea que sea o por lo que significa a nivel muchas veces

fantasmagórico o idealizado” (Ríos, 2006, p. 101). Esto pone en duda si el comportamiento de las parejas está determinado en realidad por la calidad de su relación y lo que sienten uno por el otro, o si los sujetos escogen comportarse de una u otra manera en una relación por la posibilidad, muchas veces inconsciente, de conseguir algo o volver a sentirse de una manera a la que se está acostumbrado o que se experimentó anteriormente. En este último caso, las dinámicas de pareja se verían afectadas si después de invertir recursos y esforzarse por mantener un comportamiento que se considera necesario para obtener los resultados esperados, no los consiguen, ya que ello pondrá en duda si su comportamiento y sus elecciones son las correctas y se darán cambios no solo en dicha relación, sino que también a futuro. Por ello se suele mantener que cuando una relación de pareja decae o llega a su fin, “generalmente no se debe a que sus intereses sean incompatibles, sino a que sus miembros ignoran los propósitos inconscientes que determinaron sus respectivas elecciones” (Cervantes, 2010, p. 53).

Ciertas expectativas peligrosas de una relación de pareja suelen mantenerse sin que los participantes de la relación entiendan por completo cual es el problema, por ejemplo, el miedo al cambio, que es normal en los seres humanos, se presenta como una señal de peligro para las parejas, a pesar de que no siempre sea así. “Es una utopía dañina el pretender mantener invariables los sistemas de transacciones que fueron adecuados en un momento del ciclo vital de la pareja” (Ríos, 2006, p. 168), inevitablemente muchas interacciones cambiarán a raíz de modificaciones dentro del sistema o simplemente con el paso del tiempo, esto no significa que la relación se esté deteriorando pero muchos esperan que las dinámicas dentro de una relación amorosa no cambien y consideran peligroso el que ya no sea todo como antes. Es así que el cambio dentro de una relación de pareja puede muchas veces generar a su vez, un cambio en el ideal de pareja y en las expectativas de cuáles y como deben ser sus dinámicas.

Mientras más se halle un sujeto expuesto a un tipo específico de relación de pareja o forma de interacción, habrá una mayor posibilidad de que considere dicha forma de comportarse como la adecuada para toda relación futura, especialmente si obtiene beneficios marcados a raíz de tal comportamiento. De la misma manera aumentará la posibilidad de que crea que el comportamiento del otro es el correcto y el más adecuado, esperando o exigiendo posiblemente que en toda relación de pareja futura el comportamiento del otro sea el mismo o mejor que el de su pareja anterior. Es así que al igual que se pueden generar ideales de pareja inflexibles y sesgados, de igual forma se establezcan expectativas de dinámicas de pareja que se busquen

aplicar a toda relación, a pesar de que esta se haya establecido con una persona vastamente diferente a la anterior. A partir de estas observaciones se puede dictaminar que mientras en ciertos casos el forjar o alcanzar un modelo de dinámica de relación estable puede ser beneficioso para el establecimiento de una relación de pareja con expectativas más realistas, a su vez puede ser dañino para la relación o relaciones futuras de un sujeto si dicho modelo se resiste al cambio y no es flexible, dado que pueden presentarse ideales irreales y demandas intransigentes.

Finalmente, como en todo sistema, en una relación de pareja se observa la creación y establecimiento de reglas y límites, para ello participa cada miembro de diferente manera, pero usualmente existe una lucha de poder en la que cada uno busca crear el sistema como este quiere o considerada adecuado. Es así que las expectativas diferentes de relación de pareja de cada sujeto suelen interponerse en el establecimiento de un sistema estable o equilibrado, debido a que muchas veces se espera solo recibir y no dar, se busca recibir recompensas, pero no tener que enfrentar aspectos negativos en el camino a su obtención. Ilusiones del sistema perfecto plagan la interacción y demandas entre los miembros de una pareja, al ser alcanzados proveen alegría y bienestar a la relación, pero de no ser así, “las crisis y los problemas se experimentan al confirmar que una de nuestras nuevas fantasías amorosas no puede, o no puede aún, ser compartida por el compañero” (Kast, 2000, p. 33).

2.3. Parámetros principales considerados al elegir una pareja.

Existen varias características que se toman en cuenta al momento de elegir una pareja, muchas de ellas pueden estar determinadas por la cultura, influenciadas por el entorno o ser preferencias de carácter individual, aun así, existen ciertos parámetros de carácter más global que conducen a los sujetos a elegir una u otra pareja. Evidentemente, a pesar de que en la mayoría de sociedades el iniciar una relación de pareja sea una decisión libre, se puede identificar como muchos sujetos no pueden explicar el por qué llegaron a escoger a dicha persona por sobre las demás, he ahí que: “No hay cosa más compleja para una pareja en conflicto que el intentar decir que motivó elegir a esa otra persona” (Ríos, 2006, p. 173). Es así que mientras muchas de estas características deseadas no son por completo escogidas por los sujetos o incluso conscientes, se tornan parte de un ideal de pareja al consolidarse como parámetros considerados al momento de elegir un otro.

También es importante mencionar como al momento de elegir una pareja se sacrifica parte de las dinámicas que regían un sistema individual para pasar a un nuevo sistema con reglas y dinámicas diferentes y a veces opuestas a las que se sostenían cuando se estaba solo. “Cada cónyuge debe resignar una parte de sus ideas y preferencias, esto es, perder individualidad, pero ganando en pertenencia.” (Minuchin, 1984, p. 30), como se puede ver, toda decisión conlleva una pérdida y una reestructuración de los parámetros que rigen el sistema tanto individual como colectivo de un sujeto.

Primeramente, no se pueden ignorar las influencias biológicas o físicas debido a la pertenencia del ser humano a una especie animal, siendo así que se mantienen ciertos rasgos evolutivos que propician la reproducción, tanto físicos como mentales. Por ejemplo, mujeres en el pasado preferían hombres que podían proteger y defenderlas durante sus 9 meses de embarazo en los cuales se encontraban atadas a sus hijos y la supervivencia de ambos estaba en peligro, lo cual los inclinaba evolutivamente a preferir mayoritariamente a hombres mayores, fuertes y altos, explicando cómo estos rasgos aún se observan en la actualidad como apetecibles para estas, especialmente durante la ovulación. En el caso de los hombres, evolutivamente los prefieren mujeres más jóvenes, con una imagen saludable y con un cuerpo más calificado para tener hijos, siendo, sin sorpresa alguna, características que aún se consideran codiciadas. Un claro ejemplo de la influencia biológica sobre la elección de pareja, es demostrado un estudio citado en una conferencia en la universidad de California, donde al ser expuestas varias mujeres a las camisetitas y sudor de diferentes hombres, estas prefieren mayoritariamente el olor de hombres más físicamente simétricos mientras ovulan, además de encontrar repulsivo el olor de hombres que comparten una similar codificación genética, por ejemplo, el de sus hermanos o familiares cercanos (Karney & Bradbury, 2009). Este es simplemente uno de varios casos en el que características biológicas se convierten en parámetros que determinan la elección de pareja, ya sea de manera consciente o inconsciente.

Otra tendencia física es que se acostumbra a considerar más elegibles a personas con una buena apariencia y con un cuerpo más musculoso, delgado o desarrollado, es así que mientras son los hombres quienes usualmente reportan en mayores números el considerar importante la apariencia física al momento de escoger pareja, se observa la misma tendencia en las mujeres, a pesar de que estas no lo declaran tan abiertamente (Brehm, 1992). También se ha identificado, en lo que respecta a la apariencia, como las personas acostumbran a elegir “parejas de atractivo

físico comparable al de ellas mismas” (Cervantes, 2010, p. 50), pero a pesar de su gran impacto al momento de escoger una relación la apariencia física no puede determinar si una pareja sobrevivirá o tendrá un carácter positivo o negativo, debido a lo rápido que decae un interés físico y por la costumbre humana de reaccionar a, y poner más atención a estímulos nuevos.

Otra usual característica esperada de una pareja o un ser querido es que este se mantenga cerca y que interactúe con el otro a menudo y no esporádicamente, ya que “una mínima distancia física y el contacto frecuente dan oportunidades para que las personas intercambien información de sí mismas que posteriormente puede producir un aumento o decremento de atracción” (Cervantes, 2010, p. 50). Esa es una de las razones por las que existe la tendencia de elegir como pareja a quienes se ve más a menudo, esto se da debido a que mientras más expuestos a alguien se está, existe la posibilidad de sentir mayor familiaridad con dicho sujeto y por ende elegir alargar o profundizar tal compañía y apego. Mediante la compañía se evita la sensación de soledad a pesar de posiblemente reforzar el miedo al abandono, también se pueden compartir tareas y responsabilidades con el riesgo de crear dependencia, y como se detalló previamente, los riesgos de que las expectativas o ideales de cercanía no sean satisfechos por el ser querido u amado puede ser fuente de graves discusiones o conflictos. Además de esperar que una pareja se encuentre cerca de uno, tanto física como emocionalmente, también se espera que todo sujeto sea recíproco mediante sus actos y actitudes, por ello al momento de elegir pareja se tiene en consideración de que esta devuelva lo que reciba y que sea capaz de brindar los mismos beneficios brindados por la otra persona en un sistema de pareja. Por ejemplo, si uno gasta una cierta cantidad de recursos, ya sean estos físicos o emocionales, para dar inicio o mantener una relación, usualmente espera que su pareja invierta en ella lo mismo o incluso más si es posible.

Un parámetro que también suele ser tomado en cuenta para la elección de pareja es como usualmente se eligen personalidades que brinden más beneficios que costos o perjuicios, como personalidades honestas, humorosas, obedientes, leales u otras formas de ser positivas para una relación humana, es usual que las personas busquen estar con alguien con quien puedan compartir una interacción más positiva que con personalidades abrasivas o difíciles de manejar, o simplemente busquen una personalidad similar a la de ellos. Dicho interés se da debido a que los seres humanos suelen preferir como pareja a personas similares, tanto en valores como en gustos, creencias y actitudes, ya que esto puede legitimar el valor propio (autoestima), respaldar o afirmar las elecciones tomadas y elevar la oportunidad de que, a su vez, el otro lo considere

atractivo a uno, eso también explica el por qué usualmente se gusta alguien quien a su vez siente interés por uno: se espera y hasta se encuentra atractiva la reciprocidad (Karney & Bradbury, 2009). Otra característica usualmente identificable en la sociedad es que se elige mayoritariamente para una relación a quien muestra la capacidad de ser discriminatorio en sus elecciones de pareja, es decir, uno se siente seguro con alguien que analiza y escoge a uno entre algunos, más que con quién entra en una relación de pareja con cualquiera, al parecer el ser humano busca sentirse especial, alagado y único, no ser considerado simplemente uno más.

Mientras que sujetos similares dentro de una relación pueden ser más felices que parejas con personalidades distintas, existen otros parámetros que se denotan al momento de elegir pareja, por ejemplo, la necesidad de buscar un sujeto complementario a uno. Basados en la premisa de que “cada individuo busca en su grupo de partidos a la persona que prometa satisfacer sus necesidades en la mayor medida posible” (Cervantes, 2010, p. 51), es posible identificar elecciones de pareja en las que una persona busca llenar una falta o ayuda en alguna destreza que le es difícil o imposible de alcanzar. Casos como los que dieron origen a la frase de que los opuestos se atraen, donde sujetos parecen buscar a personas opuestas debido a que estos poseen una habilidad de la que carecen, como personas tímidas atraídas a sujetos más extrovertidos o sociales que ellas, o relaciones donde un masoquista se siente atraído a un sadista y viceversa, un sumiso con un dominante, etc. Si al escoger ciertas personas para iniciar una relación amorosa, se consigue obtener algo que nunca se ha tenido o alcanzado, será más fácil generar un ideal de pareja que gire alrededor de estas, gracias o los beneficios extra que se obtienen de dicha interacción.

No siempre son fáciles de predecir las principales características consideradas al momento de elegir una pareja, un ejemplo es como se observa cierta tendencia a considerar atractivas a personas con imperfecciones físicas o de personalidad menores (Karney & Bradbury, 2009), con la posible explicación de que existe una sensación menor de riesgo de perderlas o de que estas sean codiciadas por otros, a diferencia de quienes parecen no presentar falla o imperfección alguna. Además, repetidas veces se puede recibir en terapia, o simplemente identificar a ciertas personas que parecieran estar interesadas en rasgos negativos o experiencias dañinas y que por ello caen repetidamente en relaciones de pareja insatisfactorias. Es así que a pesar de observarse ciertos patrones o parámetros predominantes al momento de elegir pareja, estos no siempre serán los mismos para cada individuo y además afectarán el resultado de su

elección de diferente manera, debido a que existen personas que no siempre se enfocan en las mismas características cada vez que se presenta la oportunidad de elegir una nueva pareja, mientras que otras generan una especie de plantilla fija de cuales características deberá tener necesariamente una persona para poder calificar como su posible pareja.

2.4. Idealización de la pareja.

Usualmente al iniciar o simplemente pensar en establecer una relación de pareja con un otro, se experimenta la conocida etapa del enamoramiento, en la cual se ha llegado a comprobar científicamente como las capacidades cognitivas de un sujeto se ven afectadas negativamente (Steenbergen, 2013), respaldando la famosa frase: “cuando se está enamorado, comienza uno por engañarse a sí mismo y acaba por engañar a los demás” (Wilde, 1890, p. 89). En esta etapa, no solo “se idealiza a la pareja, pero también idealizamos aquellas facetas de nosotros mismos que agradan a nuestra pareja” (Kast, 2000, p. 17), esta idealización se presenta debido a la expectativa de que la persona elegida sea lo esperado en una pareja, para adaptarlo más al ideal pareja, para evitar decepciones tempranas o incluso simplemente por malinterpretar la realidad, enfocándose solo en los rasgos que se consideran positivos y minimizando los negativos. Los seres humanos, e incluso otros animales, usualmente se enfocan en relacionarse con, o se interesan por sujetos que tengan la capacidad de proveerlos de algo que quieren, carecen o necesitan y con quien se sientan más recompensados, por lo que incluso evolutivamente es posible que exista una tendencia por reconocer inicialmente más los rasgos positivos, pero, como se observa en terapia, poner un mayor énfasis posteriormente a los negativos.

Al idealizar la pareja se pueden tomar en cuenta dos tipos de recompensas, las directas y recompensas por asociación (Brehm, 1992), mientras que las recompensas directas son los beneficios acostumbrados que acompañan al establecimiento de una relación con una persona, como compañía, afecto y otros, las indirectas pueden darse debido a características que rodean a un sujeto pero que no son en realidad provistas por este. Por ejemplo, al experimentar repetidas situaciones positivas junto a un sujeto es posible asociar las recompensas con este e idealizar a la persona cuando en realidad es la situación la de carácter beneficioso y no la relación en sí. Incluso la idealización de una persona y sus recompensas directas puede ser infundada, inicialmente muchas personas suelen exaltar sus propias características positivas o las que observa son de mayor interés para el otro, a pesar de que ese no sea su comportamiento habitual

o inclusivamente un simple acto. Es común idealizar a la pareja considerando un aspecto temporal o una actitud positiva como permanentes y cotidianos, por ejemplo, al conocer o comenzar a salir con una persona que bromea constantemente y pareciese ser divertida, idealizarla como alguien siempre buen humorado y jovial, a pesar de no conocerla por completo.

El idealizar una pareja no es una conducta que se presenta aisladamente, es más bien un comportamiento común, se ha observado repetida y globalmente la tendencia de considerar que los sujetos físicamente atractivos también son intrínsecamente atractivos en otros aspectos como en personalidad o intelectualidad, como si lo que es lindo por fuera también debería serlo por dentro y por ende son idealizados como mejores prospectos. Además, volviendo a las recompensas por asociación, se observa cómo personas con un atractivo físico promedio son vistas como si fuesen más atractivas en compañía de sujetos considerados más hermosos o físicamente atrayentes, por lo que asociarse con dichas personas pueden proveer a otro la posibilidad de considerarse a su vez más atractivos y de idealizarse a sí mismos (Brehm, 1992).

La idealización de otra persona suele no siempre darse de una manera tan esperada, por ejemplo, una situación físicamente exhilarante en la compañía o presencia de alguien a quien se considera atractivo o interesante, suele verse acompañada por un interés emocional más elevado y más fuerte hacia dicho acompañante (Karney & Bradbury, 2009). Se puede entender por lo tanto que la sensación de seguridad o simplemente compañía frente a un evento físicamente enérgico o peligroso, eleva la posibilidad de sentirse atraído a esa persona, aun así, sea esta misma quien los ponga en dicha situación, brillando así una luz sobre el tema de sentirse atraídos a gente impulsiva o socialmente considerada como problemática o rebelde. Otra manera en que la idealización de la pareja no es siempre propia y consciente, se puede presentar cuando existe una gran influencia externa y poca motivación propia por elegir uno u otro tipo de persona, existen ciertos casos en que los padres u otras figuras dictaminan significativamente, ya sea directa o indirectamente, las expectativas relacionales de sus hijos. Por ejemplo, hijos con un padre machista, que ha edificado una relación donde su esposa cumple un rol sumiso y de madre con este, posiblemente pintaran su realidad con las expectativas de una mujer servil y atenta, creando un ideal centrado en el cumplimiento de dichas características. En la misma familia, en el caso de ser una hija, esta podría generar expectativas falsas y negativas al observar a su padre machista, posiblemente infiel y con una actitud de mandamás, lo cual podría dificultar su idealización y llevarla a un opuesto donde considerará a todo hombre como una entidad dañina

y que la puede herir, o incluso generar un ideal de un macho alfa al cual servir al igual que su madre. Lo ejemplos pueden ser múltiples y variados, pero todos reflejan la importancia de tanto factores internos como externos, en el proceso de creación de un esquema de expectativas cognitivas o un ideal de pareja que llevarán a todo sujeto a escoger o sentirse atraídos a una u otra persona.

Para el tema de la influencia de los padres y al preguntarse el por qué se considera tan importante en la presente disertación el cómo y el por qué se generan ideales de pareja, además de las razones de su aparente universalidad, se puede recordar el énfasis puesto por Bowlby en el tema del apego. Este reconocido psicólogo recalca la importancia para los seres humanos de sujetarse a otro, inicialmente un adulto y comúnmente la madre, para tener una base segura emocional, de apoyo y de protección, siendo así que, para dicho autor, la primera relación de un niño es la fundación de su personalidad y de cómo se desarrollarán sus futuras relaciones con otros (Bowlby, 1982). Siendo este vínculo tan fuerte, es clara la necesidad de los seres humanos por mantener una cercanía con otros al eventualmente verse alejados de su primer apego y fuente de seguridad y apoyo, para llenar ese espacio entran familiares o amigos, pero usualmente y con mayor importancia: la pareja. Ésta relación usualmente puede brindar a un sujeto la compañía, acercamiento y otras necesidades que este considere importantes y que previamente le eran provistos por sus primeras figuras de apego, por ende, muchos sujetos consideran imperativo el que su pareja se sujete a sus idealizaciones y satisfaga muchas o todas las expectativas que sostienen, para así poder sentirse seguros y plenamente satisfechos con su elección.

Es común observar como las personas relacionan la idealización de la pareja con el amar a otro, como si esta fuera un requisito, Verena Kast llega hasta a declarar que las “fantasías amorosas aluden a lo ideal y la pareja amada es idealizada porque si no, no sería la pareja amada” (Kast, 2000, p. 27). Lastimosamente las posibles complicaciones de dicha asociación pueden ser graves, si para amar o estar en una relación es necesario embellecer la realidad y al otro, entonces es posible que muchos sujetos se enamoren más de su ideal que de la persona en sí. De ser así un ideal de pareja cambiante sería presa no del entorno o las acciones del otro, sino de los cambios internos de cada persona que lo formula y de su manera de interpretar la realidad, por lo que incluso se ha mencionado que el amor es como una enfermedad donde se ve afectada directamente la percepción (Ortega, 1963). En estos casos la complejidad de determinar el

origen y el cómo se modifican los ideales de pareja aumenta, pero con ello también las razones para investigar y profundizar dicho tema.

Otro aspecto importante de la idealización de pareja se encuentra relacionado con la tendencia de muchas personas a sentirse atraídas a otras que son similares a ellas, al parecer varias veces se idealiza a la pareja en los aspectos en los que uno mismo considera importantes para su propia vida o en los que demuestra cierta insuficiencia, siendo así que lo que se ve “en un ser amado puede ser un ideal consolidado de uno mismo” (Kast, 2000, p. 28). De tal manera, cuando una persona cambia, ya sea debido a factores externos o internos, su ideal de pareja también puede ser modificado a la par, por lo que la idealización que mantenía alrededor del otro puede ser cuestionada y verse en riesgo. Independientemente de la manera en la que un sujeto idealiza al otro o una pareja se idealiza mutuamente, se puede concluir que existe la tendencia de identificar e incluso inflar inicialmente las características positivas o deseadas de la persona por la que se experimenta una atracción o interés emocional, siendo este uno de los primeros incentivos al momento de iniciar una relación pero al mismo tiempo la semilla de la cual pueden germinar los primeros conflictos, cuando dicha idealización comienza a ser cuestionada y a desvanecerse.

2.5. Como se modifican las elecciones de pareja con la transformación del ideal.

El ideal de pareja afecta directamente el cómo y que pareja se escoge, es un esquema cognitivo y experiencial que se forma y moldea constantemente, buscando adaptar sus expectativas a una realidad que no siempre se sujeta a lo deseado o esperado. Es así que cuando se modifica un ideal o se deja de lado la marcada idealización inicial de un ser querido, la manera y razones por las que una persona escoge una pareja sobre las otras comienzan a cuestionarse y a ser cambiadas. Muchos de estos cambios se deben gracias a la influencia gradual de la sociedad y la cultura sobre un sujeto, también debido al cambio en los niveles de madurez de toda persona o simplemente como respuesta a eventos externos como el divorcio de los padres, traición, abandono, etc.

Por ejemplo, mientras que en la niñez es usual que una persona mantenga un ideal de pareja basado en la apariencia y popularidad del otro, conforme uno va creciendo es común observar como dicho ideal se transforma y su énfasis se traslada o expande a otros aspectos, como nivel intelectual, humor y otros. Finalmente, este mismo sujeto ya al alcanzar la adultez,

podrá escoger otro tipo de pareja o sentirse atraído a diferentes personas ya que su ideal de pareja se ha transformado y ha comenzado a abrazar otras características o expectativas que antes no figuraban o no eran consideradas importantes, como la responsabilidad, capacidad económica, etc. Es así que se explica la aparente inestabilidad de las relaciones de pareja a través de la infancia y de los cambios de estilo de vida de un individuo, ya que “cuando las fantasías amorosas cambian, la relación entra en crisis” (Kast, 2000, p. 108) y es justamente en estos periodos donde más aparecen nuevas expectativas o desaparecen antiguas fantasías, y cuando se entra en un periodo de crisis dentro de una relación muchas veces es más fácil buscar una nueva persona que se ajuste a un nuevo ideal que el trabajar y esforzarse para que la actual relación de pareja sobreviva. Se puede así entender como todo cambio, evento o situación que llevan a un sujeto a modificar su forma de interpretar o enfrentar la realidad, lo llevarán a instaurar nuevas prioridades o necesidades que modificarán su ideal de pareja y a su vez determinarán con que persona buscan entablar una relación.

Otra manera en que la elección de pareja se ve modificada con la transformación del ideal se debe a las experiencias amorosas de cada persona y la manera en que estas atribuyen sus resultados al otro, mientras más considera una persona que el destino de su relación depende y es responsabilidad del otro, es más probable que modifique drásticamente su ideal y escoja una persona marcadamente diferente a su pareja actual o pasada, si la relación no llegara a funcionar. Mientras que una persona que considera el resultado y la calidad de una relación como responsabilidad de ambos miembros de la pareja, menos tendrá a escoger personas diferentes cada vez con la esperanza de obtener diferentes resultados. Cuando la responsabilidad del mantenimiento de una relación es compartida, la culpa de los conflictos y las soluciones también lo son, por lo que es menos probable que la única aparente solución sea el terminar y la elección de otro tipo de pareja.

Si un ideal de pareja de una persona pareciera ser satisfecho por alguien, pero al entablar una relación esta no funciona, pueden modificarse sus expectativas de pareja en busca de una persona con diferentes características, esto es, debido a la creencia de que así se correrá menos riesgo de que se repita la experiencia. Por ejemplo, si una persona en una relación con alguien poco amoroso o detallista no se encuentra satisfecha, es probable que su ideal de pareja se modifique y la lleve a enfocarse en encontrar a alguien más cariñoso y detallista. Obviamente esto en realidad no asegura el que la próxima relación sea más fructuosa y reconfortante, pero

reorganizara y ayudara a evaluar el esquema cognitivo que el sujeto ha creado alrededor del tema de las relaciones de pareja y lo que espera de estas.

Finalmente, es importante mencionar como en una situación donde un ideal de pareja se encuentra o pareciese estar satisfecho, es poco probable que una persona decida modificarlo, ya que su realidad posiblemente lo confirma y, por ende, lo refuerza y afirma. Dicho esto, aun si una relación se encontrará en un buen estado, existen una variedad de otros factores que pueden alterar la vida de las personas, y con ello también alterar varios de sus ideales o expectativas, entre ellas las de sus relaciones de pareja. Un cambio laboral o físico, que lleve a alguien a conocer o tener que adaptarse a otra cultura o estilo de vida diferente, pueden llevarlo a demandar un cambio por parte de su pareja que se acople a su nueva realidad, y si esto no se logra pueden conducir a la persona a simplemente elegir una pareja diferente. Dicho esto, no siempre saltan los sujetos a la aparentemente simple solución del cambio de pareja, en ciertos casos el ideal incluso se reusa a verse modificado y se espera que a pesar de todo cambio la relación se mantenga igual, aun así, esta sea dañina para uno o ambos miembros. Muchas veces “lo nuevo tiene que imponerse, pero lo viejo no quiere desaparecer, quizá incluso tiene que oponer resistencia para que lo nuevo pueda prevalecer” (Kast, 2000, p. 121).

2.6. Cambio de expectativas tras experimentar una decepción amorosa.

Una de las premisas más importantes para toda interacción social es que una relación será más reconfortante, positiva y durará un mayor tiempo si esta provee más recompensas y a la vez, exige menos costos (Brehm, 1992), los sujetos dentro de una relación llegarán así a evaluar si los costos justifican los resultados y si las expectativas que se tenían en torno a un evento o interacción eran las adecuadas. En el caso de las relaciones de pareja dicha premisa se acentúa con mayor fuerza ya que cuando los resultados de estas no son los esperados o una pareja no es tal y como se esperaba, puede darse no solo una separación o cambio drástico del estilo de vida de un sujeto, sino que también se pueden implementar cambios en las expectativas que rodean y sujetan dichas interacciones y además pueden llegarse a modificar los ideales que se mantendrán al momento de elegir una pareja futura.

En que consiste una decepción amorosa es diferente para toda persona, pero si al momento de modificarse el ideal de pareja o las expectativas de cómo debe desarrollarse una relación, no se modifica a su vez la relación de tal manera que se acople a los nuevos parámetros

esperados, podrán aparecer los conflictos. También es importante recalcar como las decepciones amorosas pueden presentarse de diferente manera y no significan inevitablemente el fin de la relación, pero es claro como estas suelen verse acompañadas de algún tipo de modificación de las interacciones entre los miembros de una pareja, ya sean cambios sutiles como la disminución de la comunicación o eventos marcados como una separación. Es preocupante y claramente destacable “la facilidad con que del «no puedo vivir sin ti» se pasa al «no puedo vivir contigo»” (Marina, 2012, p. 9).

Mientras que una variedad de aspectos positivos o incluso ganancias pasan desapercibidas o se dan por sentadas en muchas relaciones de pareja, es común observar, tanto académicamente como en sesiones terapéuticas, como los aspectos negativos son los que más resaltan o en los que más se enfocan muchos sujetos, por lo que reiteradamente suelen sufrir cambios más marcados las expectativas y los ideales de pareja después del fin de una relación o frente a una decepción amorosa. Sharon Brehm menciona el cómo a pesar de que en una relación de pareja la importancia de las recompensas siempre es identificable, con el tiempo y posterior a la etapa de enamoramiento o luna de miel, los costos comienzan a ser más analizados y se vuelven ya un factor más importante (Brehm, 1992), es así que con el paso del tiempo los costos, esfuerzos e inversiones comienzan a tener un mayor peso que las recompensas al momento de determinar el futuro de la relación.

Es comprensible que la persona que más se beneficie dentro de una relación no sienta que existe problema alguno mientras el otro sufre o se encuentra descontento, encontrarse dentro de un sistema beneficioso puede llevar a que el sujeto se resista a su modificación, por ello: “el cónyuge que todavía se siente a gusto en la fantasía amorosa no ve ninguna razón para cambiar algo” (Kast, 2000, p. 173), volviendo común el ver parejas en las que un miembro evita asistir a terapia o a discutir su relación, debido a que desea que esta no cambie y así mantener sus beneficios. Esta resistencia no siempre es consciente, existen casos en los que un miembro de la pareja puede sentir que todo está en orden mientras que el otro piensa diferente o incluso lo opuesto, esto puede conducir a que la persona que se encuentra descontenta sienta aún más que su ideal de pareja la condujo a una elección equivocada, debido al aparente desinterés por parte de su pareja en mejorar su relación, sin entender que el otro puede no identificar las mismas problemáticas y por ende sentir que la relación se encuentra bien. Lastimosamente se pueden presentar casos en lo que una pareja, en vez de identificar las problemáticas de su relación y

buscar soluciones para satisfacer sus necesidades, simplemente modifican su ideal de pareja y buscan otra persona que se acoplen más a este, o encuentra otras maneras de aparentemente obtener lo deseado fuera de dicho sistema.

Existen maneras más socialmente aceptadas de buscar satisfacer necesidades individuales dentro de una relación, por ejemplo, el pasar más tiempo con amigos o enfocarse en hobbies o en el trabajo, pero también es extremadamente común que dicha falta se materialice a través de la traición, generando desconfianza y baja autoestima en el sujeto traicionado, además de generarle posibles expectativas de ser nuevamente lastimado. Esto se puede identificar como una forma de violencia dentro de la relación, posiblemente generando una modificación de la expectativa de recibir cariño y sentir bienestar junto a una pareja, al ser herido por un sujeto al que se idealizaba como fuente de amor y beneficios, no de dolor y pérdida. Este tipo de eventos pueden llevar a un sujeto a edificar paredes y defensas, ya sea consciente o inconscientemente, con las que usualmente cree que logrará evitar el que lo hieran nuevamente, modificando así su ideal de pareja y expectativas alrededor de dichas relaciones, por lo que es común ver en terapia y en entrevistas a personas desconfiadas o que ponen pruebas a sus parejas antes de “entregarse por completo”. Aun así, no toda decepción amorosa conduce a un cambio o modificación de la relación o el ideal de pareja, lo cual también en ciertos casos puede ser dañino, es así que también se puede observar como algunas parejas se mantienen juntas sin modificar su interacción a pesar de sentirse heridas por esta, o incluso como ciertas personas, aun siendo traicionadas puede mantener el deseo y necesidad de seguir con su pareja, a pesar de que el precio de estar en dicha relación amorosa sea el aceptar que le sean desleal (Karney & Bradbury, 2009).

Cuando una relación no logra satisfacer el esquema esperado que un sujeto se ha planteado, este se ve forzado a tomar una decisión, puede mantener un ideal que se ve constantemente insatisfecho y posiblemente sentirse decepcionado constantemente, puede intentar modificar los factores externos o incluso internos que se oponen al cumplimiento de sus expectativas, puede interpretar la realidad de tal manera en que esta no choque con su ideal o finalmente, puede modificar sus expectativas y por ende el ideal previamente construido con respecto a la creación y desarrollo de sus relaciones de pareja. En el caso de mantener el ideal de pareja, a pesar de que este no sea vea en realidad satisfecho o incluso cuando la persona elegida parezca ser lo opuesto a este, se lo puede relacionar con personas que parecen

descontentas y citan aspectos importantes y prioridades que consideran indispensables al momento de elegir una pareja, y a pesar de ello dichas características no se ven reflejadas en su propia elección, encontrando así parejas que no se encuentran felices pero aun así se resisten a la separación, ya sea debido a la costumbre, miedo a la soledad o un sinfín de otros factores. La otra opción suele ser el mantener intacto un ideal de pareja y modificar cualquier factor externo o interno que cuestione o se oponga a tal, o simplemente seguir cambiando de pareja hasta poder encontrar a una que se acople al ideal de la manera esperada, estos son los casos de personas que cambian constantemente de pareja o de comportamiento y actitudes, esperando eventualmente encontrar a alguien que sea tal como quiere sin tener que ceder al momento de buscar una completa satisfacción, algo un poco irreal ya que toda relación conlleva pérdidas y concesiones.

Al hablar de la vía de acción en la que se interpreta la realidad de tal manera en que el ideal de pareja parezca ser cumplido, se puede identificar personas que a pesar de mantener una relación con alguien diferente a lo que su ideal de pareja determina, considera que este en realidad si se está cumpliendo. Estos suelen ser casos que incluso ya se podrían considerar como patológicos o donde simplemente se presentan pensamientos irracionales que distorsionan la realidad de una manera poco saludable, como parejas que consideran que el ser golpeadas o celadas de manera marcada o constante, es señal de amor e interés y no de violencia, o personas que de cierta manera se auto engañan o idealizan extremadamente a su pareja de tal forma en que ignoran la realidad y la pintan de la manera esperada para así no sentirse decepcionados y no tener que modificar su ideal de pareja y exponerse a otros cambios. Finalmente, en el caso de experimentar una decepción amorosa con una persona elegida bajo ciertos parámetros, puede presentarse la modificación de tales parámetros o ideal de pareja, para así consecuentemente escoger una persona con la que posiblemente sea más beneficioso mantener una relación, esta modificación del ideal puede darse repetidamente hasta que una elección de pareja que resulte finalmente satisfactoria, confirme y refuerce finalmente un ideal de pareja hasta volverlo menos cambiante. Sea cual sea la ruta que tome un sujeto, una decepción amorosa conduce a la modificación de varios factores internos y/o externos de su vida, además de una variedad de cambios al sistema de pareja establecido

Al entender una relación de pareja como un sistema que requiere recursos para mantenerse funcional y activo, se puede entender como las creencias, emociones e ideales

sujetos a estas son maleables y se encuentran determinados por una gran variedad de factores. Es así que toda relación de pareja se verá modificada con el paso del tiempo o a raíz de cambios internos o externos de sus miembros, y tendrá que establecer sus propias normas y límites que le permitan al sistema sobrevivir, y dependiendo de cómo se maneja todo dependerá si este se mantiene de una manera estable y beneficiosa. Esto conlleva a que en toda relación de pareja usualmente se presentarán momentos en los que se experimente una decepción amorosa y a partir de estos se podrá reforzar o poner en riesgo la estabilidad del sistema, a pesar de ello es importante la “aplicación de un realismo afectivo que permita definir hasta cuando seguir esperando la metamorfosis del ser amado” (Riso, 2008, p. 15)., no siempre se puede esperar que alguien cambie de tal forma que un ideal se vea realizado o que toda relación sobreviva, al igual que no siempre un evento desestabilizador significará una modificación de la relación o del ideal de pareja.

2.7. Patrones que se establecen para sostener un ideal y evitar futuras decepciones.

Al momento en que se establece cualquier ideal es común que su creador busque satisfacerlo y mantenerlo, el sostener y reforzar un esquema cognitivo con el que se vive e interpreta una situación ayuda a proveer a la persona de un equilibrio general y de una satisfacción al comparar positivamente las expectativas de uno con la realidad vivida. Es así que cuando un ideal y más aún, su cumplimiento, son reconfortantes y brindan beneficios a un sujeto, este usualmente comenzará a sostenerlo al traducir tal comportamiento como uno positivo y beneficioso, creyendo así poder llegar a evitar futuras decepciones. Además, al momento de edificar un sistema de pareja que se considera positivo se refuerza aún más la tendencia común de todo sistema de resistirse al cambio, posiblemente volviendo más fuerte la cohesión de sus miembros.

En ciertas ocasiones se generan patrones de pensamiento o de conductas que ayudan al sujeto, no siempre de la manera adecuada, a que su ideal se sostenga o que se vea atado a una pareja específica, ya sea por costumbre, miedo al cambio, o intentando evitar futuras decepciones. Así, “muchas parejas descubren muy tarde que lo que únicamente les mantiene unidos es el miedo, la pena, el temor a la culpa de dejar al otro, el horror a la soledad, el no saber empezar una nueva vida” (Ríos, 2006, p. 174), y un sinnúmero de otras razones que los lleva a mantener una relación poco satisfactoria o a sostener un ideal de pareja erróneo o dañino para

ellos. Se pueden observar un sin fin de casos terapéuticos donde un miembro no busca trabajar en búsqueda de una solución sino que solo espera “que el terapeuta ayude a su pareja loca, equivocada, culpable” (Tapia, 2014, p. 11), o en los que muchas parejas se mantienen juntas solo por el miedo al proceso de separación y al estar solos, sujetándose a sistemas de relación usualmente poco adecuados y a decepciones a las que ya se encuentran acostumbrados, así evitando que la separación los lleve a una caída de su ideal de pareja y a tener que enfrentarse a nuevas y futuras decepciones amorosas. Esto se lo puede relacionar con la “tozudez del inversionista”, la cual conduce a que: "Quienes han realizado un sacrificio (de dinero, tiempo o esfuerzo) para hacer algo, tienden a continuar haciéndolo, aunque les suponga más pérdidas que ganancias." (Marina, 2004, p. 21). Un término de origen económico que ilustra la tendencia de seguir invirtiendo repetidamente en una actividad o decisión, no siempre satisfactoria, al creer que, de no ser así, todo lo ya invertido no tendría valor o se perdería, este es un pensamiento que también se puede observar en relaciones de pareja que se mantienen a pesar de reportar ya más elementos negativos que positivos, debido a que se considera que el tiempo, gastos y experiencias compartidas desaparecerían o perderían su valor si llegara el fin de la relación.

Reiteradamente se busca mantener un ideal de pareja a pesar de que la evidencia demuestra que este no se acopla a la realidad o a las condiciones de vida de un sujeto, lo cual los conduce a situaciones en las que se les dificulta sentirse atraídos por alguien, o a iniciar y mantener una relación con otra persona que no esté interesada o simplemente no logra acoplarse a sus expectativas, no tanto por la forma de ser de uno o del otro, sino debido a las expectativas irrealistas o exigentes que se mantienen. Muchas veces las personas eligen la opción de sostener un ideal a toda costa para no exponerse al cambio tan temido por la sociedad o por la creencia de que uno tiene derecho o se merece exactamente lo que espera del otro, llevándolos a poner un mayor énfasis en obtener lo deseado sin considerar lo que el otro espera de la relación y en caso de no conseguirlo o que la relación termine, se mantiene el ideal de pareja culpando al otro de los resultados negativos obtenidos y no a la irrealidad del ideal. Basándose en la teoría de equidad, que plantea como en una relación tanto lo que se invierte como lo que se obtiene de esta es importante para determinar los niveles de satisfacción de sus miembros (Brehm, 1992), se puede deducir por qué una relación que se conduzca de tal forma no llegue a ser considerada satisfactoria, ya que, si uno o ambos de sus miembros buscan solo obtener beneficios sin tener que llevar a cabo inversión alguna, el sistema nunca será equitativo para sus conformantes.

Se pueden emplear varios métodos para sujetarse a un ideal y buscar reducir las posibilidades de experimentar nuevas decepciones amorosas, por ejemplo, muchas veces se reducen las expectativas con respecto a una relación y se considera el cumplimiento del ideal de pareja como algo no constante, sino que se experimentará únicamente en ciertos momentos picos de la relación. En otros casos se puede intentar cambiar al otro y de cierta forma forzarlo a adaptarse al ideal establecido, a pesar de que tal acoplamiento sea fingido y no real, con tal de obtener los resultados esperados. Otros sujetos llegan a establecer a su ideal de pareja como una meta por alcanzar, una que requiere tiempo y esfuerzo, convirtiendo los episodios decepcionantes en retos y a las parejas que no se acoplan al ideal en escalones en el camino al cumplimiento de sus objetivos. Finalmente, en ciertos casos se puede llevar a cabo un proceso en el que se disfraza a la pareja y en el que se la ve cómo se quisiera que esta sea y no como en verdad es, lo cual se observa, por ejemplo, en un caso que relata José Antonio Ríos donde su paciente inconscientemente lleva a cabo “un trabajo de selectividad en el que sólo era percibido y valorado aquello que conectaba con sus vacíos anteriores” (Ríos, 2006, p. 102), previamente encarnados y llenados por su madre. Esta forma de evitar la decepción se logra sosteniendo un ideal que a pesar de no ser cumplido en lo real, se cumple ya sea en la imaginación o gracias al hecho de que se ignora las características que pudieran irse en su contra, usualmente es importante para estas personas mantener cierto ideal ya que, a través de este, su pareja “llena algo que antes no se tuvo o porque va a ser la persona apta para conservar lo que siempre se tuvo” (Ríos, 2006, p. 103) y la posibilidad de perder esto resulta más conflictiva que el modificar la realidad para mantener su delirio.

En conclusión, es común observar en toda relación que uno espere que el otro cumpla y se sujete a sus ideales de pareja y esto afecta directamente el cómo se desarrolla una relación, debido que al momento de establecer un sistema relacional con otro sujeto se lo hace a partir del esquema personal que cada uno ha creado, con respecto a la manera en que consideran que una relación de pareja debería ser y de acuerdo a sus experiencias personales, influencia de amigos, familia, la cultura y otros factores. Por ende, para no verse forzados a tener que modificar un ideal de pareja ya establecido o a cambiar las características o forma de ser de uno mismo, muchos sujetos emplean diferentes métodos que les permiten alcanzar una aparente estabilidad en la que consideran que evitarán experimentar futuras decepciones amorosas, sujetándose de cierta manera a la común frase de “mejor mal conocido que bueno por conocer”.

3. Resultados de encuestas: Relación entre la transformación del ideal en la decepción amorosa y la elección de pareja.

3.1. Resultados generales de la población seleccionada.

Para la presente disertación el autor aplica una encuesta elaborada por el mismo, que se enfoca en las relaciones de pareja, tras ser revisada, corregida y aprobada por expertos en dicho tema. Esta cuenta con diez afirmaciones en las que cada encuestado debe responder de acuerdo a su nivel de concordancia con lo expresado en cada ítem, marcando solo una de cinco respuestas de opción múltiple:

- Totalmente en desacuerdo.
- En desacuerdo.
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo.
- De acuerdo.
- Totalmente de acuerdo.

Se emplea este método de escala tipo Likert debido a que es comúnmente utilizado en innumerables estudios, además de ser reconocida por varias instituciones e investigadores (Fernández de Pinedo, 1982). Además, se suman a la encuesta dos ítems en los que los que se debe escoger, entre un set de diez características, las que se consideran más importantes al momento de elegir pareja y a su vez determinar cuáles de estas poseen/poseyeron o no, su actual o más reciente pareja.

Se aplicó dicha encuesta a 100 estudiantes de la carrera de psicología clínica de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, con el promedio de edad de los encuestados siendo 21.5, además de observarse una marcada mayoría de participante de género femenino. Al momento de aplicarse el instrumento, se instruyó a cada sujeto que sus respuestas a las afirmaciones fueran dadas con respecto a su relación actual o en caso de no hallarse en una, se respondieran en base a su más reciente relación de pareja, siendo así posible observar las diferentes respuestas dadas por personas que se encuentran en una relación versus personas que atravesaron una ruptura y se encontraban sin pareja al momento de responder. Al momento de tabular los resultados se tomaron en cuenta dichos factores, además de también realizarse una comparación de las diferencias entre las respuestas dadas por cada género.

Los resultados generales de los encuestados fueron los siguientes:

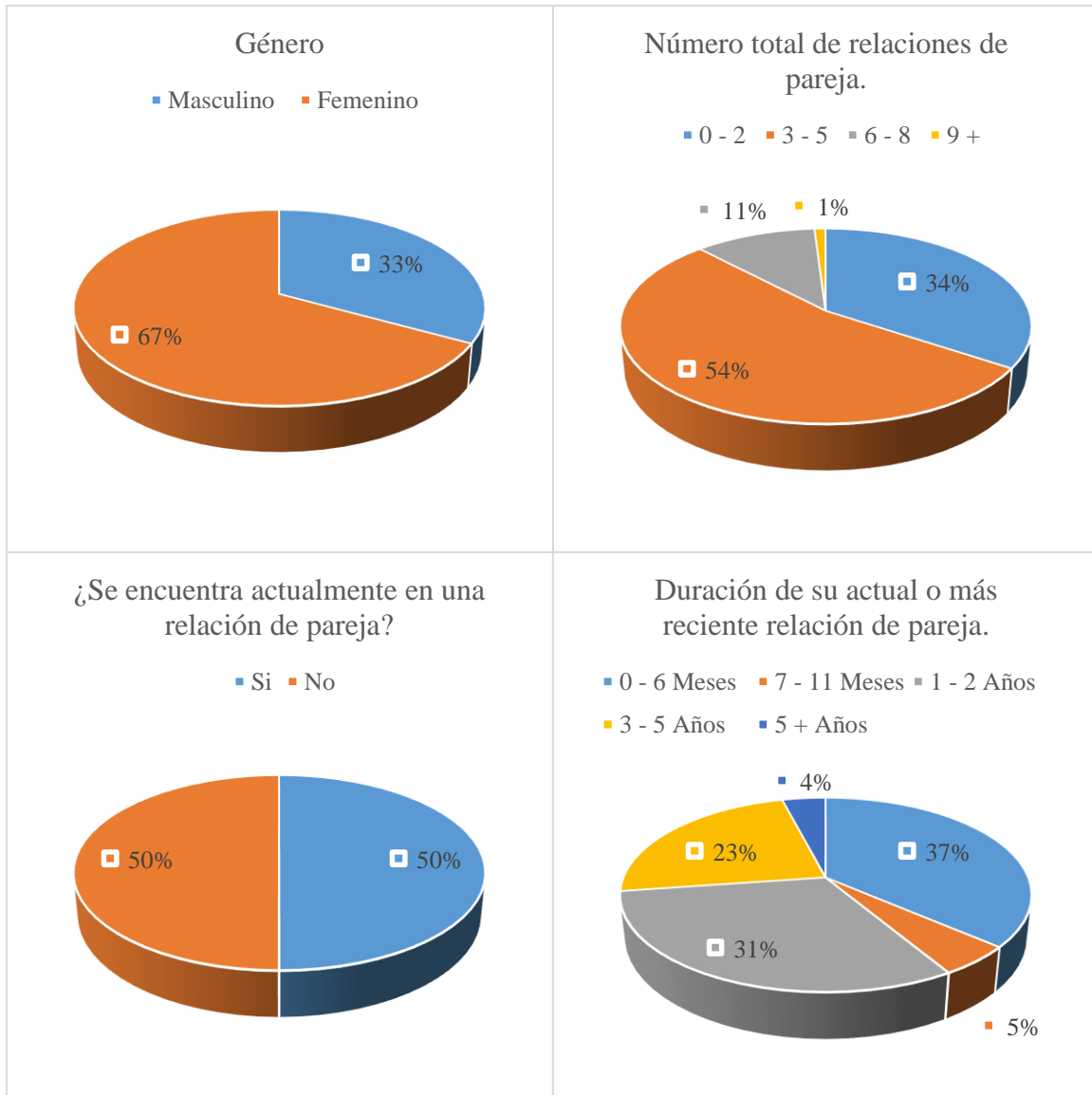


Figura 1, resultados generales.

Se puede observar como el número total de relaciones de pareja reportado por los encuestados se encuentran, en su mayoría, entre tres a cinco, siendo así que se puede afirmar el que han experimentado suficiente variedad de interacciones de pareja como para brindar respuestas válidas y variadas a los ítems aplicados. Existen además un número igual de encuestados que se encuentran en una relación que los que no se hallan en una, y más del 50% de todos los encuestados han estado en una relación con una duración mayor a un año.

Las diez afirmaciones a las que los encuestados respondieron fueron:

1. Me encuentro satisfecho/a con mi elección de pareja.
2. Me siento contento/a con cómo se mantiene mi relación de pareja y espero que nada cambie.
3. He sido herido/a o decepcionado/a emocionalmente por mi pareja.
4. De ser posible elegiría alguien diferente a mi actual pareja.
5. Mis relaciones pasadas han afectado el desarrollo de mi relación actual.
6. Me siento atraído/a constantemente a un mismo tipo o clase de pareja.
7. Mis elecciones de parejas futuras serán diferentes a mis elecciones actuales y pasadas.
8. Si eligiera otro tipo de pareja tendría menos posibilidades de ser herido/a o decepcionado/a.
9. Sería mejor para mí si no estuviera en una relación de pareja.
10. Espero que la personalidad y comportamiento de mi siguiente pareja sean diferentes a los de la actual.

Y dos ítems adicionales, para los que se emplearon las siguientes características:

- Buen Humor.
 - Inteligencia
 - Lealtad
 - Responsabilidad.
 - Apariencia Física
 - Honestidad
 - Sensibilidad
 - Independencia.
 - Sociabilidad
 - Solvencia económica.
11. Enumerar las siguientes características del 1 al 10, siendo 1 lo más importante y 10 lo menos importante, al momento de elegir pareja.
 12. Poner en el cuadro, un VISTO en las 3 características que MÁS demuestre y una X en las 3 que MENOS demuestre su pareja.

Al momento de tabular las respuestas se puede identificar poca variación en los datos generales, al comparar los resultados de los participantes de género femenino con los de género masculino. El único dato en el que se observó cierta diferencia estadísticamente significativa entre ambos géneros, fue en el número total de relaciones que estos han mantenido, siendo los hombres quienes en general reportan haber tenido un mayor número de relaciones de pareja, como se puede observar en la siguiente figura.

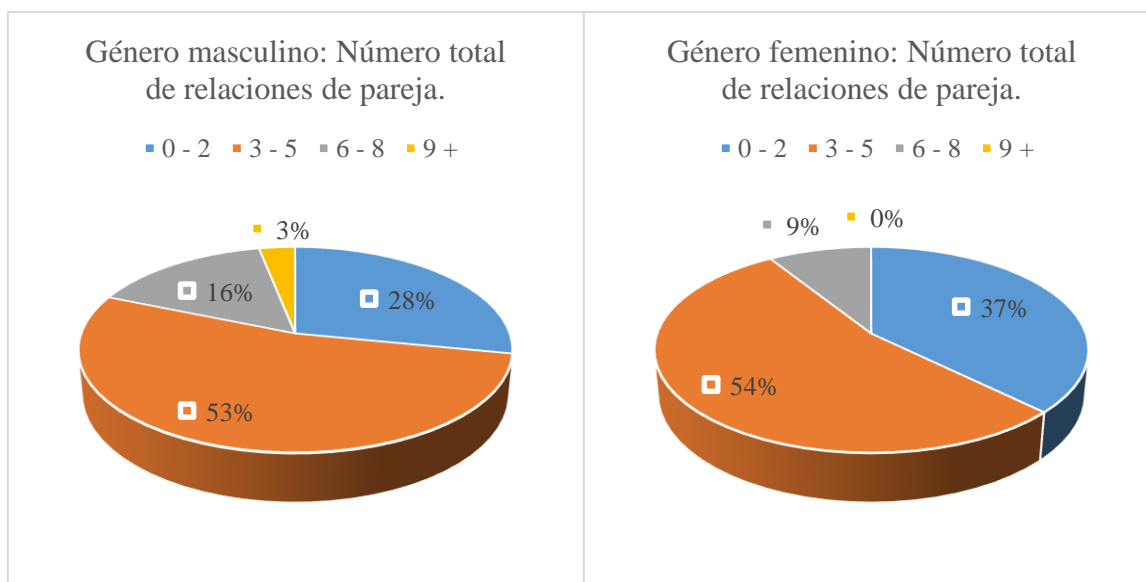


Figura 2, relaciones por género.

Todos los datos obtenidos a partir de la aplicación de la encuesta brindan información sobre la manera en que dichos sujetos consideran que se está desarrollando o se desarrolló su relación de pareja, además de proveer valiosos datos que reflejan la manera en la que eligen la persona con quien entablan una relación, además del cómo reaccionan cuando esta acaba y se encuentran nuevamente en la fase de selección de pareja. Se pueden observar todos los resultados obtenidos y sus respectivos gráficos en la sección de anexos, además de los previamente expuestos y los que se utilizan en los siguientes capítulos para observar la relación entre la decepción amorosa y su relación con la elección de pareja.

3.2. Elección y desarrollo de la relación.

Al momento de observar los resultados de los ítems enfocados en la elección de pareja y el nivel de complacencia con esta, se puede identificar como la mayoría de los encuestados expresa encontrarse satisfecho con sus elecciones de pareja.

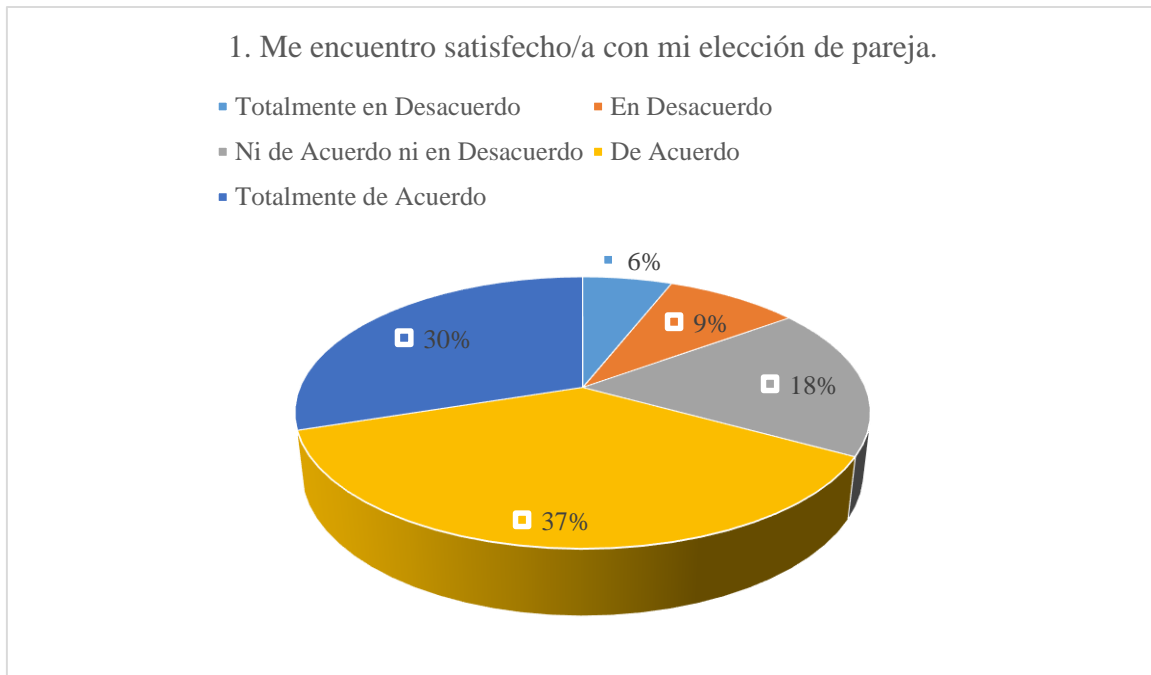


Figura 3, nivel de satisfacción.

Datos similares al comparar los resultados de ambos géneros, a pesar de ello, se puede apreciar un mayor número de sujetos masculinos que reportan sentirse descontentos con sus elecciones de pareja. Respalda una posible tendencia masculina de perder el interés en la pareja escogida con mayor rapidez, o el escoger su pareja de manera más apresurada o superficial, por lo que estas no siempre satisfacen su ideal de pareja o expectativas de relación.

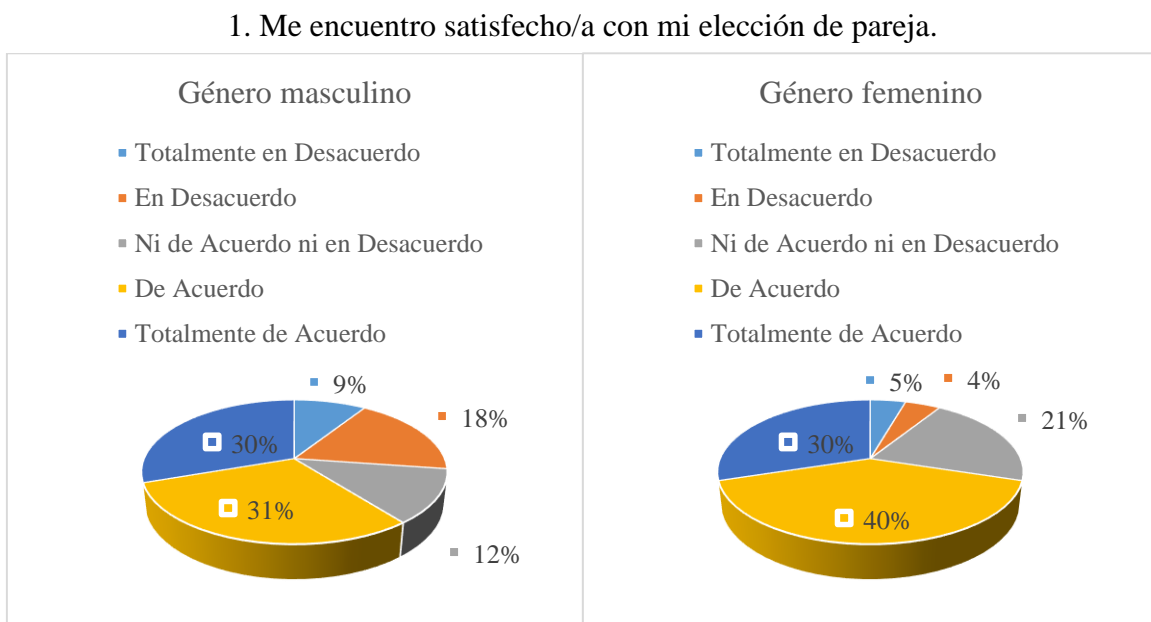


Figura 4, nivel de satisfacción por género.

Como se menciona en capítulos anteriores, al iniciar un sistema relacional con otro sujeto es difícil que toda expectativa o ideal se cumpla, por lo cual, el elegir una persona que se considera adecuada no conduce necesariamente al desarrollo de una relación satisfactoria. Es por ello que, al momento de que los encuestados se expresan sobre qué tan contentos se sienten con cómo se mantiene su relación, la mayoría positiva que se evidencia en los resultados de elección de pareja ya no es tan evidente, significando que una pareja que a pesar de que posiblemente cumpla con el ideal del otro no siempre asegura una interacción positiva con este, como se puede apreciar en el siguiente gráfico.

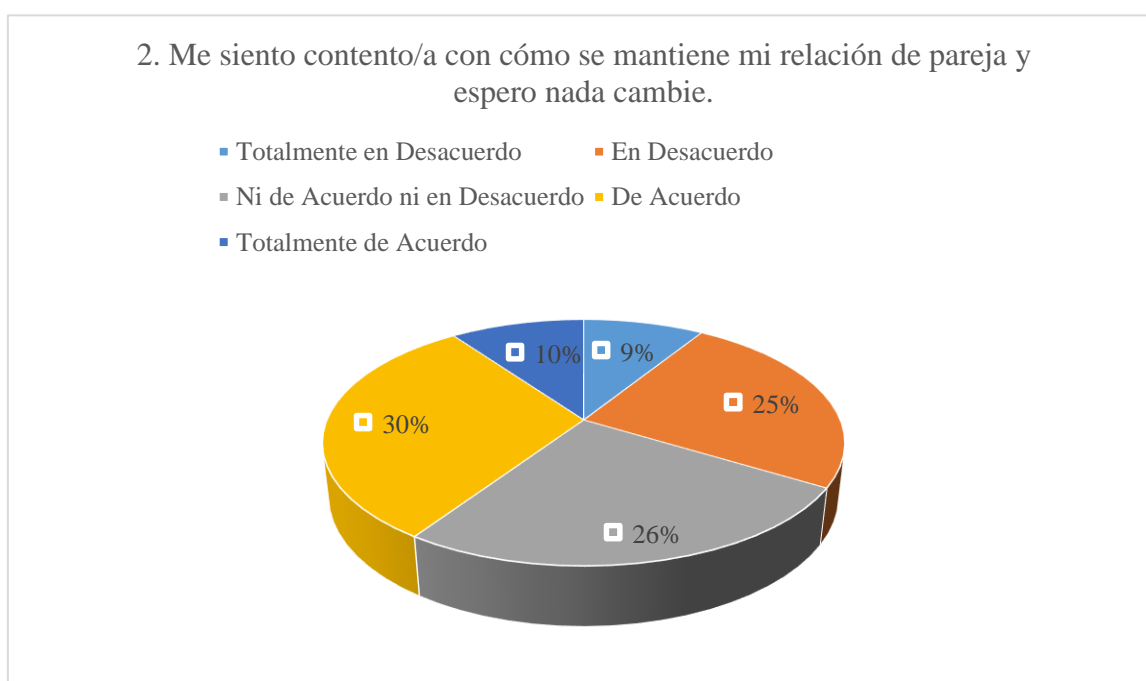


Figura 5, expectativas de cambio.

Una de los datos que refuerzan la característica cambiante de un ideal y lo frágil que se tornan los parámetros de elección de pareja, son las respuestas al ítem número cuatro de la encuesta, el cual indaga sobre cómo se llevarán a cabo las futuras elecciones por parte de los encuestados. Para ello los encuestados responden en base a su más reciente o actual pareja y determinan que a pesar de sentirse satisfechos con sus elecciones de pareja, como se observa anteriormente en la figura número tres, al menos un tercio reportan que sus parejas futuras serán diferentes a estas, de ser así significará que dicha persona no cumplía de la manera esperada el ideal de pareja que el sujeto mantenía y por ello buscará otra que lo haga, o debido a como se desarrollaron sus interacciones dentro de la relación, su ideal y sus expectativas de pareja se ven

modificadas para así incorporar una mayor variedad de sujetos o incluso de tal manera que lo lleven a elegir a alguien completamente distinto. Los resultados fueron los siguientes:

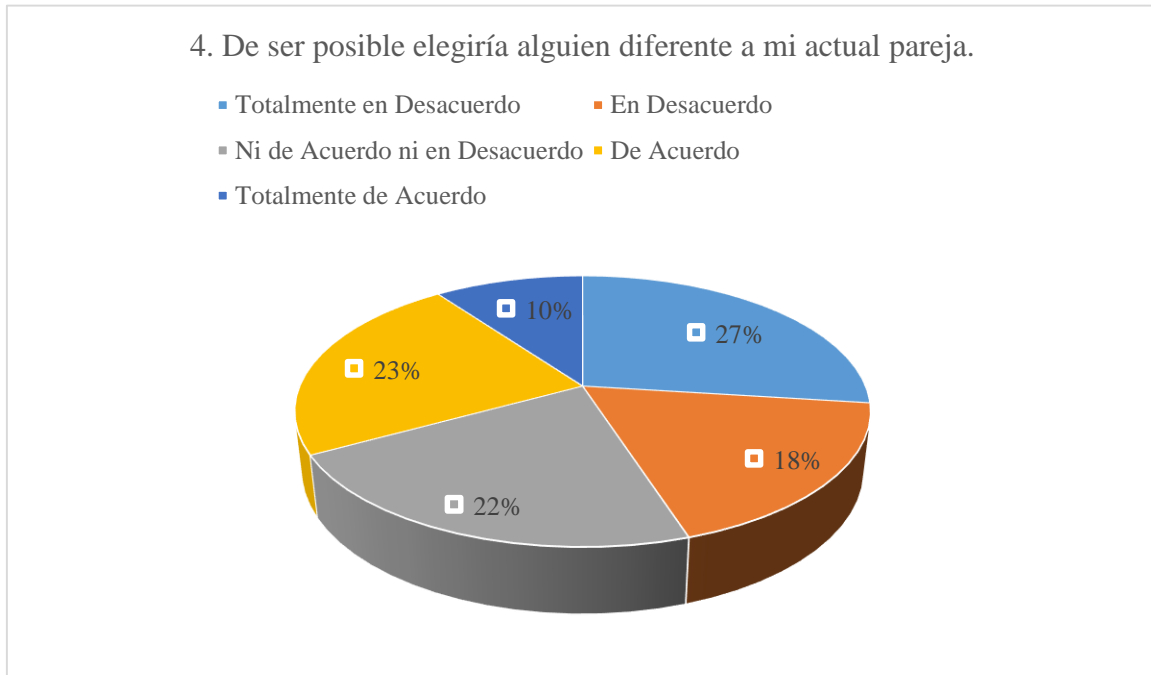


Figura 6, elección.

También se identifica, mediante las respuestas al ítem número seis de la encuesta, la tendencia de los encuestados por sentirse atraídos a un mismo tipo de pareja:

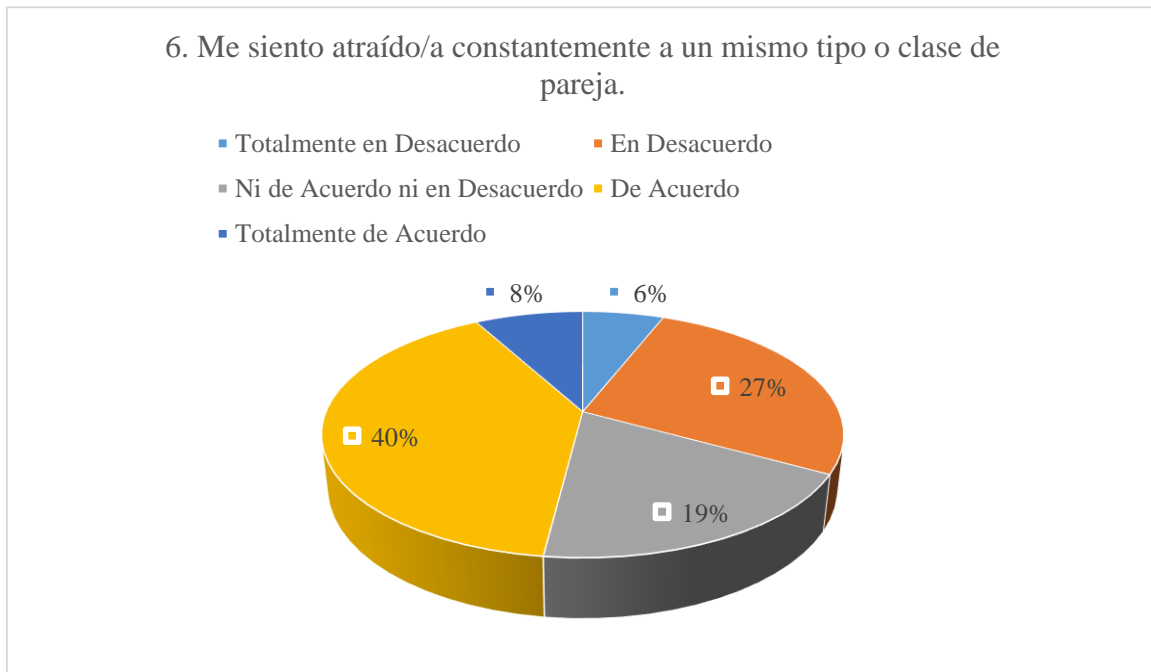


Figura 7, atracción.

Como se puede apreciar, a pesar de que los encuestados demuestran, en cierta medida, el querer buscar una persona diferente a su actual o previa pareja, un gran número, casi el 50%, también reportan el sentirse atraídos constantemente a un mismo tipo de pareja. Es posible que dichos sujetos han creado un ideal de pareja resistente que los lleva a buscar una persona con características específicas y por ende estas recaen mayoritariamente en una clase de pareja específica, o la influencia de sus experiencias personales, parejas modelo o exposición a otros sistemas sea tan fuerte que los lleva a generar un ideal de pareja inconsciente que los conduce involuntariamente a una elección recurrente de un mismo tipo de pareja.

3.3. Intereses e ideales compartidos.

En los ítems once y doce de la encuesta se sondea varias características positivas o neutrales, por las cuales las personas muestran interés y tienden a considerar importantes al momento de seleccionar a otra persona con quien iniciar una relación amorosa. Cada encuestado seleccionó las características que más demostraban y menos poseían sus actuales o anteriores parejas y además las ordenaron en base a cuáles consideraban más importantes que las demás.

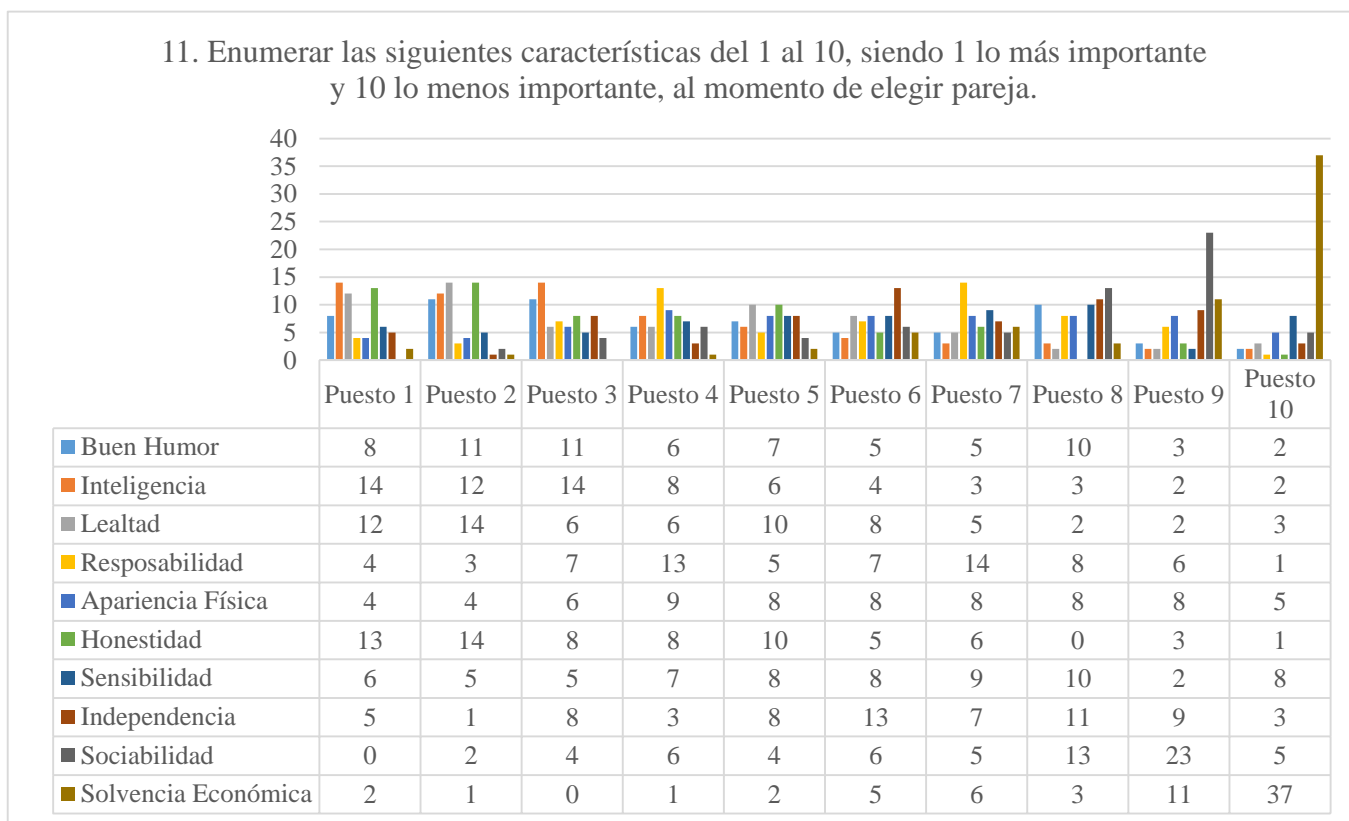


Figura 8, características esperadas.

Como se puede observar existe una gran variedad en lo que respecta a la importancia que cada sujeto atribuye a una u otra característica al momento de elegir pareja, esto se debe a que todo individuo, como se detalla en capítulos anteriores, proviene y es parte de sistemas familiares o sociales diferentes a los de los demás y ha sido expuesto a experiencias disímiles y a distintos modelos de relación de pareja, lo cual los lleva a mantener distintas prioridades e intereses en los cuales se basa al momento de elegir pareja. A pesar de ello, existen excepciones a dicha variedad, debido a que se puede identificar ciertas características que parecen dar forma a un ideal de pareja compartido por los sujetos encuestados y que por ello se las encuentra mayoritariamente en posiciones elevadas, en la escala creada en base a los resultados totales obtenidos en las encuestas.

Algunos de estos intereses compartidos son la honestidad, la inteligencia y la lealtad, siendo características que los encuestados seleccionan constantemente como prioritarias al momento de escoger pareja. Estas respuestas son estadísticamente similares cuando se realiza la comparación entre los resultados de los encuestados de género masculino con los de género femenino, con la excepción de que los hombres muestran un marcado y menor interés que las mujeres, por el buen humor como característica importante para seleccionar pareja. Cabe mencionar que además de compartir intereses, los encuestados también muestran similitud al momento de analizar el reporte de sus desintereses, siendo la solvencia económica, la sociabilidad y la sensibilidad las características compartidas menos consideradas importantes y las menos buscadas al momento de seleccionar pareja.

Al momento de reportar cuales características del listado poseían o no su actual o anterior pareja también se puede observar una predominancia de la inteligencia y el buen humor, además de también encontrarse pocas parejas que posean las características en las que mostraron un menor interés los encuestados, como la solvencia económica, la sensibilidad y la sociabilidad. Las diferencias en los resultados entre hombres y mujeres son, nuevamente, estadísticamente similares, con la excepción de que los encuestados de género masculino reportan más o mantienen un mayor número de relaciones de pareja con personas que consideran atractivas, mientras que los resultados de los encuestados de género femenino muestran un menor interés o un menor número de relaciones de pareja con personas atractivas. Cabe recalcar que, debido a la población escogida, datos con respecto a ciertas características pueden no ser representativos de la mayoría de la sociedad, por ejemplo, debido a que a menor edad suele existir una mayor

dependencia monetaria en otras personas como los padres, la solvencia económica posiblemente no es un tema considerado importante o esencial por los encuestados, mientras que por personas de mayor edad sí.

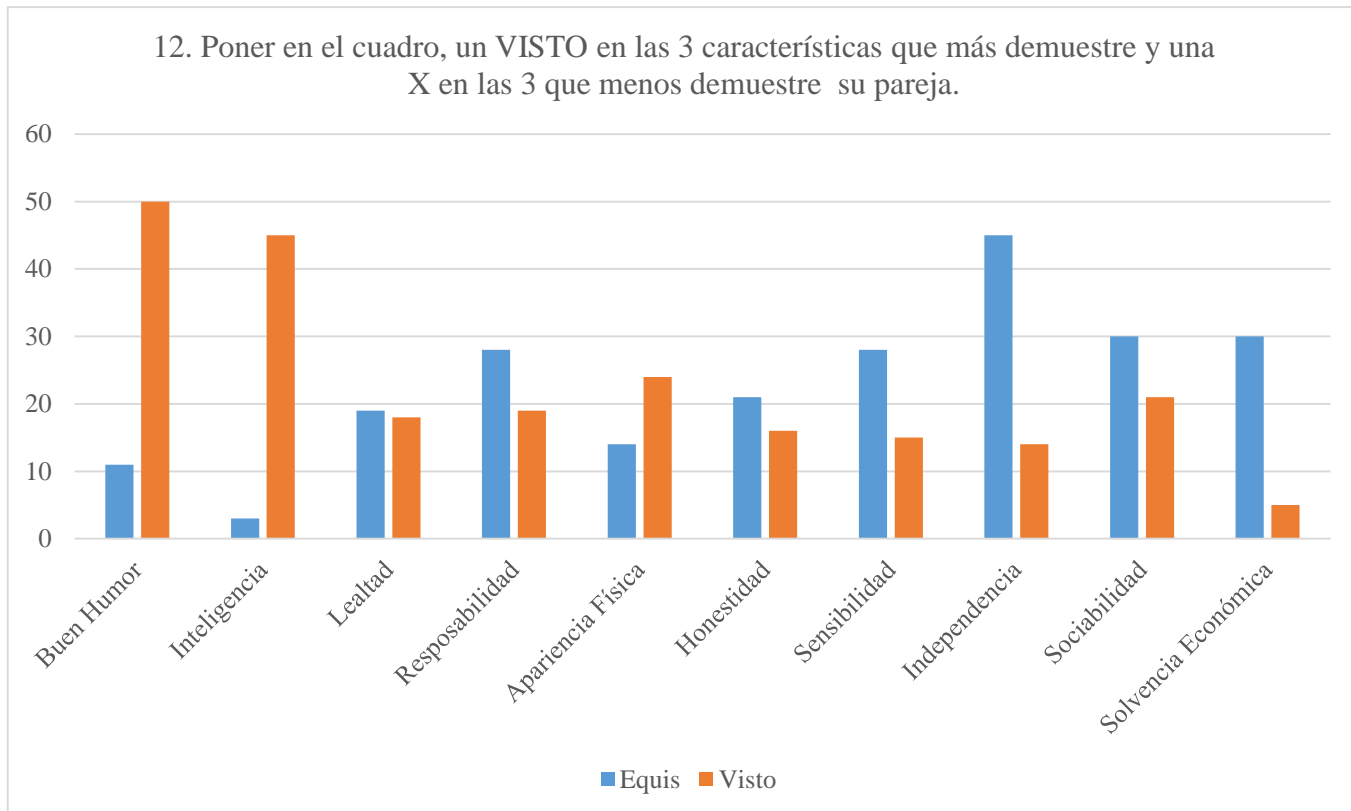


Figura 9, características demostradas.

Finalmente, es importante resaltar como varias de las características consideradas por los encuestados como importantes al momento de elegir pareja, son a su vez reportadas como características que su actual o anterior pareja no poseen o no poseían, demostrando un posible choque o incongruencia con el ideal formado y un incumplimiento de sus expectativas. Eso principalmente se puede apreciar con respecto a las características de la honestidad y lealtad, siendo estas altamente seleccionadas por la población como características principales que un sujeto debe demostrar para ser escogido para iniciar una relación, pero a su vez altamente reportadas como características poco poseídas por sus parejas. Esto refuerza lo mencionado en anteriores capítulos, de cómo el incumplimiento de un ideal de pareja no siempre significa la descalificación de un sujeto como posible prospecto y no conduce a un inevitable fin de la relación, pero puede causar discusiones, problemáticas o agobiantes decepciones amorosas en la relación.

3.4. Problemáticas y decepciones amorosas

Como se observa en la figura número nueve, una importante cantidad de las actuales o anteriores parejas de los encuestados, no poseen características que estos reportan como importantes al momento de seleccionar pareja, causando problemáticas que se ven reflejadas en sus otras respuestas, un claro ejemplo siendo los resultados del ítem número tres donde se puede apreciar como son solo pocos sujetos quien reportan nunca haber sido heridos por su pareja.

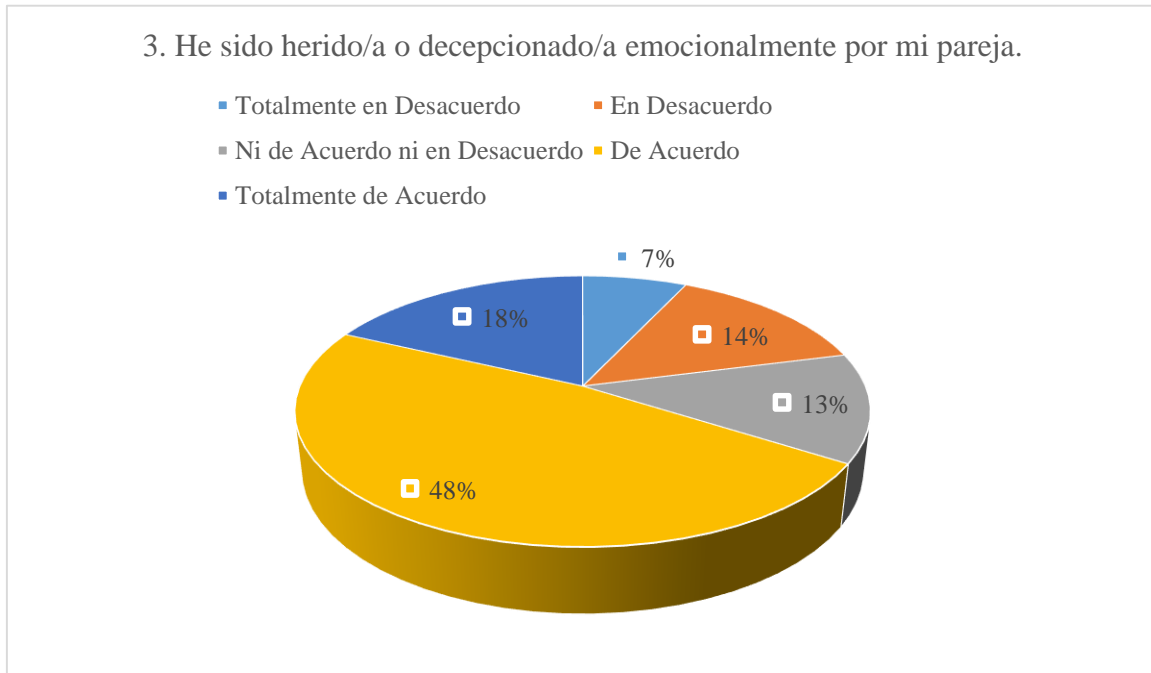


Figura 10, decepción.

Es evidente como al menos un tercio de los participantes del presente estudio reportaron haber sido heridos o decepcionados emocionalmente por sus parejas, sin tener en consideración quienes dan una respuesta ambivalente (ni de acuerdo ni en desacuerdo) o la tendencia de reportar menos los datos negativos que los positivos. Más aún, cuando se comparan los resultados de las personas que se encuentran en una relación con los resultados de sujetos solteros, se pueden identificar de mejor manera las posibles decepciones y expectativas no alcanzadas por la pareja, gracias a los datos brindados posterior a una ruptura. Debido a la capacidad de retrospectión de los seres humanos, sus respuestas con respecto a una relación pasada pueden brindar mayor información sobre el impacto que tuvo una decepción amorosa sobre un sujeto con el paso del tiempo y si los efectos negativos se acentúan o disminuyen tras darse fin a una relación.

3. He sido herido/a o decepcionado/a emocionalmente por mi pareja.

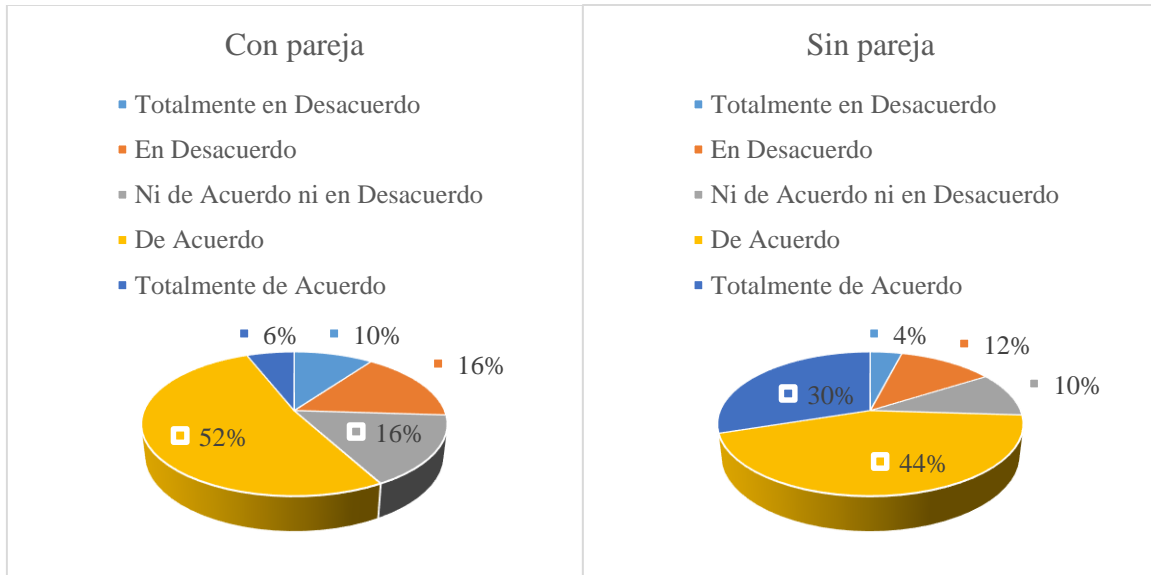


Figura 11, decepción comparada.

Es claro como posterior a una ruptura los sujetos reportan de mayor forma y con más seguridad el haber sido heridos emocionalmente por sus parejas, seguramente modificando sus expectativas de una relación de pareja y sus ideales románticos. Ya que al comparar los resultados del ítem número uno de la encuesta, también se observa una clara diferencia al poner lado a lado los resultados de los sujetos que se encuentran en una relación, con los que no.

1. Me encuentro satisfecho/a con mi elección de pareja.

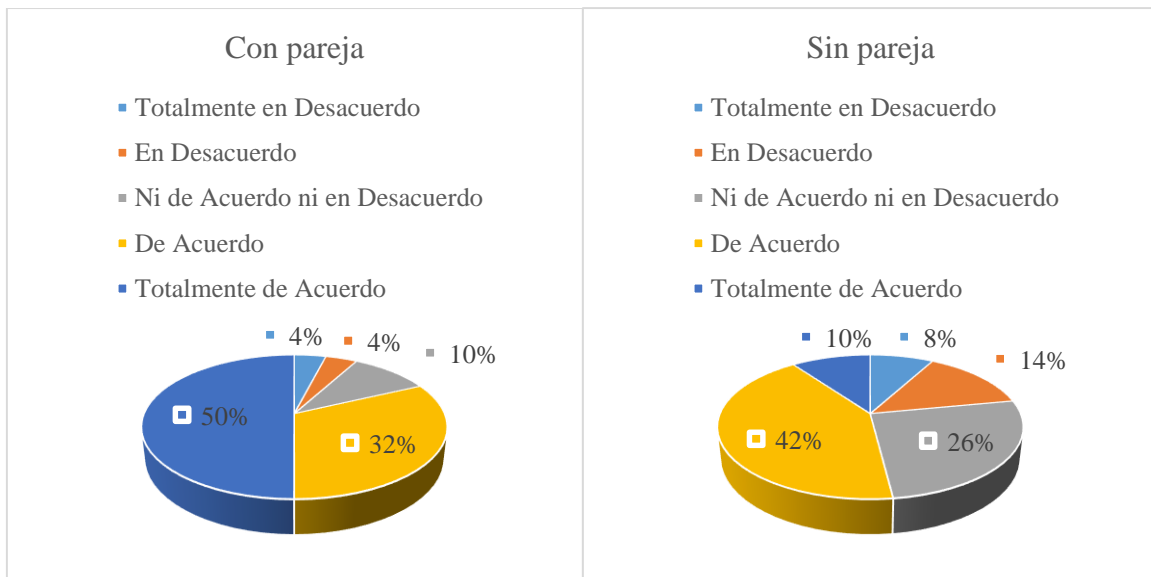


Figura 12, satisfacción comparada.

Siendo así, como es de esperarse, que la decepción amorosa de los encuestados los conduce también a reportar un menor nivel de satisfacción con sus elecciones de pareja y, por ende, también a posiblemente reformular su proceso de selección de futuros prospectos, la manera de conducir sus interacciones en relaciones venideras y el cómo edificarán su próximo sistema relacional. Dicho eso, al momento de cuestionar a los participantes sobre la aparente relación de su elección de pareja con la posibilidad de experimentar una decepción amorosa, los resultados son poco esclarecedores.

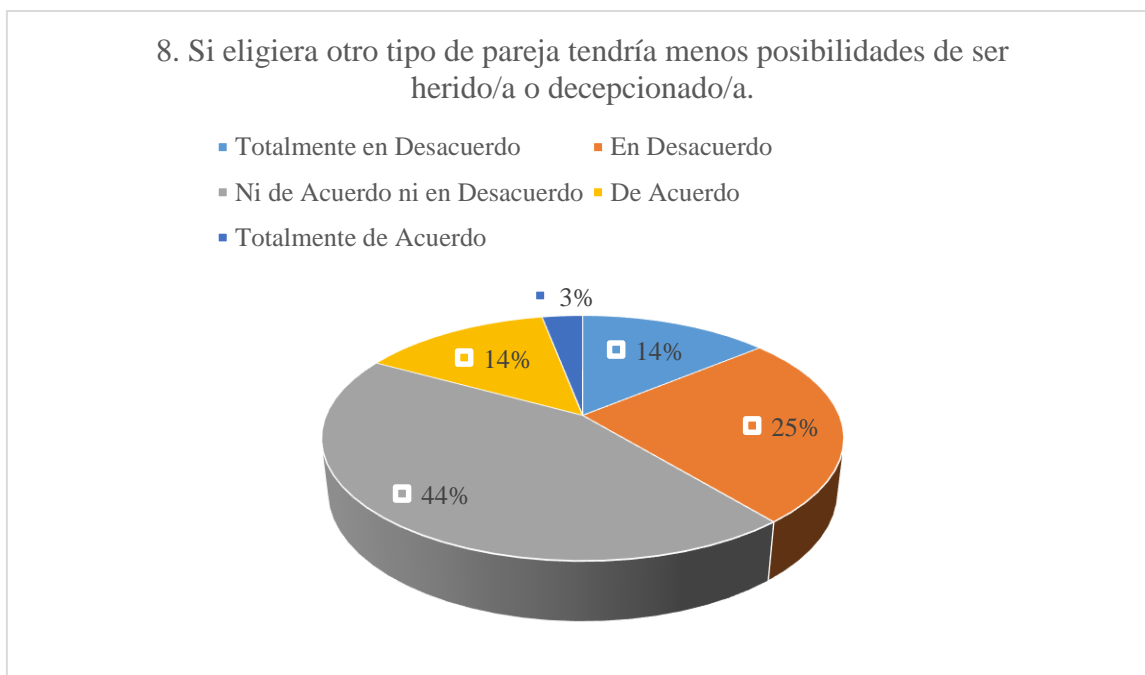


Figura 13, posibilidad de decepción.

Tan solo un pequeño porcentaje de los sujetos que participaron en el estudio sostienen que un cambio en sus elecciones de pareja los conduciría hacia una relación con menores posibilidades de ser heridos o decepcionados emocionalmente, mientras que la mayoría no se encuentra segura sobre dicha relación. Esto se debe a que aparentemente el grado de decepción amorosa y el haber experimentado o no una ruptura con su pareja muestran ser factores importantes, ya que dicha inseguridad se ve reducida al momento de interpretar las respuestas provistas por quienes han terminado con su pareja y se encontraban solteros al momento de llenar la encuesta. Estos sujetos se inclinan de manera más marcada a reportar que han sido sus decisiones de quien tener como pareja, las que los ha conducido a sentirse heridos o

decepcionados emocionalmente y que un cambio en sus elecciones reduciría dichos efectos. Lo descrito se puede también identificar en el siguiente gráfico:

8. Si eligiera otro tipo de pareja tendría menos posibilidades de ser herido/a o decepcionado/a

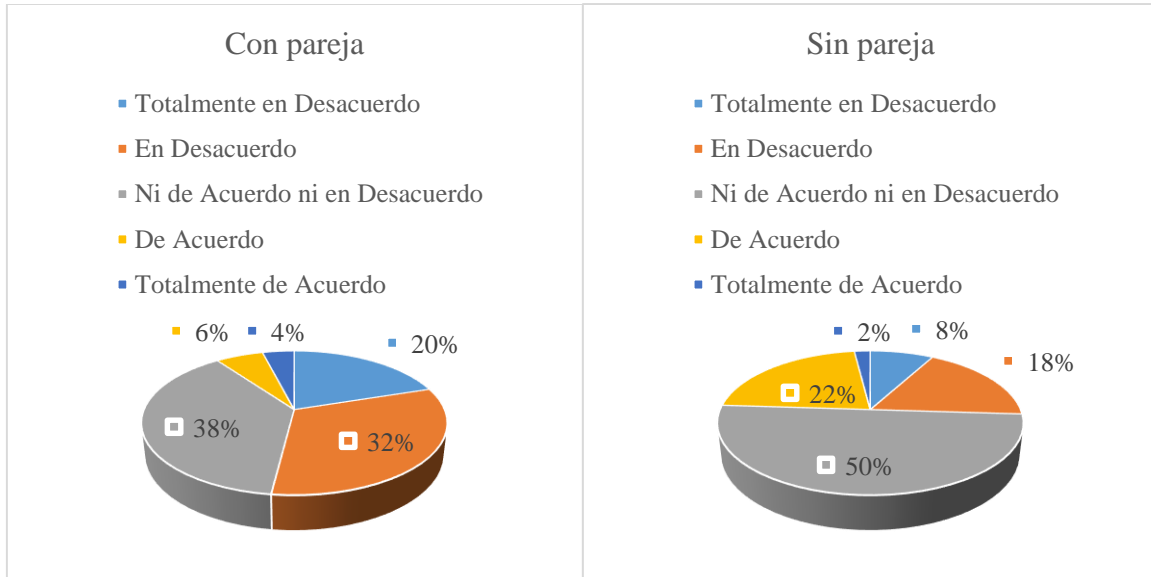


Figura 14, posibilidad de decepción comparada.

La posibilidad de mantenerse solteros como alternativa para encontrarse mejor y evitar ser heridos emocionalmente también fue planteada, arrojando los siguientes resultados:

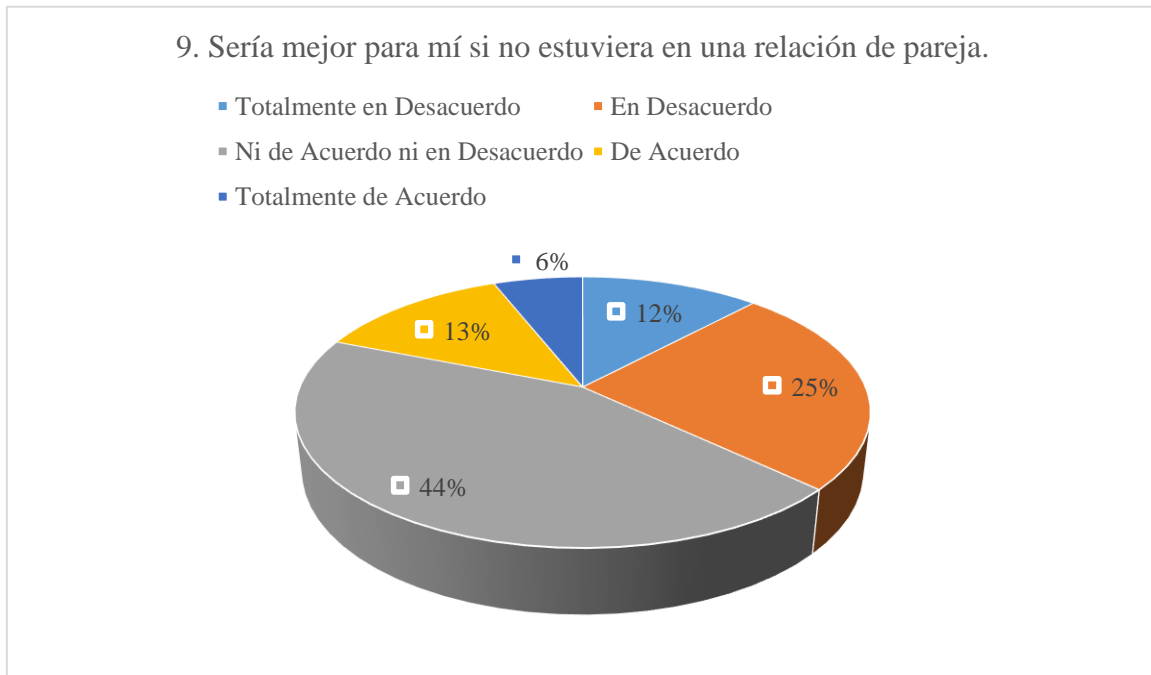


Figura 15, elección de relación.

En este caso, muchos sujetos dudan al momento de inclinarse a dar una respuesta afirmativa o negativa a dicha pregunta, pero un menor número de participantes mantiene que el no encontrarse en una relación de pareja sería mejor para ellos, mientras que un mayor número generalmente no ve a esta alternativa como una solución viable a no experimentar decepciones amorosas. La diferencia entre encontrarse en una relación de pareja o soltero vuelve a ser importante para los encuestados al momento de responder a la pregunta planteada por el ítem número nueve de la encuesta. Se puede observar como los sujetos que se encuentran en una relación de pareja refutan el que no estar en ella sería beneficioso para ellos, por otro lado, los participantes del estudio quienes se encontraban solteros al momento de responder, se inclinan claramente a considerar el no estar en una relación de pareja como una mejor opción para ellos.

9. Sería mejor para mí si no estuviera en una relación de pareja.

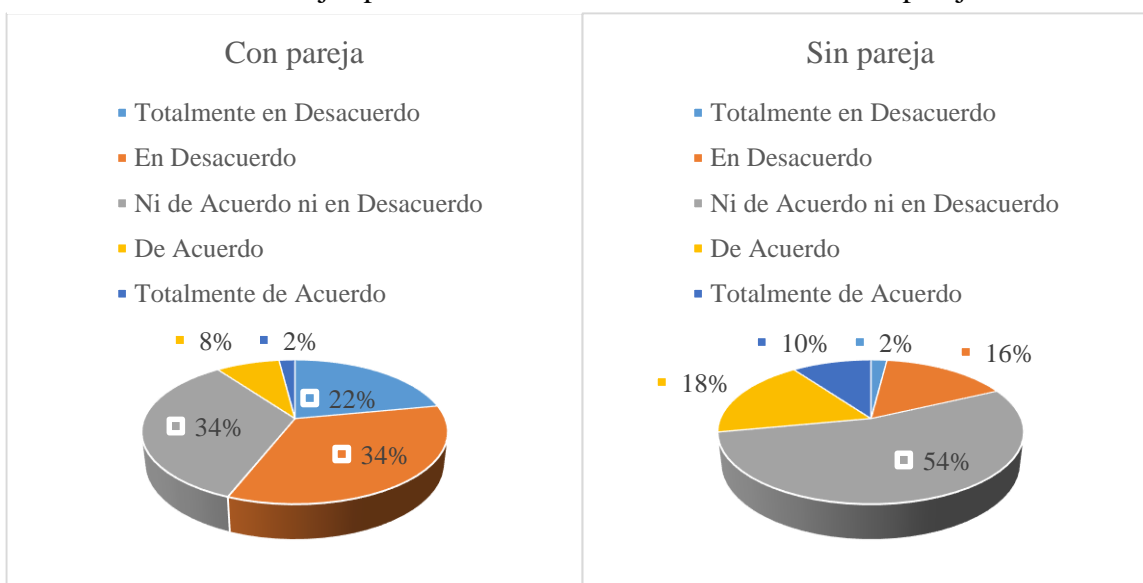


Figura 16, elección de relación comparada.

En las relaciones amorosas, la experiencia terapéutica y los datos obtenidos a partir de la presente encuesta, revelan una aparente imposibilidad de mantener una relación de pareja sin experimentar cierto tipo de decepción o atravesar algún tipo de problemática. Además, es posible observar el impacto causado por el choque de un ideal de pareja, creado por un sujeto a partir de un set de expectativas y de características buscadas en la persona con quien se desea iniciar una relación amorosa, con el incumplimiento del mismo al percatarse de las características reales de la persona escogida y de su incapacidad de satisfacer todas sus expectativas. Es así, que a través de la comparación de las características consideradas como

importantes al momento de seleccionar pareja con las características de la actual o anterior pareja de un sujeto, se identifica como varias de las características más buscadas en una posible pareja, también se reportan como algunas de las menos poseídas por la persona en su actual o anterior relación, siendo así que un sujeto podrá verse obligado a, o decidirá modificar su ideal y sus expectativas de quien será su futura pareja y el cómo hará para escogerla.

3.5. Subsecuente elección de pareja.

Como se plantea en la presente disertación, la transformación del ideal de pareja, usualmente a partir de una decepción amorosa en la relación y tras verse afectada la homeostasis de dicho sistema, generan conflictos que, en caso de conducir al fin de la relación, dan paso a un cambio en la manera o en los parámetros considerados al momento de realizar una subsecuente elección de con quién y el cómo se establecerá un nuevo sistema de relación de pareja. Siendo así que las interacciones y experiencias a las que fue expuesto un sujeto, con su actual o sus anteriores parejas, modifican e incluso determinan el cómo inician y se desarrollan sus futuras relaciones de pareja

4. De ser posible elegiría alguien diferente a mi actual pareja.

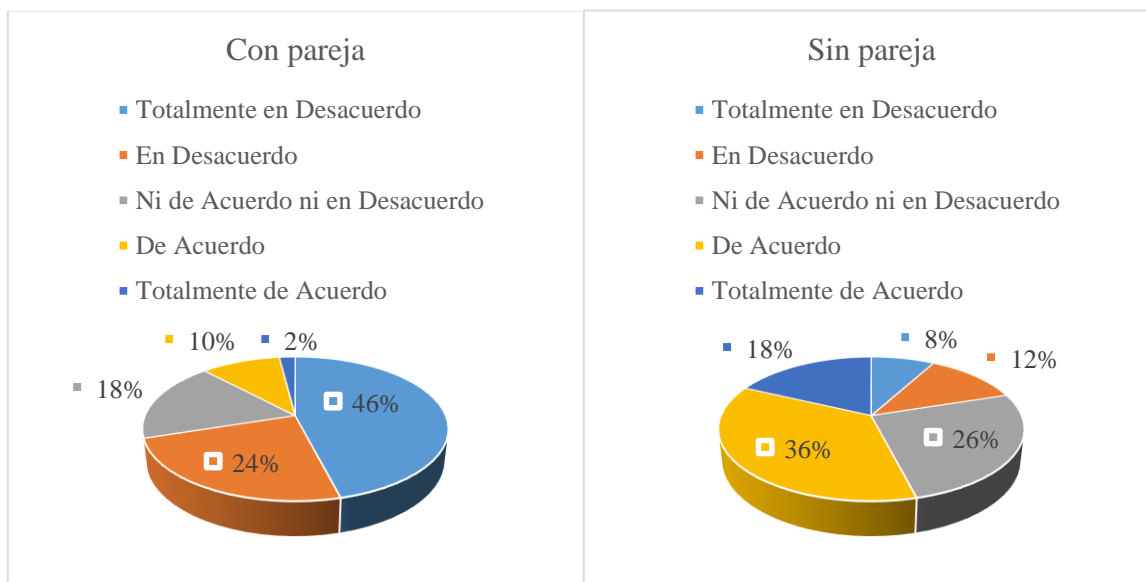


Figura 17, elección comparada.

Se observa ya, mediante el análisis de la figura número cuatro, como las relaciones actuales o pasadas de un sujeto afectan la manera en que este escogerá su siguiente pareja, lo cual se puede apreciar de mejor forma al presentar los gráficos comparativos entre las respuestas

de quienes se encontraban en una relación vs los que no, al momento de tomar la encuesta. A partir del análisis de la figura diecisiete se puede concluir, debido al claro contraste entre las respuestas, como los sujetos que se encuentran una relación niegan marcadamente el querer elegir alguien diferente a su pareja actual, repuestas que cambian totalmente cuando el sujeto ha experimentado el fin de una relación. Dicho evento, que se puede categorizar como una decepción amorosa, lleva a que más de la mitad de los encuestados decidan elegir alguien diferente a su anterior pareja como un posible futuro novio o novia. Es así que se puede identificar claramente la idealización de la pareja, mencionada en capítulos anteriores, cuando los sujetos se encuentran en una relación y la caída de tal idealización al momento de terminar la relación, seguida de una aparente modificación del ideal de pareja que los lleva a querer elegir alguien diferente para una futura relación.

Además, también se puede determinar que existe la posibilidad de que las interacciones y los esquemas creados y reforzados dentro de una relación, afecten el desarrollo de las futuras relaciones de pareja de un sujeto con otra persona, y no solo el por qué dicha pareja fue seleccionada. Dicha conclusión es posible debido a los resultados obtenidos en el ítem número cinco de la encuesta, donde los participantes del estudio reportan acerca de la posibilidad de que sus relaciones pasadas afecten el desarrollo de sus relaciones actuales.

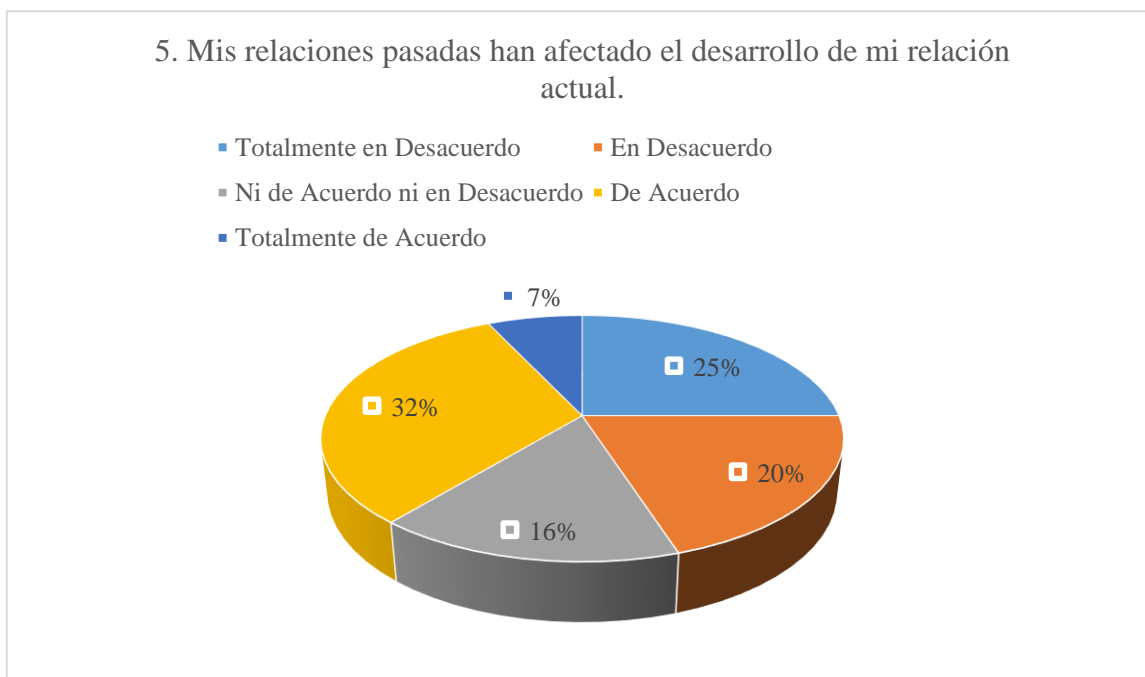


Figura 18, efecto de relaciones pasadas.

A pesar de que poco menos del 50% de los encuestados reportan que existe la posibilidad de que sus anteriores relaciones de pareja afecten el desarrollo de su relación actual, mientras que un mayor número niega tal posibilidad, se puede admitir la posibilidad de que las experiencias de una persona dentro de una relación pueden influir y modificar la manera en la que otra se desarrolla o se vivencia, siendo así que las reglas establecidas y las interacciones dentro de un sistema relacional pasado se conviertan en posible determinantes de la estabilidad y el esquema de un futuro sistema de pareja.

Al ser cuestionados sobre sus elecciones de pareja futuras, los encuestados responden, en su mayoría, que estas serán diferentes a las actuales, incluso a pesar de haber reportado mayoritariamente, en ítems anteriores, el encontrarse satisfechos con su elección de pareja. Siendo así que estos datos refuerzan la posibilidad de que, al no ser alcanzado ya sea de manera parcial o por completo un ideal de pareja, un sujeto encuentre la necesidad de modificarlo y así escoger alguien diferente con quien establecer una próxima relación. Como se puede apreciar en el siguiente cuadro, muchos de los participantes no se encuentran seguros sobre cómo serán sus futuras elecciones de pareja, pero más de un tercio de estos responden que estas serían diferentes a las actuales y son una minoría quienes reportan el querer elegir a una persona similar o igual a su actual pareja.

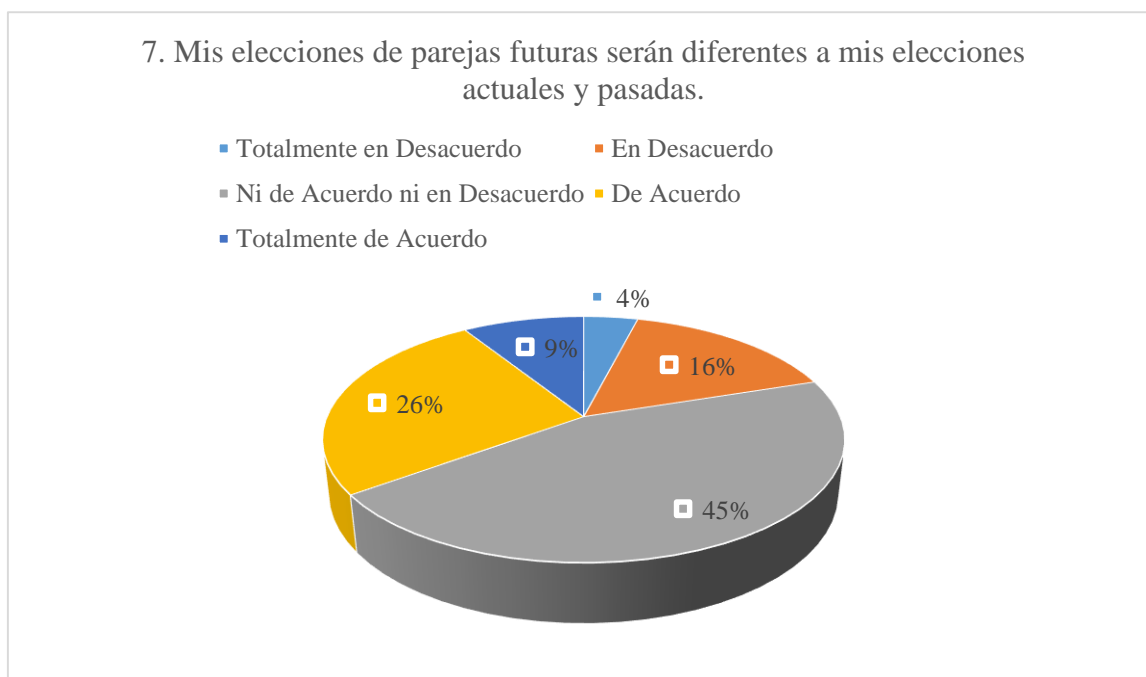


Figura 19, relaciones futuras.

La inseguridad de los participantes acerca de sus elecciones de pareja futuras se ve claramente reducida en sujetos que han experimentado una ruptura y se encontraban solteros al momento de responder el cuestionario, siendo así que casi el 50% de dichos encuestados responden que sus elecciones de parejas futuras serán diferentes a sus elecciones actuales y pasadas. Notoriamente, el experimentar una decepción amorosa puede reasegurar al sujeto que fueron sus elecciones de pareja las equivocadas, llevándolos a modificar su ideal de pareja y consecuentemente a elegir a una persona diferente para su próxima relación.

7. Mis elecciones de parejas futuras serán diferentes a mis elecciones actuales y pasadas.

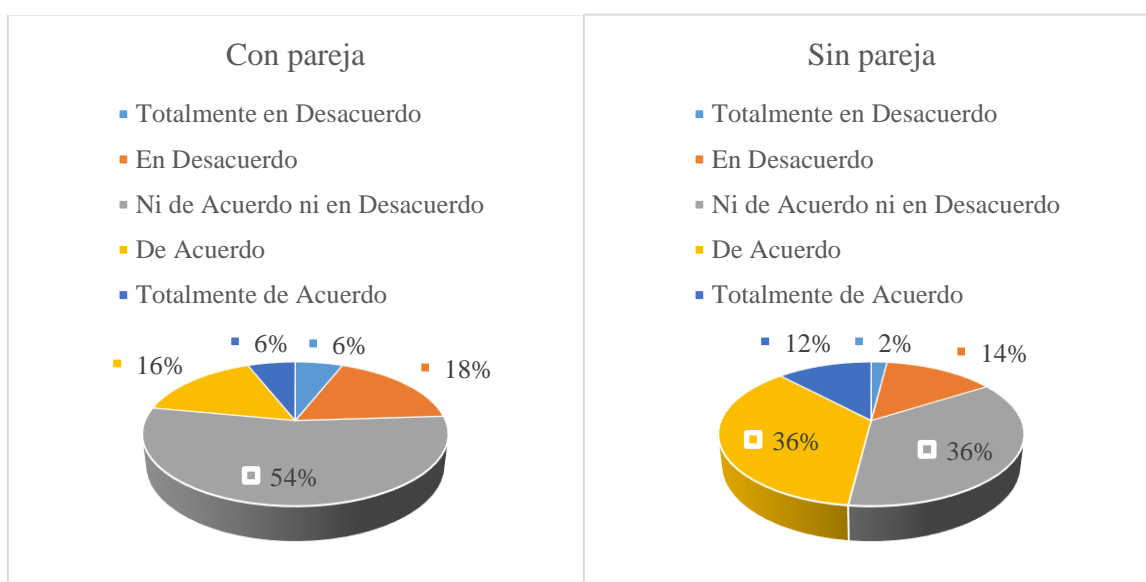


Figura 20, relaciones futuras comparadas.

Para muchos sujetos, las elecciones de pareja futuras pueden caer en un patrón repetitivo en el que se muestra un interés o fijación por un mismo tipo de persona, llevándolos a verse envueltos una y otra vez en sistemas de relación similares al que acabaron de abandonar. Por ejemplo, en casos donde se ha generado una dependencia o costumbre a un cierto rol dentro de la relación y debido a ello se busca retomarlo en relaciones futuras, como ser el salvador que busca cambiar y salvar a su pareja, o ser la persona que aguanta celos extremos o ser oprimidos por del otro, debido a la creencia de que no es amor si no te celan o te controlan.

En otros casos, una relación no satisfactoria con una persona que se llegó a considerar poco adecuada, lleva al sujeto a creerse exentó de culpa o poco responsable por la ruptura de su relación. Esto puede conducir a que se busque establecer una relación similar en normas, límites

e interacciones, pero con otra persona que se considere más adecuada. Para evaluar que tanto considera la población que el fin o el estado de su relación, dependen de la personalidad o las características del otro miembro de la relación, se pregunta a los encuestados si esperan que la personalidad y el comportamiento de su siguiente pareja sean diferentes a los de la actual. Con las respuestas a ese ítem se logra no solo obtener datos acerca de la elección de pareja futura posterior a una decepción amorosa, sino que también se puede observar si esa ruptura fue en parte o totalmente atribuida al haber escogido una persona poco adecuada como pareja.

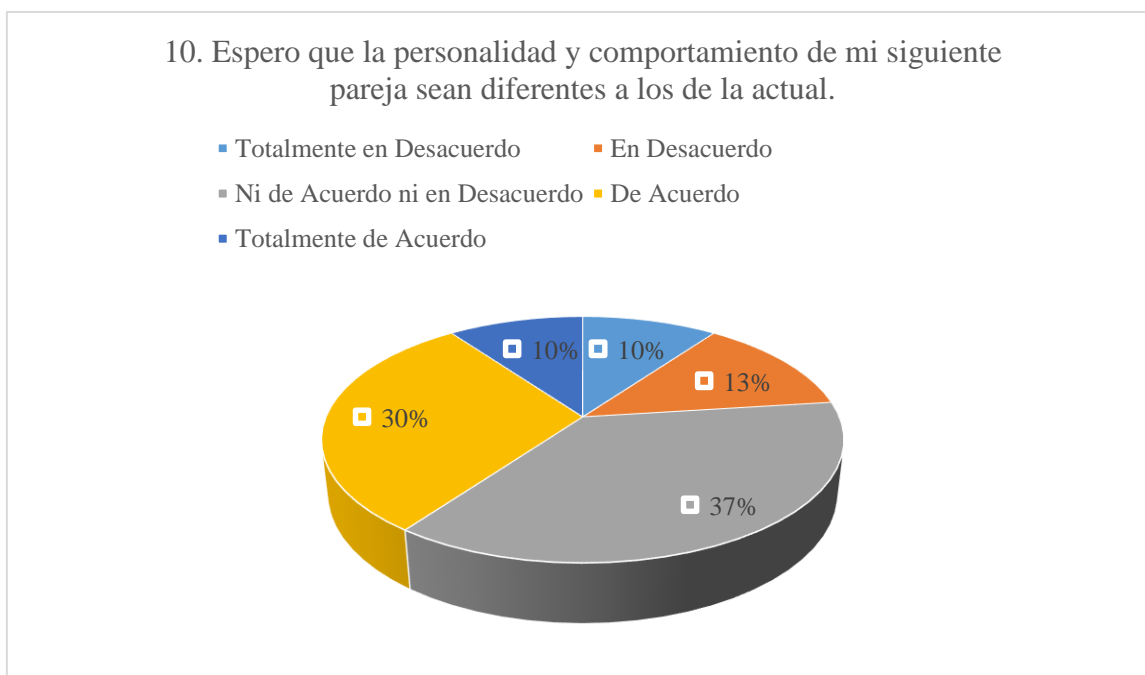


Figura 21, expectativas de pareja futura.

Al analizar el presente gráfico, queda claro como una gran parte de los participantes del estudio esperan que su futura pareja tenga una personalidad y se comporte de forma diferente a la actual, reforzando así el hecho de que el ideal de pareja se ve modificado, en gran parte, por las experiencias y el resultado de las anteriores relaciones amorosas de una persona. Además, existe una posible atribución de la responsabilidad o culpa de la ruptura al otro, ya que se busca aparentemente el cambiar la elección de pareja y no un cambio de la relación en sí. Una ruptura o decepción amorosa con su pareja, influyen de gran manera las respuestas de los sujetos, lo cual es posible observar mediante la comparación de los resultados entre los encuestados quienes se encontraban en una relación y los que se encontraban solteros, al momento de participar en el estudio.

10. Espero que la personalidad y comportamiento de mi siguiente pareja sean diferentes a los de la actual.

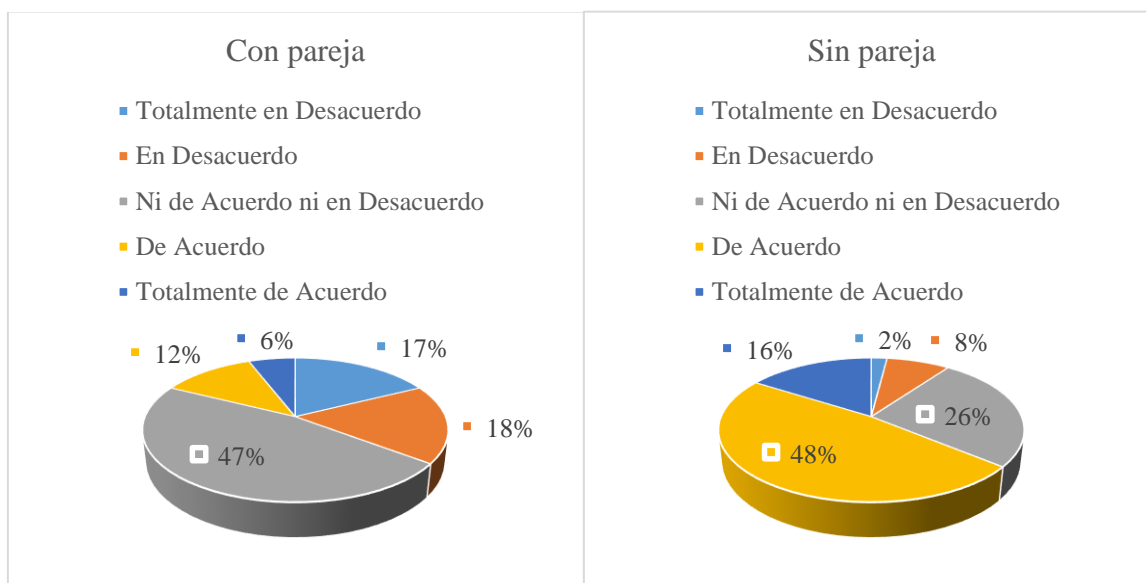


Figura 22, expectativas de pareja futura comparada.

Nuevamente se observa como los encuestados que no se encontraban en una relación y que, por ende, atravesaron una ruptura y posible decepción amorosa, fueron quienes reportaron mayoritariamente el haber modificado sus expectativas de relación de pareja, de tal manera que esperan estar a futuro con una persona marcadamente diferente a la anterior. Siendo esta una de las principales razones por la que dichos sujetos han modificado sus expectativas en torno a sus relaciones de pareja y han reevaluado las características y comportamientos que esperan posea el otro, para ser considerado como alguien viable al momento de llevar a cabo una subsecuente elección de pareja y así asegurarse de que esta vez sí se cumplan los nuevos ideales de pareja que ha establecido.

Podemos apreciar como los resultados obtenidos con la encuesta aplicada a los estudiantes de psicología de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, muestran claramente una influencia de las relaciones de pareja pasadas de un sujeto en el desarrollo de su siguiente relación y sus expectativas en torno a esta. Además, el experimentar decepciones amorosas dentro de una relación, pone en cuestionamiento las elecciones y el ideal de pareja de los sujetos, llevándolos a una retroalimentación negativa de cómo se edificó su sistema relacional con dicha pareja y a modificar sus elecciones de pareja futuras y la manera en que se interrelacionaran con estas.

Conclusiones

El tema de las relaciones de pareja es difícil de abordar, ya sea por la gran variedad de interacciones que se pueden presentar dentro de dicho sistema o simplemente debido a que estas se forman y se pueden observar en cualquier región del mundo y bajo todo tipo de condiciones sociales, económicas o culturales. Aun así, es posible generalizar e identificar un claro hecho: los resultados de estas afectarán de una u otra manera a sus conformantes y por ello, las relaciones de pareja tendrán un gran impacto en la vida de cada persona. Es esta una de las razones principales por las que la presente disertación fue redactada y por lo que seguirá siendo de gran importancia el investigar y profundizar acerca de dicho tema, especialmente el cómo se forma un ideal de pareja y el cómo su cumplimiento o no cumplimiento determinan las elecciones de pareja futuras y posiblemente incluso el destino de las relaciones de todo sujeto.

Se establece como las elecciones de pareja se ven determinadas por varios factores, desde la influencia social y de los medios, los modelos de relación a los que se ve expuesto cada sujeto, hasta factores biológicos y evolutivos. También se observa como las relaciones de pareja pueden ser a la vez positivas y fuente de bienestar psicológico y físico, como también origen de conflicto, decepción y cambios drásticos en el estilo de vida de toda persona. Con el fin de la relación de pareja de un sujeto pueden aparecer decepciones amorosas que lo marcarán de una u otra forma, modificando sus interacciones con futuras parejas y a su vez reelaborando las normas y límites que aplicará al establecer y formar parte nuevamente este sistema relacional con otra persona.

Al momento de idealizar una relación de pareja, se generan expectativas de cómo estas se suponen deben desarrollarse y usualmente se esperará que la persona con quien se inicie una relación ayude a cumplir y comparta dichas expectativas. Además, todo sujeto genera un ideal de pareja que determina como y que características espera que la persona, en quien se encuentra interesado o con quien desea iniciar una relación de pareja, posea. Este ideal de pareja, ya sea realista o no, también se ve influenciado por varios factores y determina como una persona escogerá sus parejas y también afectará de gran manera la relación, de forma positiva si se ve cumplido o negativamente si el ideal no es satisfecho. En este caso, el experimentar decepciones amorosas a raíz de conflictos dentro de una relación, tienden a transformar más drásticamente el ideal de pareja de un sujeto, lo cual permite generar la conclusión de que existe una clara

relación entre la transformación del ideal de pareja, tras vivenciar una decepción amorosa, con quien se escogerá y el cómo se llevará a cabo dicha elección de pareja futura.

Finalmente, los datos obtenidos a través de la encuesta aplicada refuerzan dicha conclusión, evidenciándose en la manera en que los encuestados responden acerca de cómo llevarán a cabo sus elecciones de pareja futuras, sus expectativas de cómo serán estas y por la influencia por parte de las relaciones pasadas de un sujeto en sus relaciones actuales. Además, se puede identificar un marcado contraste entre los resultados de los participantes solteros versus lo que se encontraban en una relación, ya que tras experimentar una ruptura o decepción amorosa estos reportaron un significativo cambio en su ideal de pareja, sus expectativas alrededor de dicho sistema relacional y el cómo elegirán y establecerán sus futuras relaciones.

Bibliografía

- Beck, U., & Beck-Gernsheim, E. (2001). *El normal caos del amor*. Barcelona, España: Ediciones Paidós.
- Bertalanffy, V. D. (1976). *Teoría General de los Sistemas*. México: Editorial Fondo de Cultura Económica.
- Bowen, M. (1991). *De la familia al individuo*. Barcelona: Editorial Paidós.
- Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss*. New York: Basic Books.
- Brehm, S. S. (1992). *Intimate Relationships* (2nd ed.). New York: McGraw-Hill.
- Campo, C., & Linares, J. L. (2002). *Sobrevivir a la pareja*. Barcelona: Editorial Planeta.
- Caratozzolo, D. (2003). *La Pareja Violenta: del amor y la pasión*. Rosario: Homo Sapiens Ed.
- Cervantes, M. (2010). *Fortalezas y debilidades en la relación de pareja*. Mexico: Editorial Trillas.
- El Universal de México. (2010, Octubre 10). *Tendencias: Ecuatorianos, entre los más infieles*. Retrieved from El Comercio: <http://www.elcomercio.com/tendencias/ecuatorianos-mas-infieles.html>
- Fernández de Pinedo, I. (1982, Enero 1). *INSHT*. Retrieved Enero 11, 2016, from Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo: http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/001a100/ntp_015.pdf
- Foley, M. (2010). *The age of absurdity*. London: Simon & Schuster.
- Fromm, E. (2000). *El arte de Amar*. México: Ediciones Paidós Ibérica.
- Harold, K. (2002). *Close Relationships*. Los Angeles: Percheron Press.
- INEC. (2014, Octubre 19). *Instituto Nacional de Estadística y Censos*. Retrieved from www.ecuadorencifras.gob.ec: http://www.inec.gob.ec/inec/index.php?option=com_content&view=article&id=490%3A6-de-cada-10-mujeres-sufren-violencia-de-genero-en-ecuador&catid=68%3Aboletines&Itemid=51&lang=es
- Karney, B., & Bradbury, T. N. (2009, Abril 1). *Psychology M176: Families and Couples, Lectures 1-18*. Los Angeles, California, Estados Unidos.

- Kast, V. (2000). *La naturaleza del amor: Las relaciones de pareja a través de los mitos*. Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica, S.A.
- L, B., & P, B. (2000). *Terapia Sistémica Individual* (2da ed.). Madrid, España: Editorial Amorrortu.
- Lozano Torres, L. (2012). *Noviazgos de alto riesgo: filosofía del amor conyugal*. México: Trillas.
- Marina, J. A. (2004). *La inteligencia fracasada: Teoría y práctica de la estupidez*. Barcelona: Anagrama.
- Marina, J. A. (2012). *Escuela de Parejas*. Barcelona: Editorial Planeta.
- Miller G., A. (2004). *The Social Psychology of Good and Evil*. New York: Guilford Press.
- Minuchin, S. (1984). *Técnicas de Terapia Familiar*. Buenos Aires: Editorial Paidós.
- Moxon, D. (2001). *Human Relationships*. Chicago: Heinemann Educational Publishers.
- Ortega, J. (1963). *Estudios sobre el amor*. Madrid: Editorial Plenitud.
- Real Academia Española. (2014, Noviembre 09). <http://www.rae.es/>. Retrieved from Diccionario de la lengua española (22.a ed.: <http://www.rae.es/>)
- Ríos, J. A. (2006). *La pareja: Modelos de relación y estilos de terapia*. Madrid: Editorial CCS.
- Riso, W. (2008). *Amores altamente peligrosos*. Barcelona, España: Editorial Planeta.
- Sager, C. J. (2004). *Contrato matrimonial y terapia de pareja*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Steenbergen, H. (2013). Reduced Cognitive Control in Passionate Lovers . *Running Head: Love and control*, 7-11.
- Tapia, B. P. (2014, Octubre 26). *La Psicoterapia relacional sistémica y el psicoterapeuta*. Retrieved from Universidad Católica Boliviana "San Pablo": <http://www.ucb.edu.bo/publicaciones/ajayu/v2n2/v2n2a3.pdf>
- Wilde, O. (1890). *El retrato de Dorian Gray*. Dublin: Lippincott's Monthly Magazine.

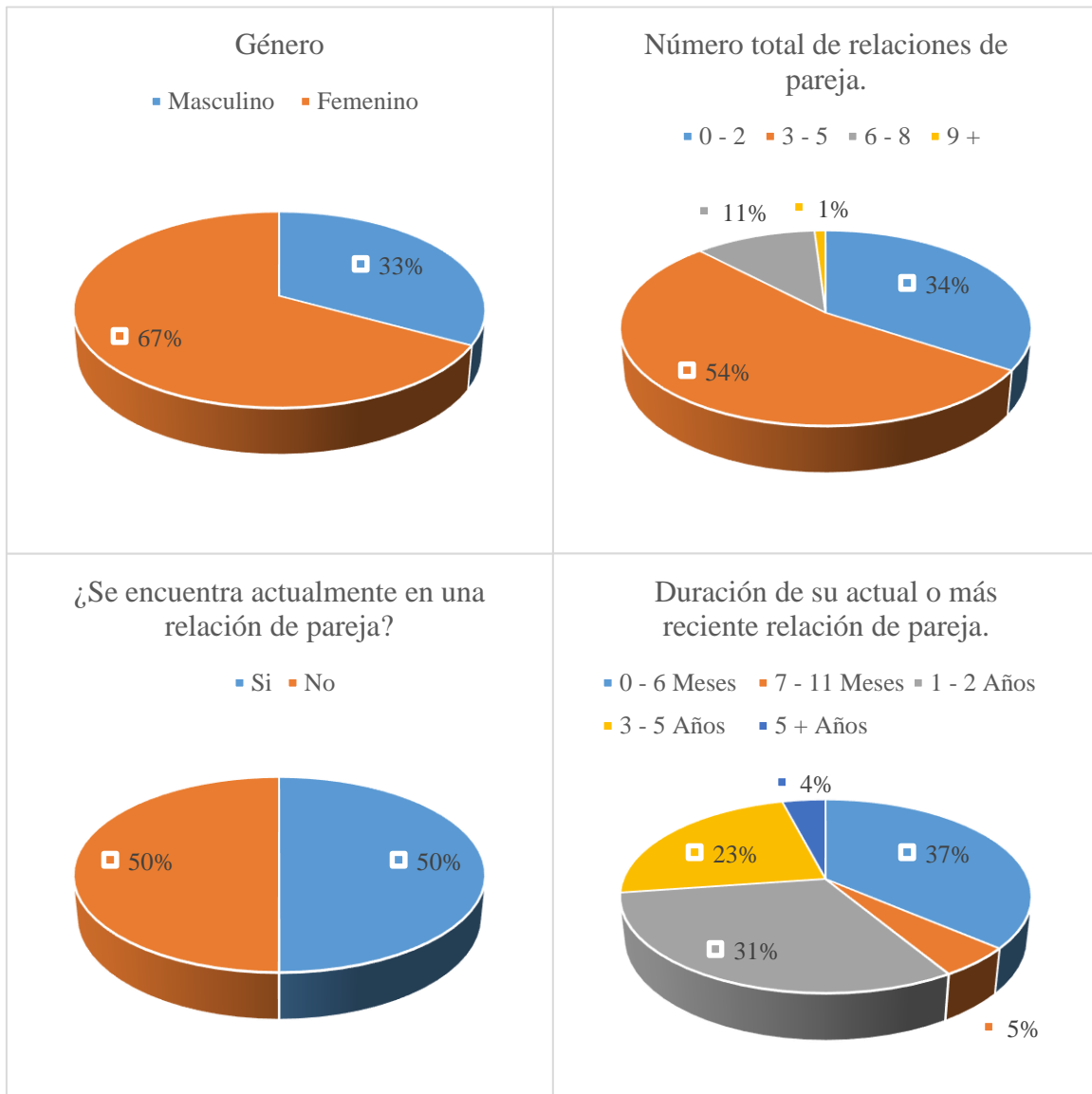
Anexos

Tabulación final

Población: Estudiantes de psicología clínica de la PUCE.

Número de encuestados: 100.

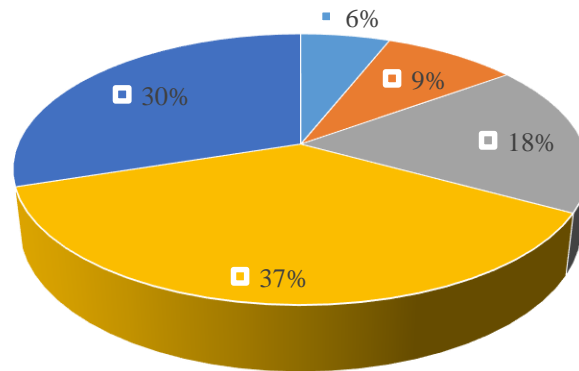
Resultados datos generales



Resultados cuestionario

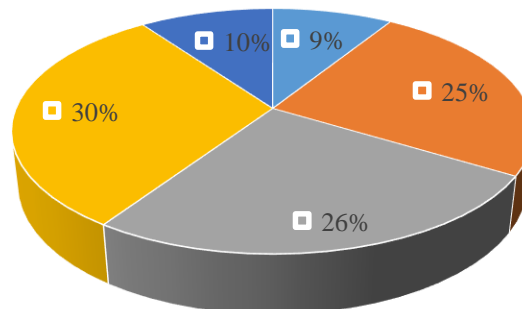
1. Me encuentro satisfecho/a con mi elección de pareja.

- Totalmente en Desacuerdo
- En Desacuerdo
- Ni de Acuerdo ni en Desacuerdo
- De Acuerdo
- Totalmente de Acuerdo



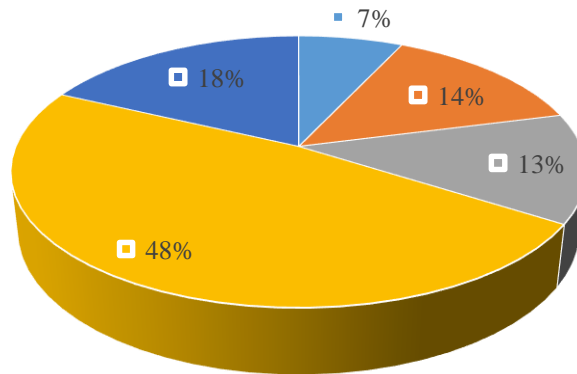
2. Me siento contento/a con cómo se mantiene mi relación de pareja y espero nada cambie.

- Totalmente en Desacuerdo
- En Desacuerdo
- Ni de Acuerdo ni en Desacuerdo
- De Acuerdo
- Totalmente de Acuerdo



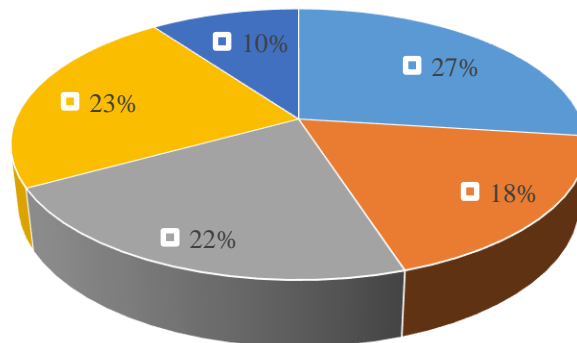
3. He sido herido/a o decepcionado/a emocionalmente por mi pareja.

- Totalmente en Desacuerdo
- En Desacuerdo
- Ni de Acuerdo ni en Desacuerdo
- De Acuerdo
- Totalmente de Acuerdo



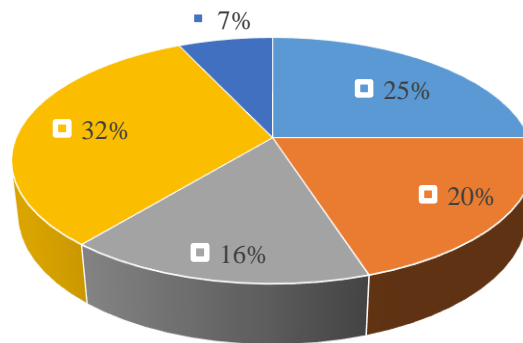
4. De ser posible elegiría alguien diferente a mi actual pareja.

- Totalmente en Desacuerdo
- En Desacuerdo
- Ni de Acuerdo ni en Desacuerdo
- De Acuerdo
- Totalmente de Acuerdo



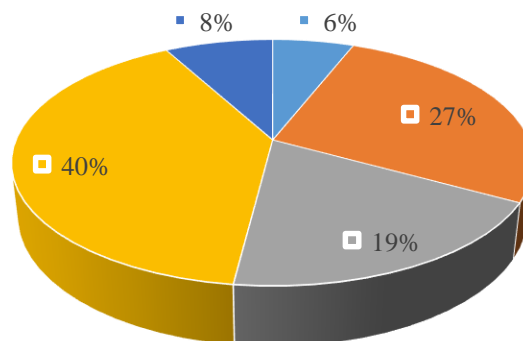
5. Mis relaciones pasadas han afectado el desarrollo de mi relación actual.

- Totalmente en Desacuerdo
- En Desacuerdo
- Ni de Acuerdo ni en Desacuerdo
- De Acuerdo
- Totalmente de Acuerdo



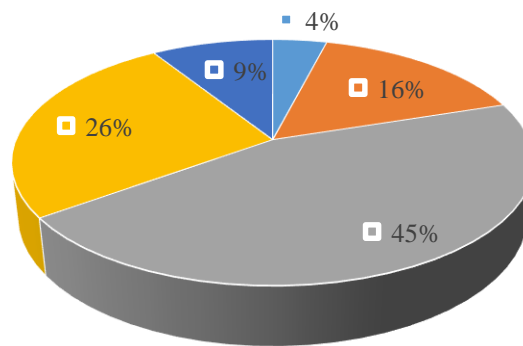
6. Me siento atraído/a constantemente a un mismo tipo o clase de pareja.

- Totalmente en Desacuerdo
- En Desacuerdo
- Ni de Acuerdo ni en Desacuerdo
- De Acuerdo
- Totalmente de Acuerdo



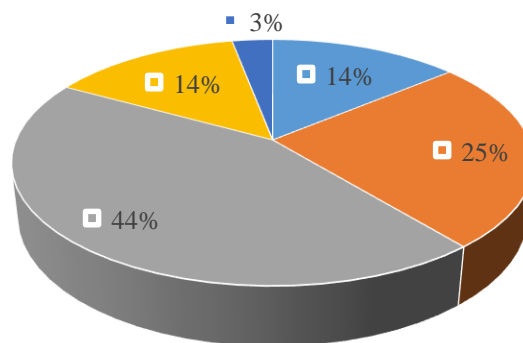
7. Mis elecciones de parejas futuras serán diferentes a mis elecciones actuales y pasadas.

- Totalmente en Desacuerdo
- En Desacuerdo
- Ni de Acuerdo ni en Desacuerdo
- De Acuerdo
- Totalmente de Acuerdo



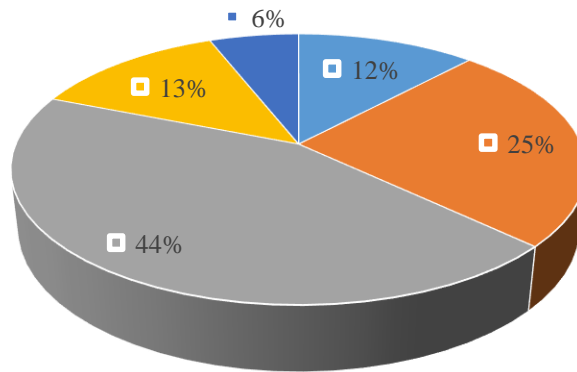
8. Si eligiera otro tipo de pareja tendría menos posibilidades de ser herido/a o decepcionado/a.

- Totalmente en Desacuerdo
- En Desacuerdo
- Ni de Acuerdo ni en Desacuerdo
- De Acuerdo
- Totalmente de Acuerdo



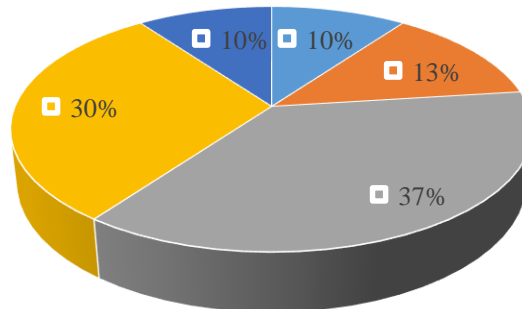
9. Sería mejor para mí si no estuviera en una relación de pareja.

- Totalmente en Desacuerdo
- En Desacuerdo
- Ni de Acuerdo ni en Desacuerdo
- De Acuerdo
- Totalmente de Acuerdo

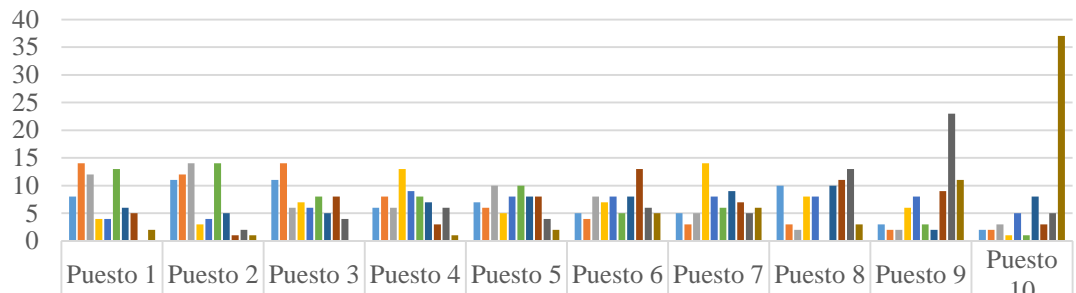


10. Espero que la personalidad y comportamiento de mi siguiente pareja sean diferentes a los de la actual.

- Totalmente en Desacuerdo
- En Desacuerdo
- Ni de Acuerdo ni en Desacuerdo
- De Acuerdo
- Totalmente de Acuerdo

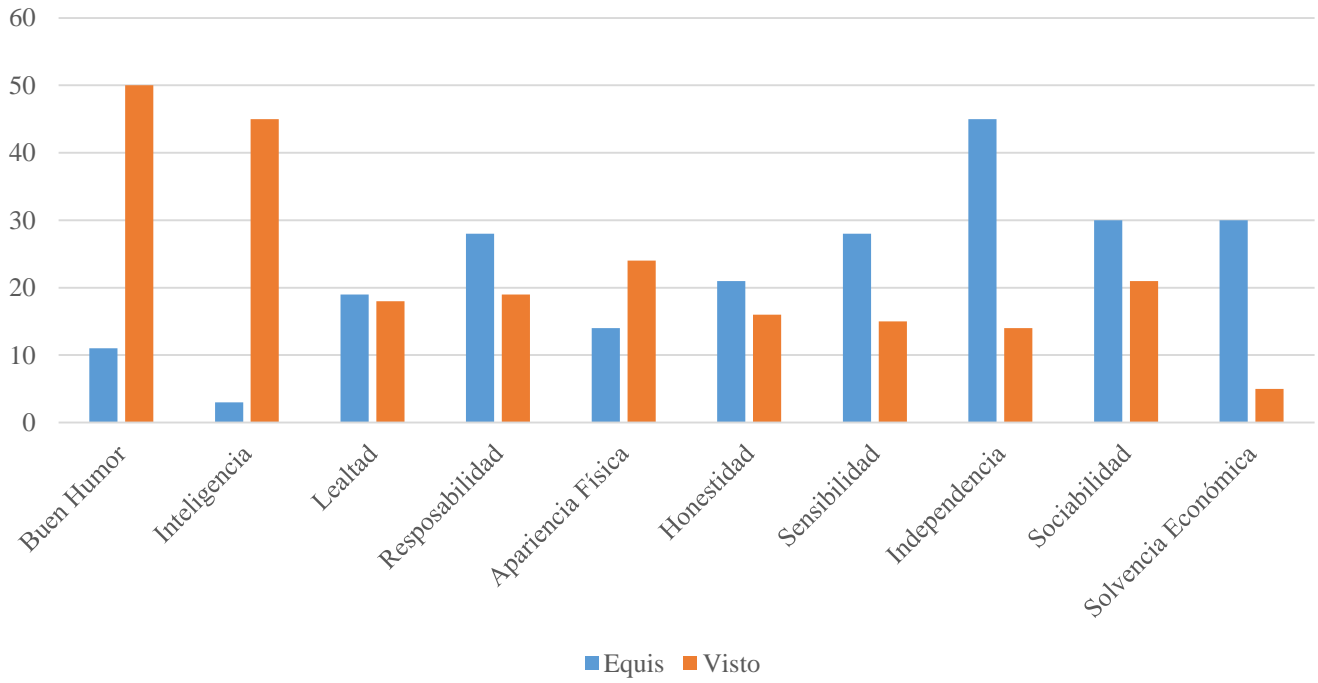


11. Enumerar las siguientes características del 1 al 10, siendo 1 lo más importante y 10 lo menos importante, al momento de elegir pareja.

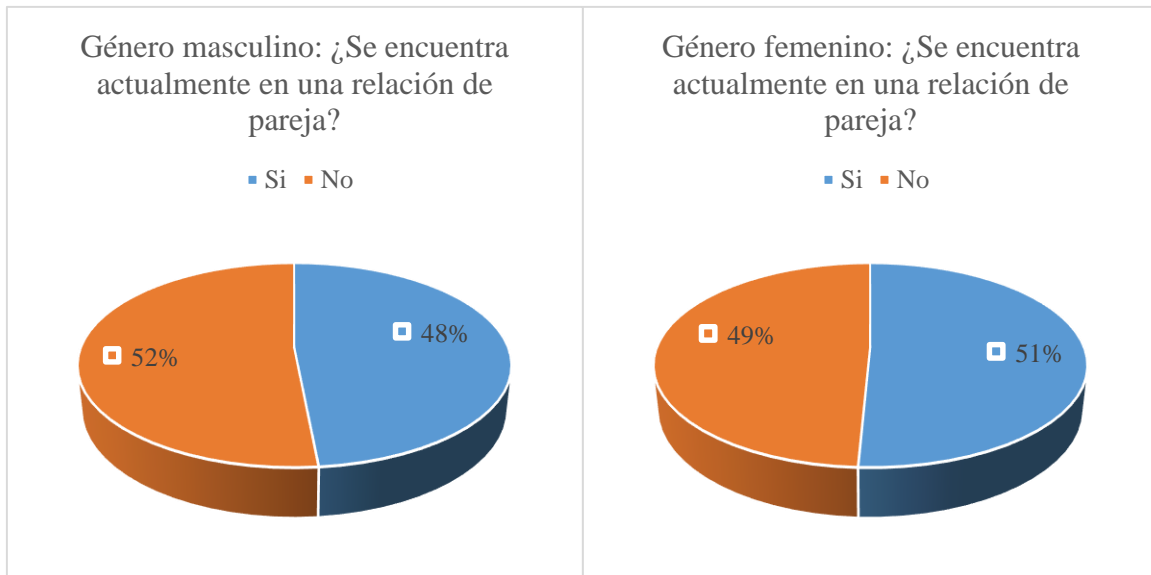
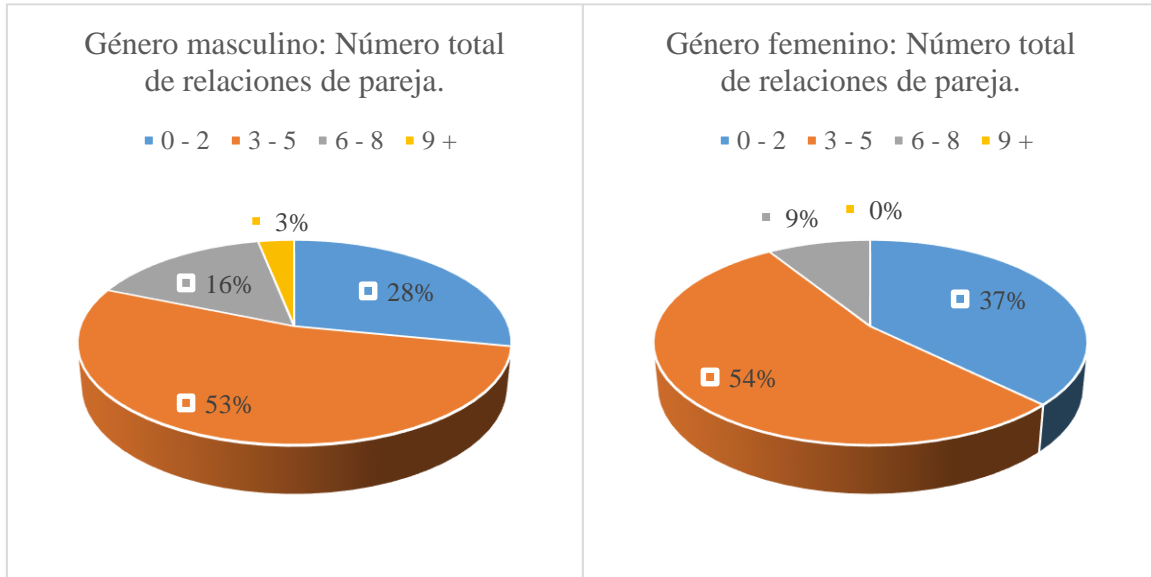


	Puesto 1	Puesto 2	Puesto 3	Puesto 4	Puesto 5	Puesto 6	Puesto 7	Puesto 8	Puesto 9	Puesto 10
Buen Humor	8	11	11	6	7	5	5	10	3	2
Inteligencia	14	12	14	8	6	4	3	3	2	2
Lealtad	12	14	6	6	10	8	5	2	2	3
Responsabilidad	4	3	7	13	5	7	14	8	6	1
Apariencia Física	4	4	6	9	8	8	8	8	8	5
Honestidad	13	14	8	8	10	5	6	0	3	1
Sensibilidad	6	5	5	7	8	8	9	10	2	8
Independencia	5	1	8	3	8	13	7	11	9	3
Sociabilidad	0	2	4	6	4	6	5	13	23	5
Solvencia Económica	2	1	0	1	2	5	6	3	11	37

12. Poner en el cuadro, un VISTO en las 3 características que más demuestre y una X en las 3 que menos demuestre su pareja.

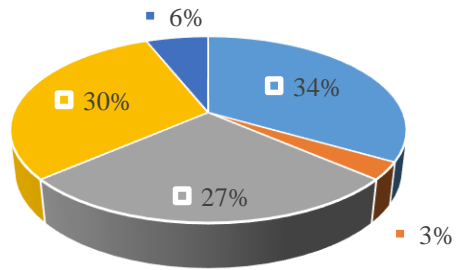


Género femenino vs masculino



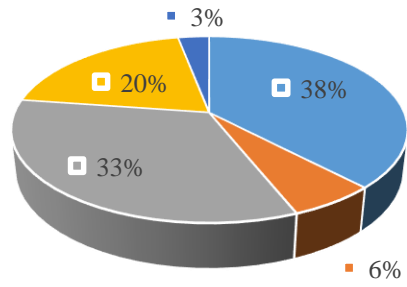
Género masculino: Duración de su actual o más reciente relación de pareja.

■ 0 - 6 Meses ■ 7 - 11 Meses ■ 1 - 2 Años
■ 3 - 5 Años ■ 5 + Años

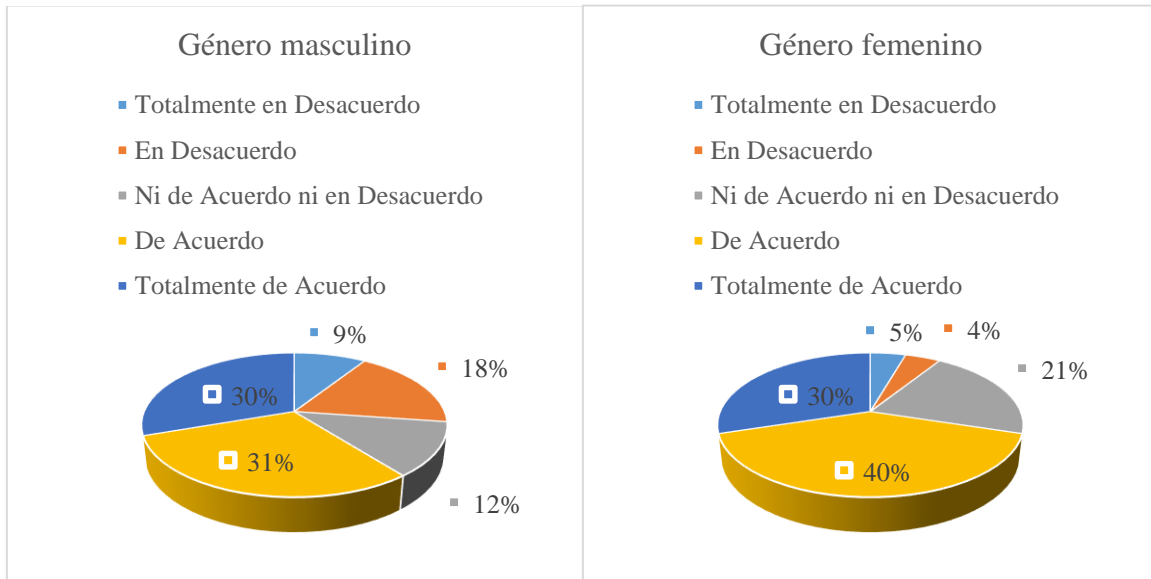


Género femenino: Duración de su actual o más reciente relación de pareja.

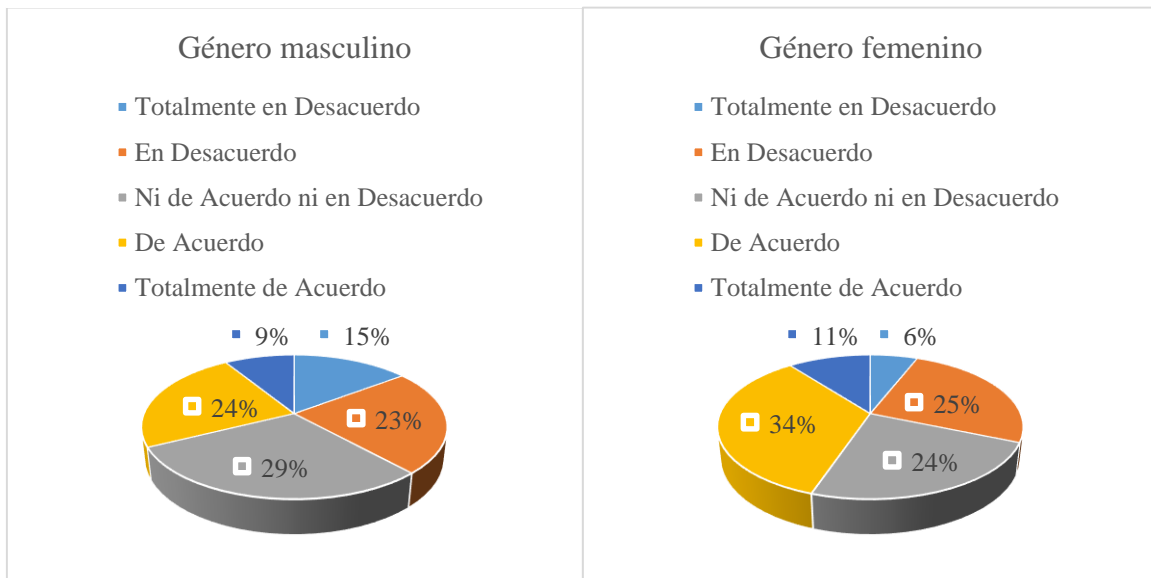
■ 0 - 6 Meses ■ 7 - 11 Meses ■ 1 - 2 Años
■ 3 - 5 Años ■ 5 + Años



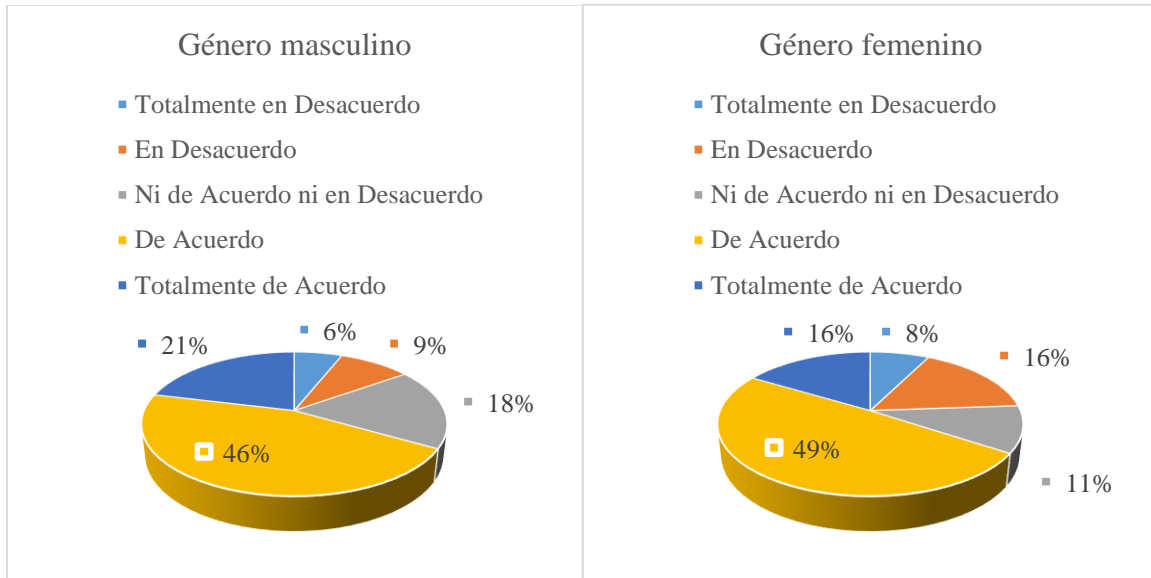
1. Me encuentro satisfecho/a con mi elección de pareja.



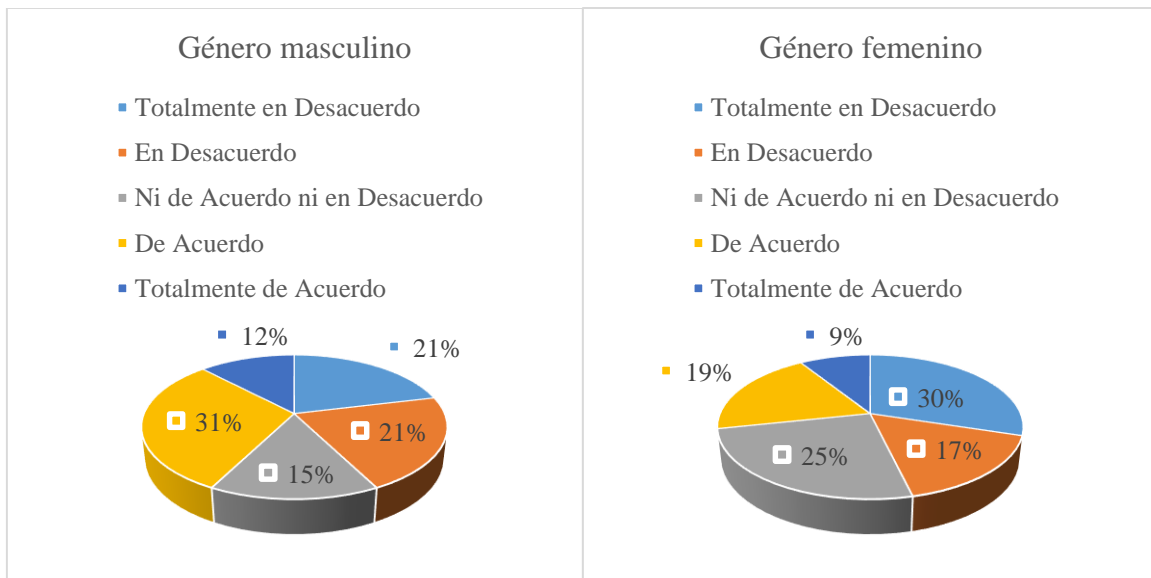
2. Me siento contento/a con cómo se mantiene mi relación de pareja y espero nada cambie.



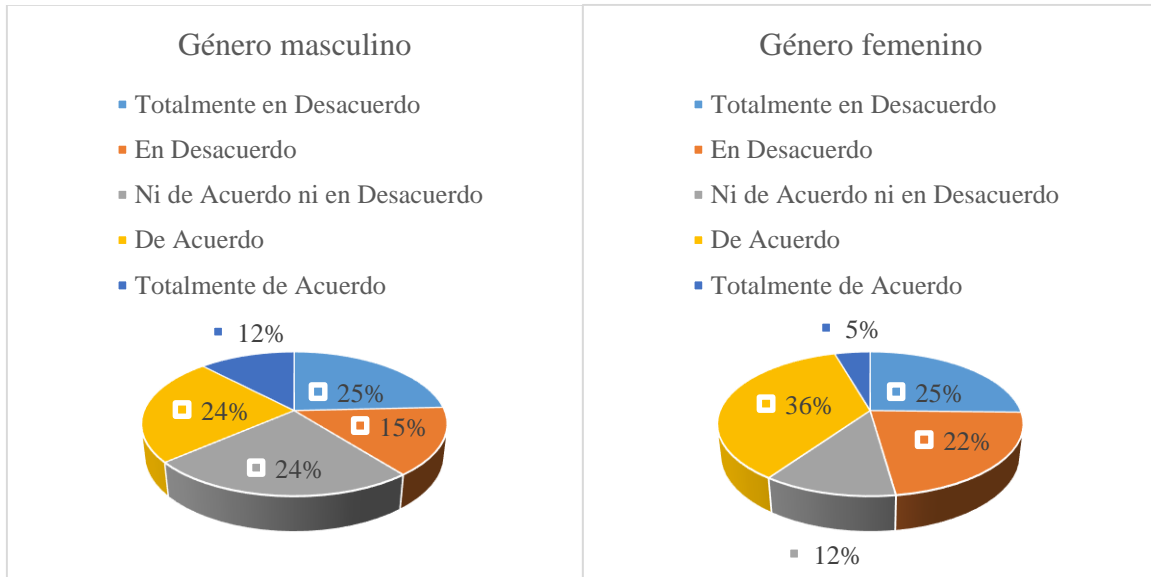
3. He sido herido/a o decepcionado/a emocionalmente por mi pareja.



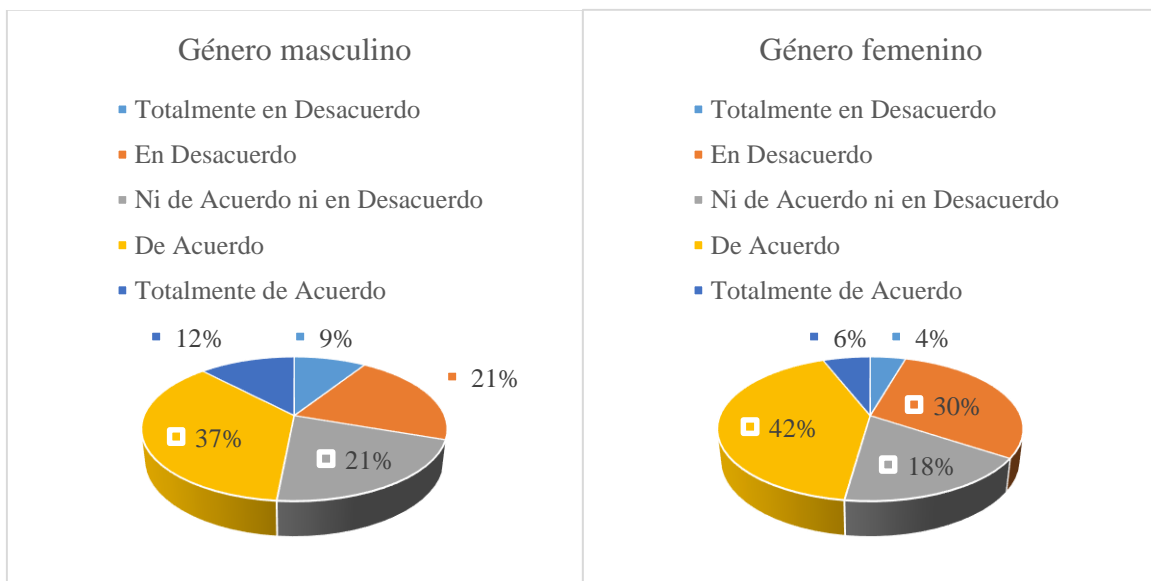
4. De ser posible elegiría alguien diferente a mi actual pareja.



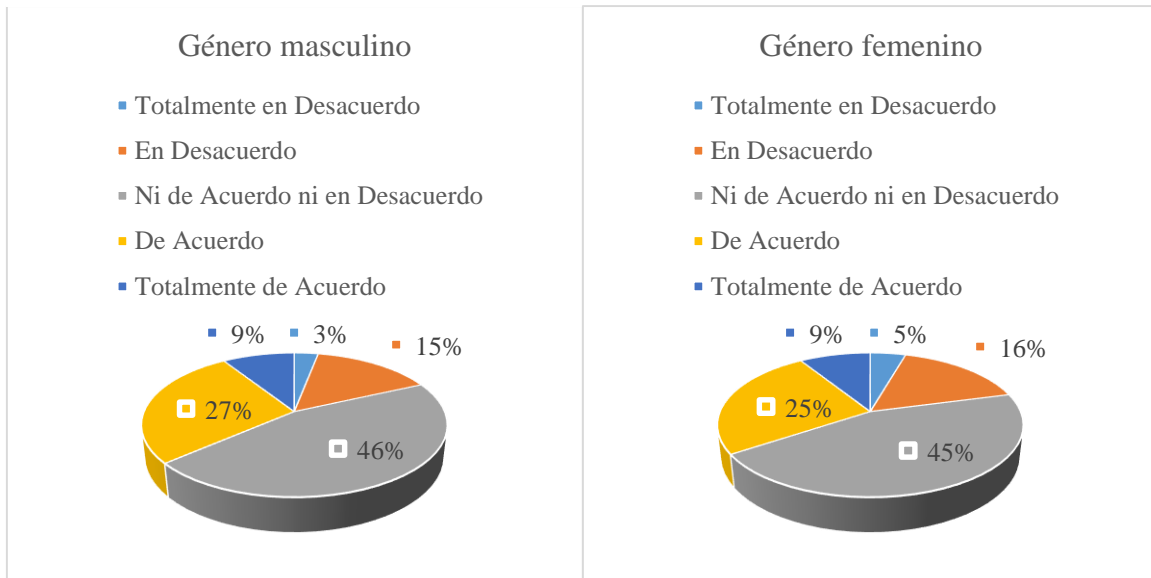
5. Mis relaciones pasadas han afectado el desarrollo de mi relación actual.



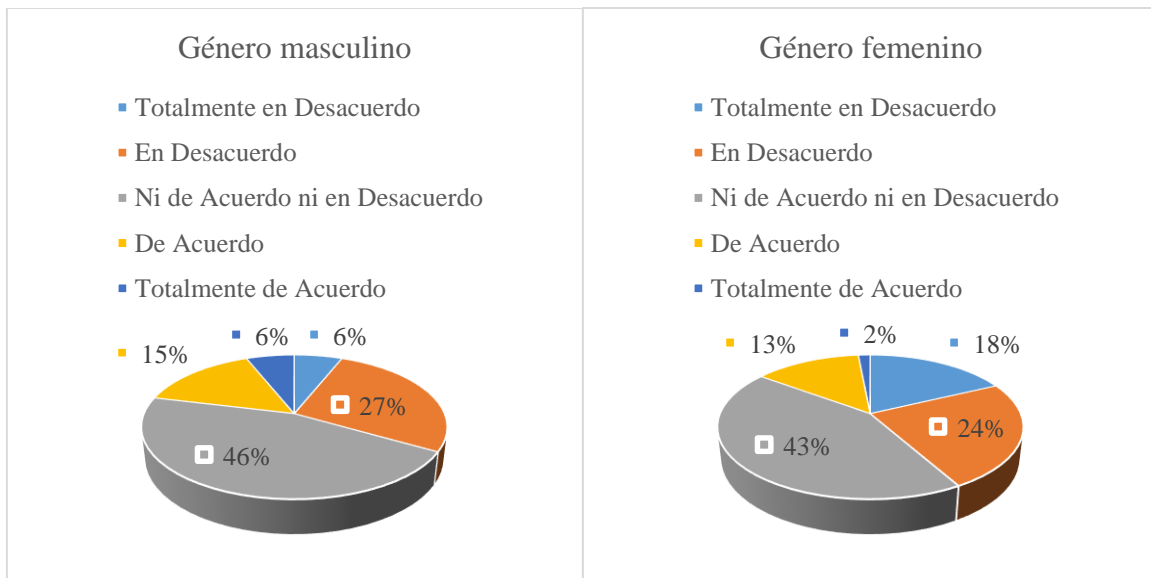
6. Me siento atraído/a constantemente a un mismo tipo o clase de pareja.



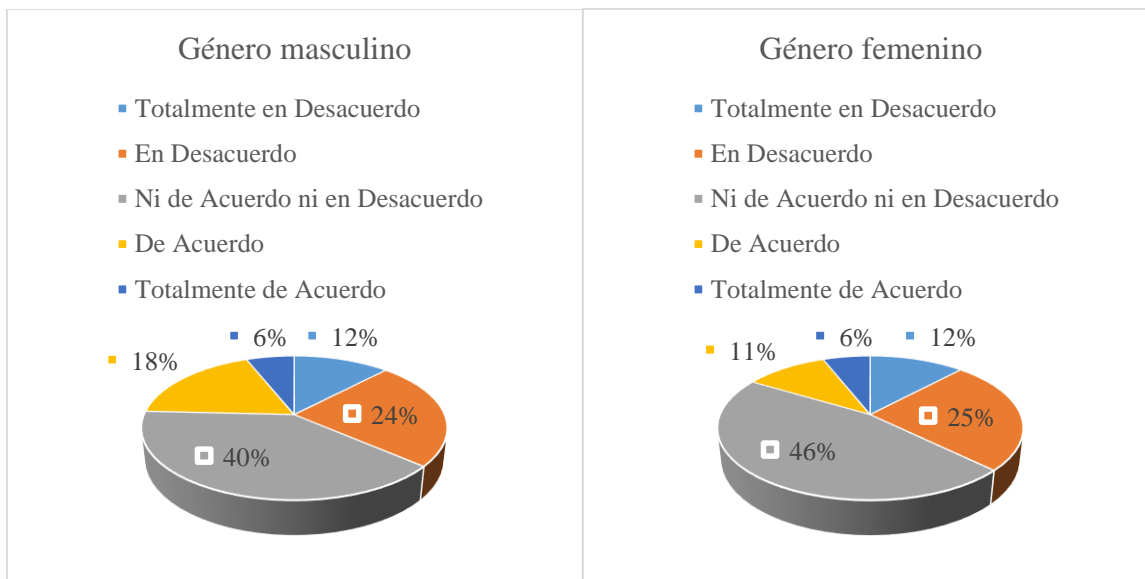
7. Mis elecciones de parejas futuras serán diferentes a mis elecciones actuales y pasadas.



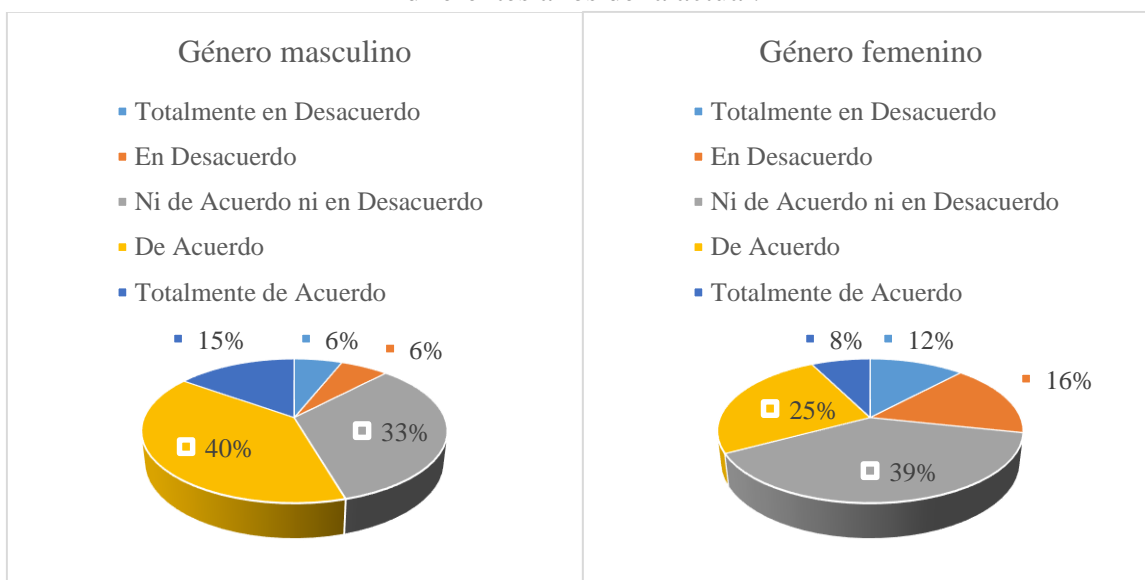
8. Si eligiera otro tipo de pareja tendría menos posibilidades de ser herido/a o decepcionado/a



9. Sería mejor para mí si no estuviera en una relación de pareja.

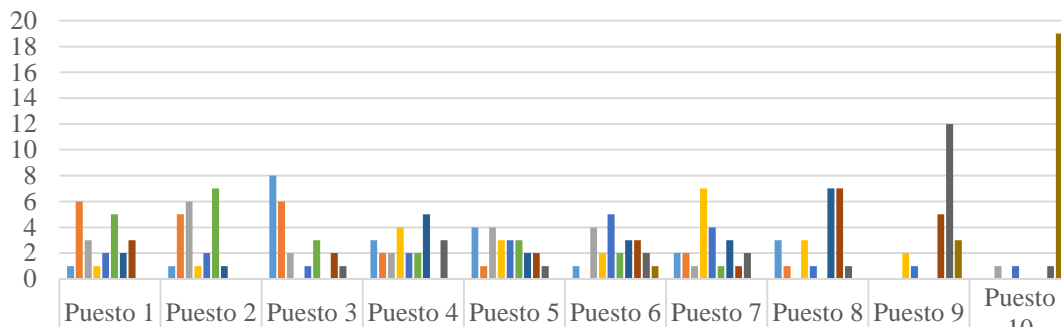


10. Espero que la personalidad y comportamiento de mi siguiente pareja sean diferentes a los de la actual.



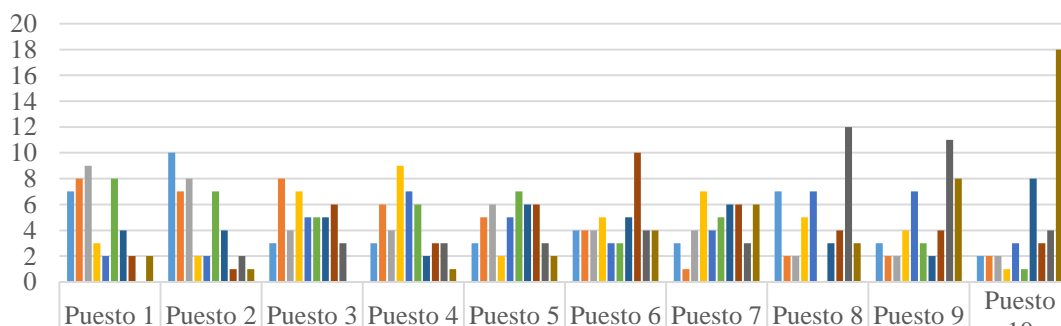
11. Enumerar las siguientes características del 1 al 10, siendo 1 lo más importante y 10 lo menos importante, al momento de elegir pareja.

Género masculino



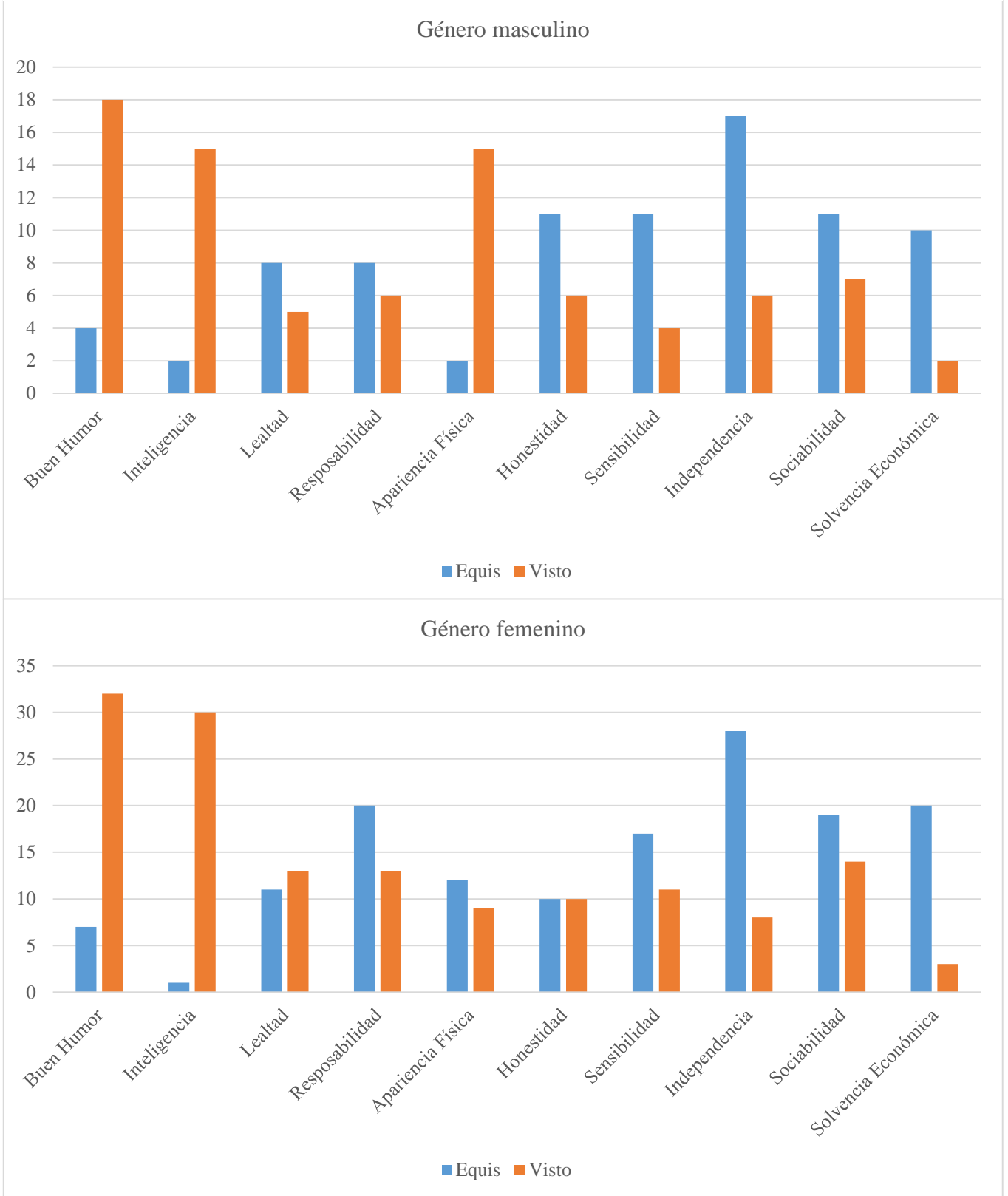
	Puesto 1	Puesto 2	Puesto 3	Puesto 4	Puesto 5	Puesto 6	Puesto 7	Puesto 8	Puesto 9	Puesto 10
Buen Humor	1	1	8	3	4	1	2	3	0	0
Inteligencia	6	5	6	2	1	0	2	1	0	0
Lealtad	3	6	2	2	4	4	1	0	0	1
Responsabilidad	1	1	0	4	3	2	7	3	2	0
Apariencia Física	2	2	1	2	3	5	4	1	1	1
Honestidad	5	7	3	2	3	2	1	0	0	0
Sensibilidad	2	1	0	5	2	3	3	7	0	0
Independencia	3	0	2	0	2	3	1	7	5	0
Sociabilidad	0	0	1	3	1	2	2	1	12	1
Solvencia Económica	0	0	0	0	0	1	0	0	3	19

Género femenino

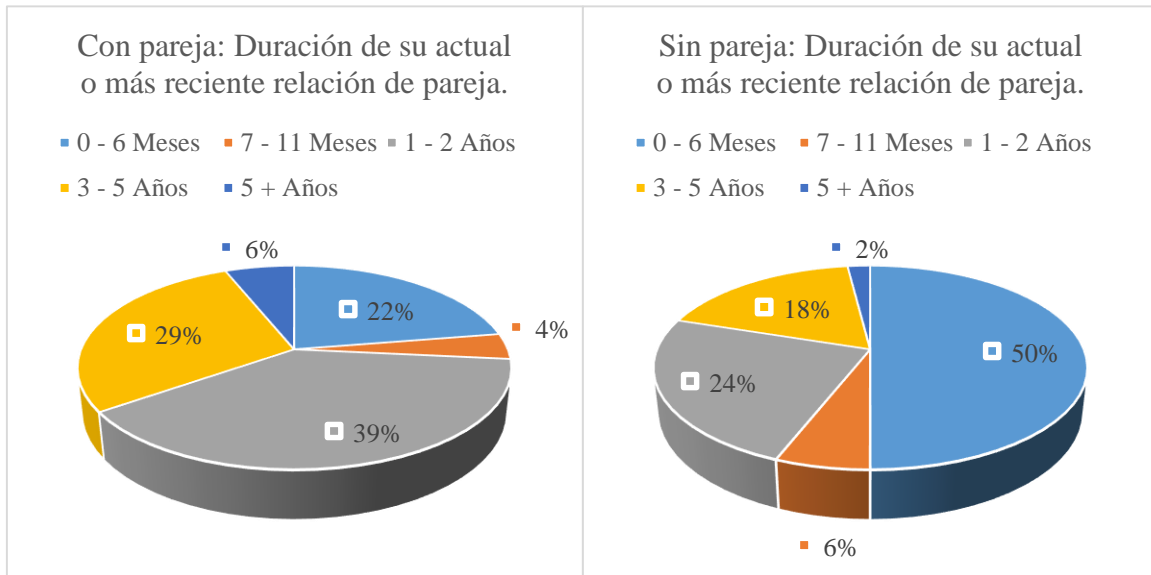
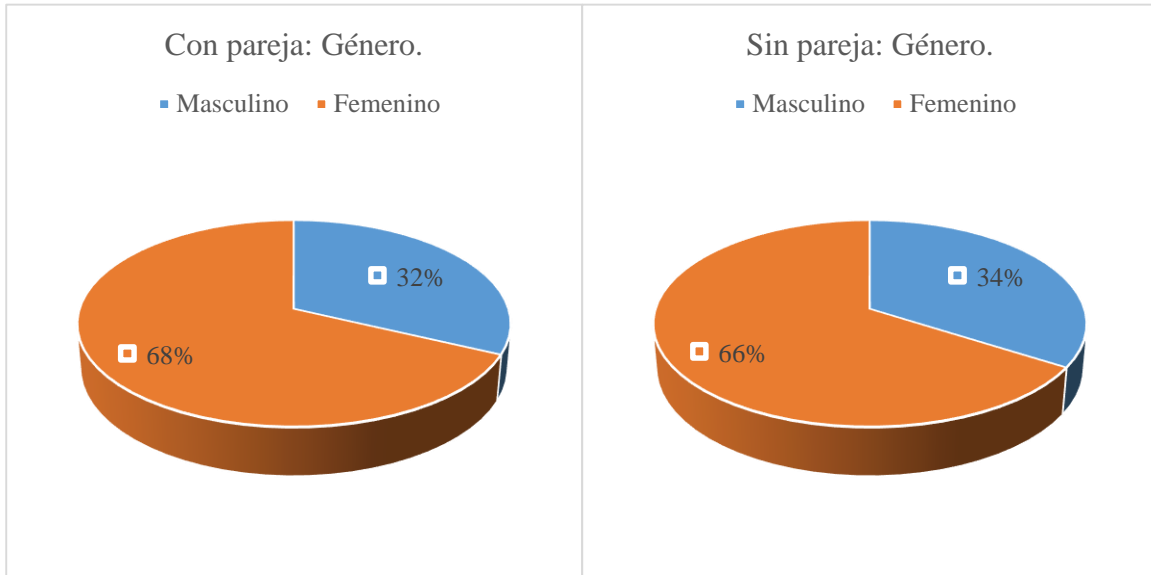


	Puesto 1	Puesto 2	Puesto 3	Puesto 4	Puesto 5	Puesto 6	Puesto 7	Puesto 8	Puesto 9	Puesto 10
Buen Humor	7	10	3	3	3	4	3	7	3	2
Inteligencia	8	7	8	6	5	4	1	2	2	2
Lealtad	9	8	4	4	6	4	4	2	2	2
Responsabilidad	3	2	7	9	2	5	7	5	4	1
Apariencia Física	2	2	5	7	5	3	4	7	7	3
Honestidad	8	7	5	6	7	3	5	0	3	1
Sensibilidad	4	4	5	2	6	5	6	3	2	8
Independencia	2	1	6	3	6	10	6	4	4	3
Sociabilidad	0	2	3	3	3	4	3	12	11	4
Solvencia Económica	2	1	0	1	2	4	6	3	8	18

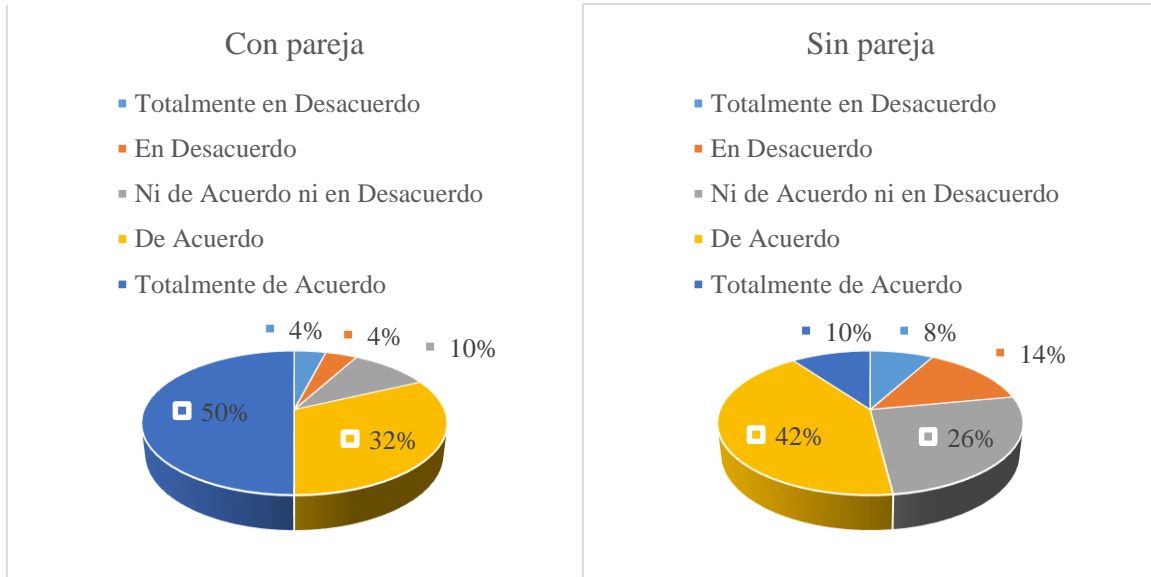
12. Poner en el cuadro, un VISTO en las 3 características que más demuestre y una X en las 3 que menos demuestre su pareja.



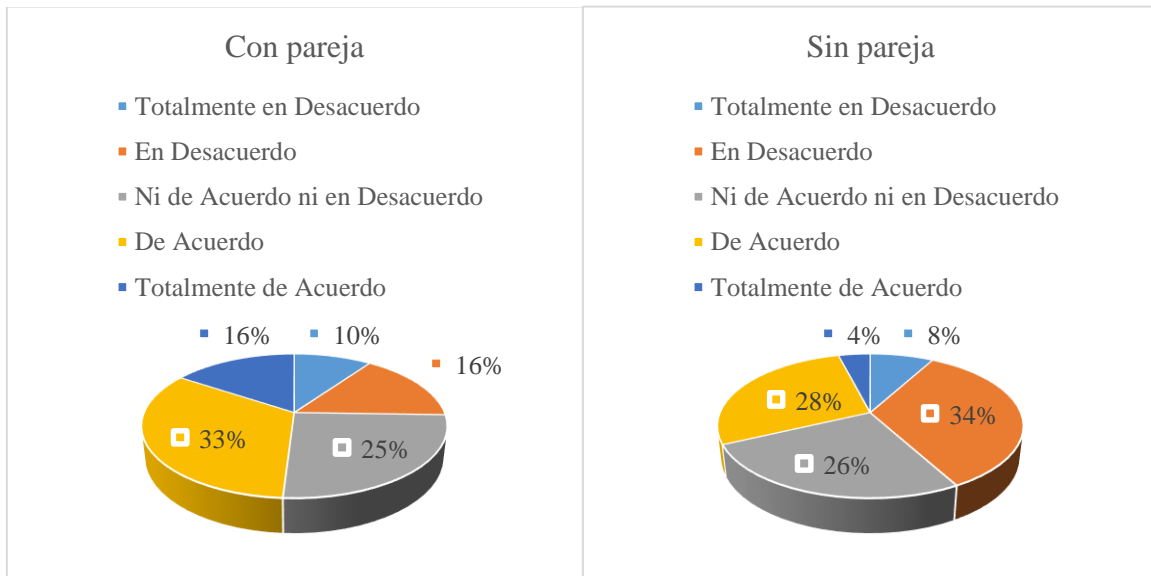
En una relación vs no se encuentra en una relación



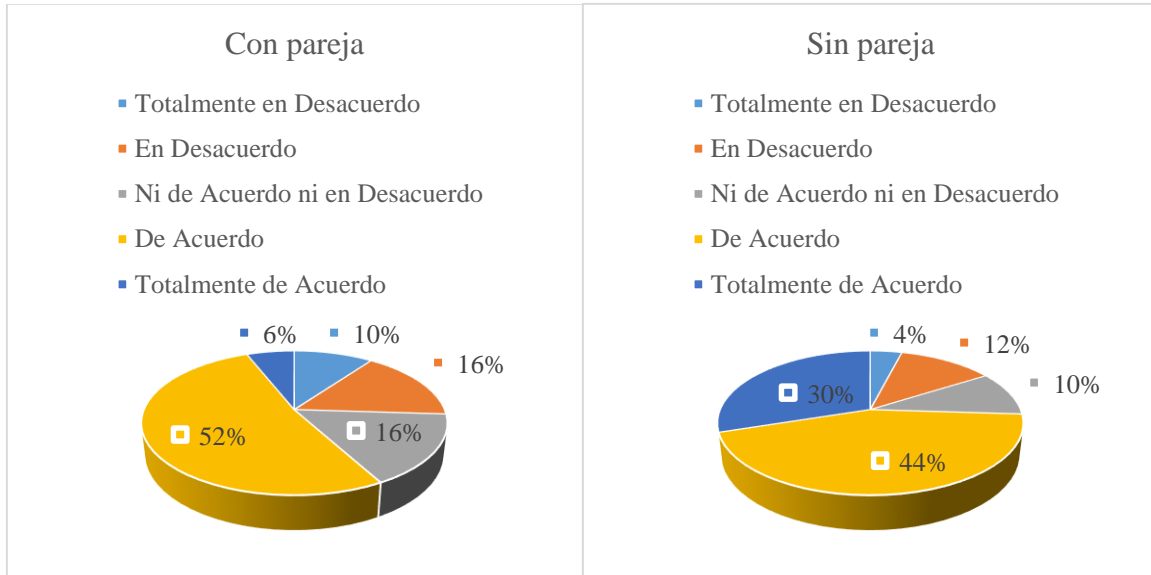
1. Me encuentro satisfecho/a con mi elección de pareja.



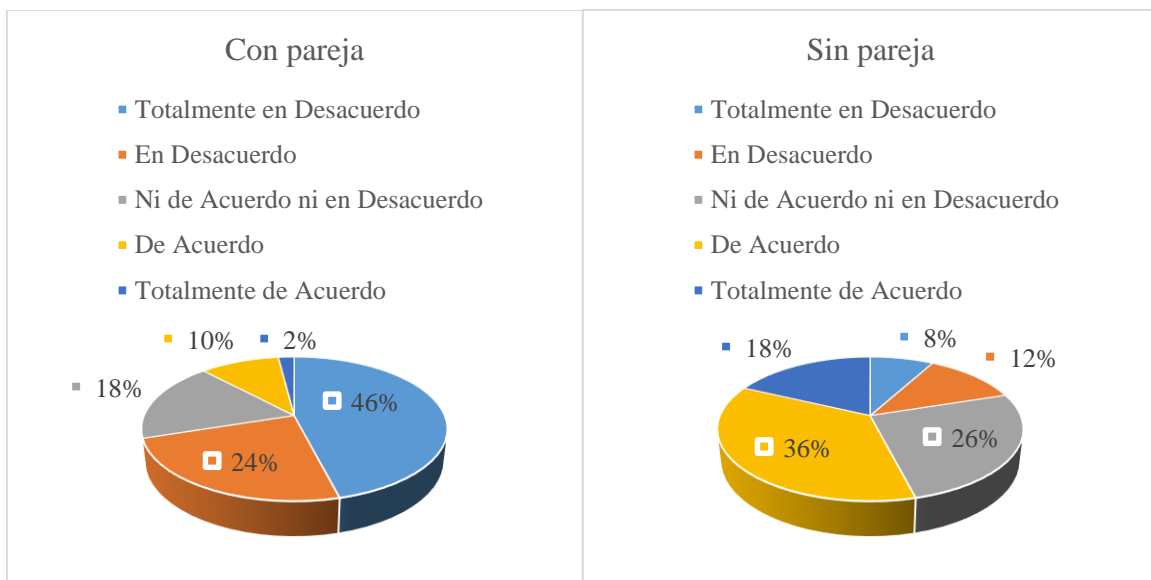
2. Me siento contento/a con cómo se mantiene mi relación de pareja y espero nada cambie.



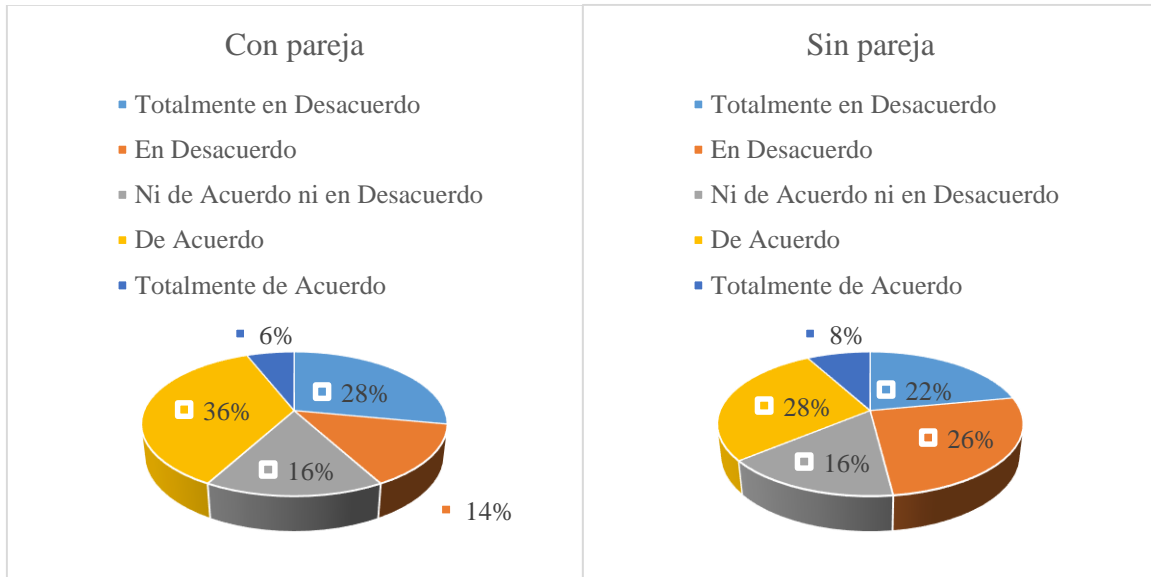
3. He sido herido/a o decepcionado/a emocionalmente por mi pareja.



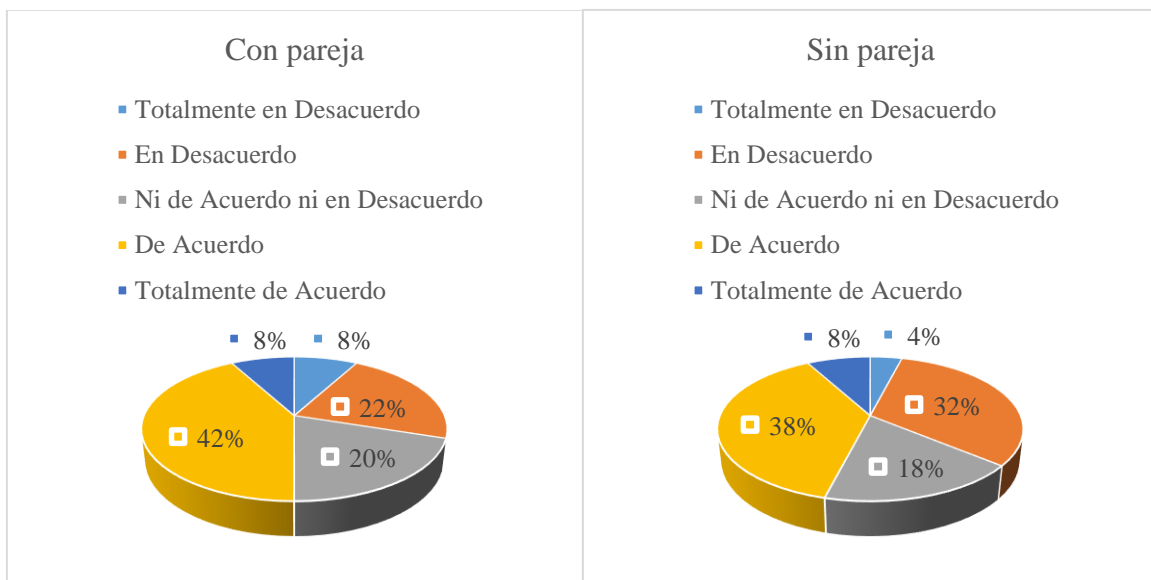
4. De ser posible elegiría alguien diferente a mi actual pareja.



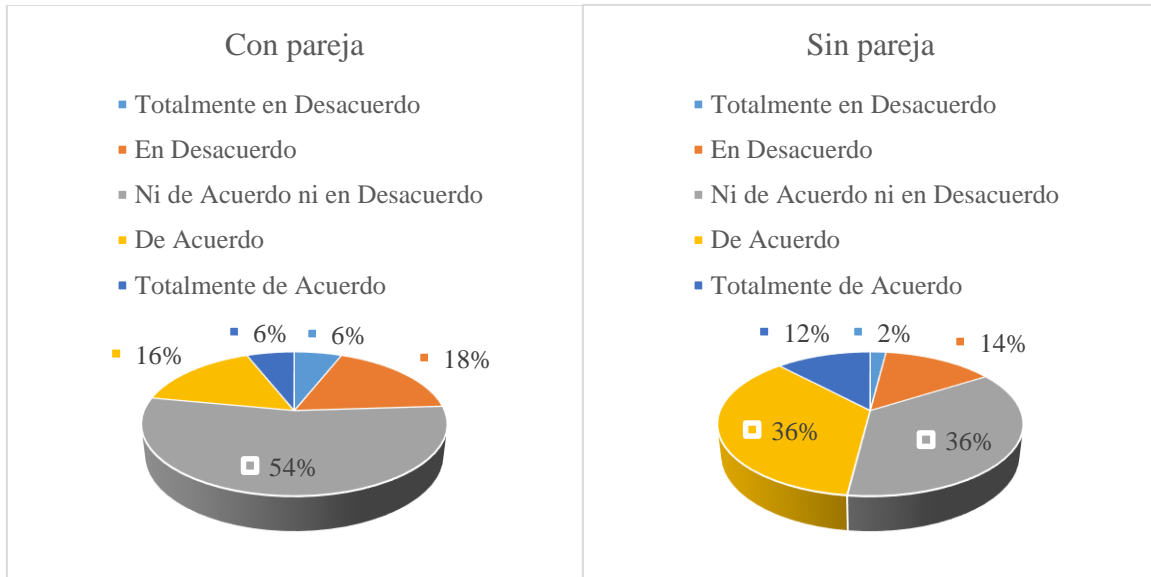
5. Mis relaciones pasadas han afectado el desarrollo de mi relación actual.



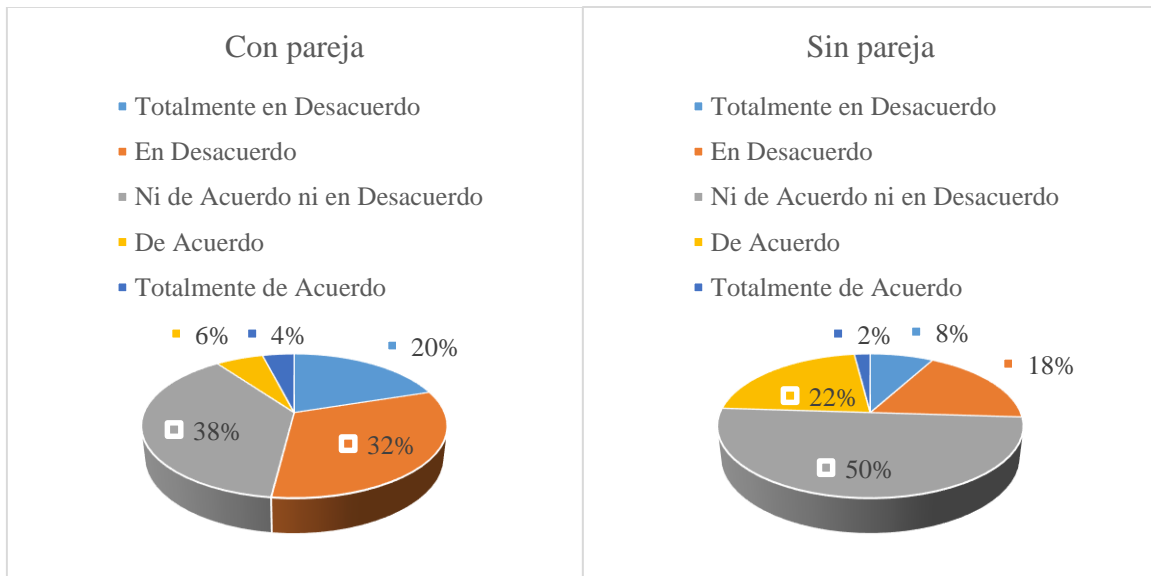
6. Me siento atraído/a constantemente a un mismo tipo o clase de pareja.



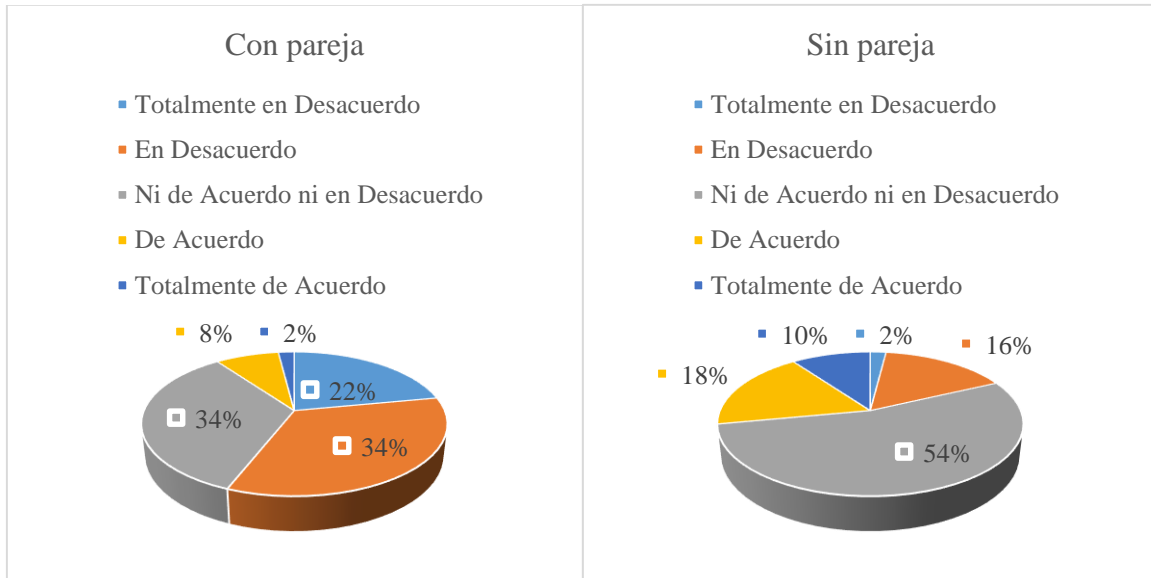
7. Mis elecciones de parejas futuras serán diferentes a mis elecciones actuales y pasadas.



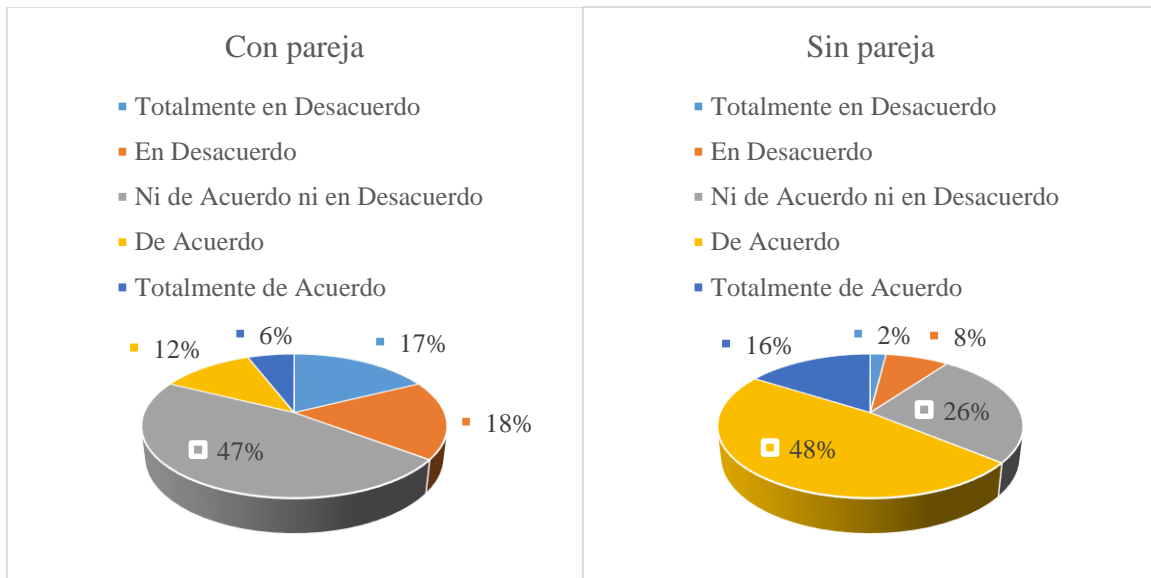
8. Si eligiera otro tipo de pareja tendría menos posibilidades de ser herido/a o decepcionado/a.



9. Sería mejor para mí si no estuviera en una relación de pareja.

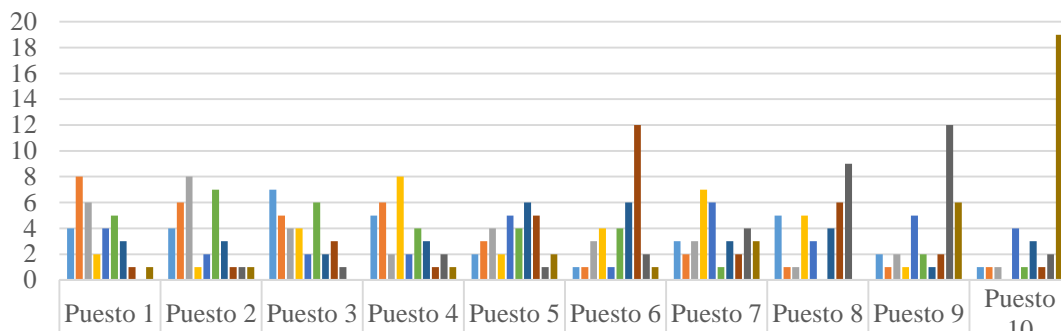


10. Espero que la personalidad y comportamiento de mi siguiente pareja sean diferentes a los de la actual.



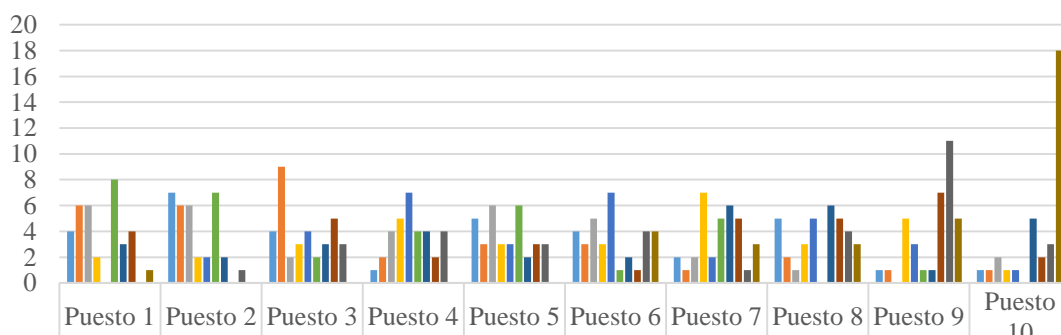
11. Enumerar las siguientes características del 1 al 10, siendo 1 lo más importante y 10 lo menos importante, al momento de elegir pareja.

Con pareja



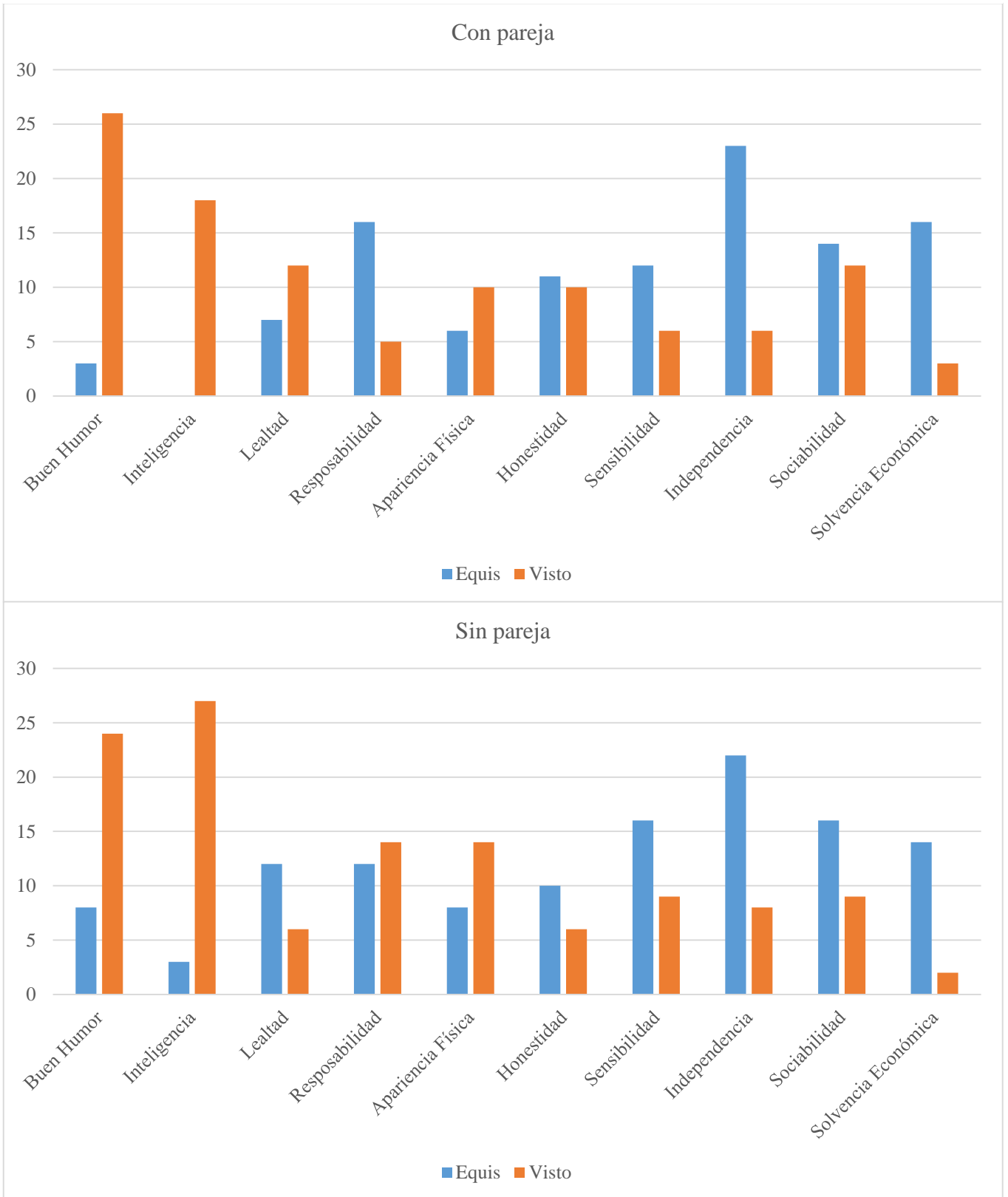
Buen Humor	4	4	7	5	2	1	3	5	2	1
Inteligencia	8	6	5	6	3	1	2	1	1	1
Lealtad	6	8	4	2	4	3	3	1	2	1
Responsabilidad	2	1	4	8	2	4	7	5	1	0
Apariencia Física	4	2	2	2	5	1	6	3	5	4
Honestidad	5	7	6	4	4	4	1	0	2	1
Sensibilidad	3	3	2	3	6	6	3	4	1	3
Independencia	1	1	3	1	5	12	2	6	2	1
Sociabilidad	0	1	1	2	1	2	4	9	12	2
Solvencia Económica	1	1	0	1	2	1	3	0	6	19

Sin pareja



Buen Humor	4	7	4	1	5	4	2	5	1	1
Inteligencia	6	6	9	2	3	3	1	2	1	1
Lealtad	6	6	2	4	6	5	2	1	0	2
Responsabilidad	2	2	3	5	3	3	7	3	5	1
Apariencia Física	0	2	4	7	3	7	2	5	3	1
Honestidad	8	7	2	4	6	1	5	0	1	0
Sensibilidad	3	2	3	4	2	2	6	6	1	5
Independencia	4	0	5	2	3	1	5	5	7	2
Sociabilidad	0	1	3	4	3	4	1	4	11	3
Solvencia Económica	1	0	0	0	0	4	3	3	5	18

12. Poner en el cuadro, un VISTO en las 3 características que más demuestre y una X en las 3 que menos demuestre su pareja.



Encuesta Anónima

La transformación del ideal en la decepción amorosa y su relación con la elección de pareja

Este es un cuestionario de indagación inicial sobre la elección de pareja y forma parte de un proyecto de investigación. Toda información obtenida será procesada de forma confidencial y anónima.

A continuación usted encontrará una serie de afirmaciones asociadas a las relaciones de pareja. Se requiere que responda de la forma más honesta posible a todas las preguntas. **Tome en cuenta que si actualmente no se encuentra en una relación de pareja, debe responder teniendo en mente su última relación romántica/amorosa.**

Género:

Edad:

Fecha:

¿Se encuentra actualmente en una relación de pareja?: Si No

Número total de relaciones de pareja:

Duración de su actual o más reciente relación de pareja:

1. *Me encuentro satisfecho/a con mi elección de pareja.*

Totalmente en Desacuerdo En Desacuerdo Ni de Acuerdo ni en Desacuerdo De Acuerdo Totalmente de Acuerdo

2. *Me siento contento/a con cómo se mantiene mi relación de pareja y espero que nada cambie.*

Totalmente en Desacuerdo En Desacuerdo Ni de Acuerdo ni en Desacuerdo De Acuerdo Totalmente de Acuerdo

3. *He sido herido/a o decepcionado/a emocionalmente por mi pareja.*

Totalmente en Desacuerdo En Desacuerdo Ni de Acuerdo ni en Desacuerdo De Acuerdo Totalmente de Acuerdo

4. *De ser posible elegiría alguien diferente a mi actual pareja.*

Totalmente en Desacuerdo En Desacuerdo Ni de Acuerdo ni en Desacuerdo De Acuerdo Totalmente de Acuerdo

5. *Mis relaciones pasadas han afectado el desarrollo de mi relación actual.*

Totalmente en Desacuerdo En Desacuerdo Ni de Acuerdo ni en Desacuerdo De Acuerdo Totalmente de Acuerdo

6. Me siento atraído/a constantemente a un mismo tipo o clase de pareja.

- Totalmente en Desacuerdo En Desacuerdo Ni de Acuerdo ni en Desacuerdo De Acuerdo Totalmente de Acuerdo

7. Mis elecciones de parejas futuras serán diferentes a mis elecciones actuales y pasadas.

- Totalmente en Desacuerdo En Desacuerdo Ni de Acuerdo ni en Desacuerdo De Acuerdo Totalmente de Acuerdo

8. Si eligiera otro tipo de pareja tendría menos posibilidades de ser herido/a o decepcionado/a.

- Totalmente en Desacuerdo En Desacuerdo Ni de Acuerdo ni en Desacuerdo De Acuerdo Totalmente de Acuerdo

9. Sería mejor para mí si no estuviera en una relación de pareja.

- Totalmente en Desacuerdo En Desacuerdo Ni de Acuerdo ni en Desacuerdo De Acuerdo Totalmente de Acuerdo

10. Espero que la personalidad y comportamiento de mi siguiente pareja sean diferentes a los de la actual.

- Totalmente en Desacuerdo En Desacuerdo Ni de Acuerdo ni en Desacuerdo De Acuerdo Totalmente de Acuerdo

11. Enumerar las siguientes características del 1 al 10, siendo 1 lo más importante y 10 lo menos importante, al momento de elegir pareja.

- ___ Buen Humor. ___ Inteligencia. ___ Lealtad. ___ Responsabilidad.
- ___ Apariencia Física. ___ Honestidad. ___ Sensibilidad. ___ Independencia.
- ___ Sociabilidad. ___ Solvencia económica.

12. Poner en el cuadro, un VISTO en las 3 características que MÁS demuestre y una X en las 3 que MENOS demuestre su pareja.

- Buen Humor. Inteligencia. Lealtad. Responsabilidad.
- Apariencia Física. Honestidad. Sensibilidad. Independencia.
- Sociabilidad. Solvencia económica.

Muchas gracias por su tiempo y apoyo a esta investigación.