



Cuadro sinóptico.

Nombre del Alumno: Jennifer Aracely Hernández García.

Nombre del tema: La pareja.

Parcial: 1ero.

Nombre de la Materia: Terapia de familia y pareja.

Nombre del profesor: María del Carmen Briones Martínez

Nombre de la Licenciatura: Psicología

Cuatrimestre: 9no.

LA PAREJA.

La formación de pareja.

Teóricamente, cualquiera puede elegir a alguien como pareja; sin embargo, en realidad dicha elección no es tan libre como se supone, ya que los grupos sociales continúan reproduciéndose en el interior de ellos mismos.

En la elección de la pareja intervienen además factores de índole psicológica. Por ejemplo, se pueden describir al menos 3 tipos de motivos psicológicos que determinan la elección de pareja; éstos son:

- Percepción de la posibilidad de satisfacer a través de la relación deseos conscientes e inconscientes y al mismo tiempo una oportunidad de reforzar el Yo y disminuir la inseguridad.
- Procesos identificatorios especialmente con los padres, de suerte que cuando las personas tienen una identificación positiva con el padre del mismo sexo eligen con frecuencia como compañero a personas que tengan las cualidades parecidas a las del progenitor.
- Satisfacciones narcisistas, las personas buscan parejas que tengan cualidades similares a las que ellos aprecian en sí mismos; que tengan cualidades diferentes a las propias y que les desagradan a personas que tengan cualidades que ellos no tienen, pero que les gustaría tener. Es conveniente señalar que la percepción de los atributos que hacen deseable a una pareja cambia a lo largo del tiempo de la relación.

El amor.

Es difícil precisar qué es el amor y unificar su terminología. Durante décadas, nuestra sociedad, se ha preocupado en especial por la educación intelectual y sus rendimientos y ha descuidado el aspecto afectivo.

Teoría triangular de Robert Sternberg: Para Sternberg, las relaciones pueden tener una combinación de tres elementos fundamentales (o podrían tener los tres): Intimidad (I), Pasión (P) y Compromiso (C) que, siguiendo una metáfora geométrica, ocuparían los vértices de un supuesto triángulo.

El área del triángulo nos indica la cantidad de amor sentida por un sujeto y su forma geométrica, dada por las interrelaciones de los elementos, expresaría el equilibrio o el nivel de carga de cada uno de los componentes.

En la relación de pareja, cada miembro de la pareja puede percibir el nivel de los tres componentes del amor del otro de un modo muy diferente a como uno mismo juzga su propio nivel de implicación. Por lo tanto, pueden surgir discrepancias en un triángulo entre lo que experimenta un miembro y lo experimentado por el otro.

Intimidad: Se refiere a los sentimientos dentro de una relación que promueven el acercamiento, el vínculo, la conexión, y principalmente la revelación mutua.

Pasión: Estado de intenso deseo de unión con el otro, como expresión de deseos y necesidades, gran deseo sexual o romántico, acompañado de excitación psicológica.

Compromiso: Es la decisión de amar a otra persona, serle fiel y compartir con ella muchas actividades y bienes personales sin limitación temporal.

Las diferentes etapas o tipos de amor pueden ser explicados con diferentes combinaciones de estos elementos: Cariño (Intimidad). Amor vacío (Compromiso). Amor romántico (Intimidad y pasión). Amor sociable/compañero (Intimidad/compromiso). Amor fatuo (Pasión y compromiso). Amor consumado (Intimidad, pasión y compromiso).

LA PAREJA.

La pareja.

Se puede definir a la pareja como la unión de dos personas que establecen lazos amorosos de carácter íntimo, con una intención admitida o no de durar; con o sin compromiso institucional.

Podemos distinguir tres modelos fundamentales de “ser pareja”. La pareja patriarcal, más propia de los tiempos premodernos época de matrimonios concertados por las familias, de corte más bien desigual, donde la división del trabajo estaba rígidamente regida por el género.

La incorporación de la mujer al mercado del trabajo, transformo la estructura de pareja. Hombres y mujeres progresivamente son considerados iguales en derechos, y pueden mirarse como iguales.

El género pierde su papel regulador de la división de las responsabilidades, abriendo el campo a la negociación, las responsabilidades son compartidas (económicas, tareas domésticas y crianza de los hijos) y tienen a convivir en espacio diferenciados al resto de su familia extensa.

Y en los últimos tiempos, se ha venido abriendo paso un nuevo modelo de “ser pareja”, fruto de los cambios que ha sufrido la propia sociedad. La pareja postmoderna sienta sus bases en el hedonismo, es decir, en la búsqueda del placer.

Otra característica importante de la pareja de nuestros tiempos, es que la posibilidad de la separación está abierta desde el mismo comienzo de la vida de pareja, deja de ser interpretada como un “fracaso”, para convertirse en un “evento normal” en el ciclo de vida.

Familia de origen.

La familia de origen hace referencia a la típica familia donde hay una única unión entre dos adultos y una única línea de descendencia, es decir, la familia más cercana: los padres (progenitores) y sus hijos.

Este tipo de familia está compuesto por los siguientes subsistemas: conyugal, paternal, hijos y hermanos. Así pues, se trata de una pareja progenitora que genera nuevos individuos, los cría y los educa en un entorno familiar.

En este sentido, el origen es un aspecto que define a las personas, es decir, el origen de las personas es lo que, en gran parte, hoy las hace ser tal y como son. Además, el origen tiene una gran importancia en el desarrollo de las personas, ya que puede influir a la hora de desarrollar enfermedades genéticas o a la hora de afrontar situaciones complejas mediante respuestas emocionales difíciles.

La terapia familiar transgeneracional explica que las historias familiares se repiten, nuestras expectativas con relación al otro son consecuencia de nuestra historia familiar, la forma de representar a la pareja es fruto de los patrones otorgados por las relaciones establecidas en nuestra familia de origen, sólo es posible ver aquello que aprendimos a ver.

Indagar en la historia familiar de cada uno de los miembros de la pareja nos permite comprender los fundamentos del contrato matrimonial, los temores y expectativas, por ejemplo: el esperar del otro una eterna protección, temer la infidelidad, temer el consumo de alcohol, etc.

La TP se organiza a partir de la identificación de los postulados heredados hacia la elaboración de postulados inherentes a la pareja, es decir, se requiere de un divorcio de la familia de origen antes de que se pueda establecer el matrimonio entre los amantes; el problema surge de un estancamiento en la etapa de la emancipación juvenil durante el ciclo vital familiar.

LA PAREJA.

Psicología femenina.

La psicología de la mujer, o femenina, tiene que ver con los comportamientos vinculados a varios factores, como el amor, las relaciones sociales, la sexualidad, la comunicación, la agresividad y mucho más.

¿Sabías que el cerebro de la mujer es apenas diferente al del hombre? Sin embargo, estas pequeñas diferencias, sumadas a factores hormonales y otras circunstancias, hacen que las conductas de la psicología femenina tengan ciertas peculiaridades.

Las mujeres son más sensibles: Ellas tienden a ser más emocionales o sentimentales, y también más cálidas, cordiales y aprensivas. También hay quienes piensan que los hombres en realidad también son sensibles, solo que no lo expresan tanto.

Las mujeres piensan intuitivamente: Esta capacidad para el pensamiento automático e inconsciente definido como intuición, que les permite a las mujeres adivinar lo que otras personas están pensando o sintiendo, estaría relacionado con la cantidad de testosterona a la que son expuestas antes de nacer, según los resultados de un estudio realizado en Granada.

Los cambios hormonales afectan el estado de ánimo: La mayoría de las mujeres notan cómo les cambia el humor cuando se acerca su periodo menstrual. Si eres una chica, puede que te pongas más irritable en esos días, sintiéndote más deprimida y malhumorada. En cambio, durante los primeros días del ciclo hasta la ovulación, estos síntomas desaparecen. Esto tiene una clara explicación desde el punto de vista hormonal.

Las mujeres tienden a no expresar su agresividad: la mujer parece evitar el conflicto, lo que no quiere decir que no sienta esas emociones. Las mujeres suelen ser físicamente menos agresivas, aunque pueden canalizar estos sentimientos expresándose verbalmente.

La mujer entiende mejor el lenguaje no verbal: Según los psicólogos, las mujeres suelen ser mejores para interpretar la información proporcionada por el lenguaje no verbal. Probablemente, la intuición se apoya en la interpretación de estos mensajes y ayuda a las mujeres a ser más empáticas, es decir, a darse cuenta de cómo se siente o qué está pensando la otra persona.

La mujer toma menos decisiones arriesgadas: La mujer suele ser más precavida, y como habrás leído en párrafos anteriores, suele percibir mayor riesgo en determinadas situaciones. Los hombres en general son quienes asumen tareas como la minería, la construcción o la caza, actividades que implican un cierto riesgo.

LA PAREJA.

Psicología masculina.

La psicología masculina abarca las características en el amor, vida social, agresividad, trabajo y vida general de los hombres, así como las cualidades que identifican al género masculino, qué comportamientos realizan típicamente, cómo se ha ido desarrollando la identidad masculina y cuáles han sido los factores más influyentes.

Cuando analizamos al ser humano se hacen notorias una serie de diferencias que nos permiten distinguir entre la psicología del hombre y de la mujer. Cada uno de los dos géneros tiene una serie de cualidades tanto físicas como psicológicas determinadas.

Agresividad: Según un estudio realizado por Pleck y Jurgenson en 2004, la identidad masculina se asocia a la agresividad. Por agresividad no entendemos un comportamiento antisocial con intención de dañar los intereses de los demás, pero sí una mayor predisposición que las mujeres a la combatividad cuando se considera necesaria o adecuada.

Competitividad: Los hombres tienen una mayor tendencia a construir sus relaciones interpersonales a través de la competitividad. Tanto la agresividad como la competitividad pueden tener su origen en las primeras etapas de la especie humana, cuando el hombre requería de su mayor fuerza física para realizar estas acciones.

Ser protector: Una de las necesidades básicas del sexo masculino es la protección. Debido al rol que ha jugado el hombre a lo largo de su evolución, el poder proteger a los suyos se ha convertido en un requisito básico para la conformación de su identidad.

Poder: Según un estudio efectuado por Lozoya en 1997, esta es otra señal de identidad del hombre, conformada en el contexto social y cultural en el que se desenvuelve el sexo masculino: tener y ejercer poder.

Ausencia de expresión de emociones: Este aspecto típico de los hombres está fuertemente marcado por los estereotipos y el funcionamiento social del género masculino. Los hombres no tienen en su esencia un rango de emociones y sentimientos inferiores que las mujeres, aunque sí realizan una gestión diferente y ejecutan una menor expresión de estos aspectos.

Obsesión por el trabajo: Debidos a los estereotipos masculinos y a los roles que ha desarrollado el hombre durante gran parte de la existencia de la especie humana, todavía hoy en día perdura una gran necesidad intrínseca de trabajar como muestra de poder.

LA PAREJA.

Sexualidad en la pareja.

Las relaciones sexuales es una de las áreas que más se ve afectada, cuando existen problemas o conflictos en una pareja.

Comunicación y confianza: Hablar sobre deseos, límites y expectativas sexuales sin miedo al juicio, expresar de manera clara lo que gusta y lo que no, usar el "yo" en lugar del "tú" para evitar culpar: "Me gustaría probar esto" en lugar de "Nunca hacemos nada nuevo".

Escucha Activa: Es un proceso en el que la persona no solo oye las palabras de su pareja, sino que realmente las comprende, valida y responde de manera empática. Implica: Atención plena: Evitar distracciones y enfocarse en lo que dice la pareja.

Deseo Sexual: El deseo sexual puede variar entre personas y dentro de una misma relación a lo largo del tiempo. Factores como el estrés, la salud física y mental, la rutina y la comunicación influyen en la intensidad del deseo. Existen diferencias individuales en el deseo sexual, que pueden generar desafíos si no se abordan de manera abierta.

Factores psicológicos y emocionales en la sexualidad en la pareja: Autoimagen y autoestima: La percepción que cada persona tiene de su cuerpo y su valía influye en su comodidad y disfrute en la intimidad. Una baja autoestima puede generar inseguridad o inhibición.

Disfuncionalidad de la pareja.

Una de estas dinámicas desvalorizantes se observa en las parejas simétricas. En general, las descalificaciones son explícitas mediante gritos que denigran al cónyuge, palabras que tienen el poder de hacer dudar de las habilidades y capacidades como seres humanos, logrando así dañar la autoestima.

La invalidación emocional llaga con frases como "no es para tanto"; "¿de verdad está llorando por eso?"; "no deberías sentirte así, tienes que ser fuerte"; "no pienses en eso, sigue adelante"; "no voy a discutir eso contigo, te enojas por todo, contigo no se puede hablar"; "no hace falta que te pongas así, eres demasiado sensible" o "yo ya he pasado por eso, no es para tanto".

Lo decisivo es que sepamos reaccionar ante este tipo de invalidaciones, porque quien no respeta nuestras emociones, no nos respeta como personas. Porque lo que sentimos es algo que no depende de nuestra voluntad, es real.

Todas las emociones que experimenta una persona son siempre validas y tienen sentido y solo cuando aprendemos a validar la emoción del otro corroboramos la importancia de lo que siente la otra persona y lo tomaremos como algo legítimo.

La descalificación es una manera de denigrar las habilidades y fortalezas del otro haciéndolo sentir que no es valioso; cada ser humano es importante y con cada una de esas situaciones se convierte en un detonante de situaciones que desencadenan un relacionamiento tormentoso, llegando al punto de dañarse la relación.

Las relaciones disfuncionales tienen consecuencias en el estado emocional. Por medio de conductas dañinas, las personas que forman este tipo de relaciones se ven afectadas al igual que la relación como tal. Dichas relaciones se distinguen por faltas de respeto, celos y chantajes emocionales entre otros.

LA PAREJA.

Celos.

Los celos son sentimientos de sospecha, desconfianza y temor que se producen en relación a otra persona. Cuando estos sentimientos se producen dentro de una relación son los llamados celos de pareja, y son los más comunes. En los celos suelen subyacer sentimientos de inseguridad, angustia, inferioridad, miedo, baja autoestima, dependencia, etc.

Tener celos es bastante común, pero cuando no podemos controlarlos e interfieren en nuestra vida diaria causando demasiado sufrimiento, es probable que los celos se hayan vuelto patológicos.

La verdad es que no sentimos celos con todo el mundo, sino solo con aquellas personas que percibimos como potenciales rivales. Aquí juega un papel fundamental la concepción que tenemos de nosotras mismas, cómo nos vemos, cuál es nuestra autoestima.

Los celos devienen un mecanismo de defensa para ocultar nuestra inseguridad y miedo cuando sentimos tambalear nuestro cuento de hadas debido a una tercera persona.

LA PAREJA.

Infidelidad.

Una de las situaciones más graves que puede afrontar una pareja es la infidelidad de uno de sus miembros. Esta infidelidad consiste en una relación afectuosa o sentimental con una persona distinta de la pareja habitual.

El propio concepto de infidelidad es de difícil precisión, ya que no necesariamente implica tener relaciones sexuales con otra persona. Puesto que la confianza es una cuestión muy subjetiva, cada individuo puede considerar como infidelidad algo distinto.

Motivos más comunes de infidelidad. Nunca se ha tenido la intención de ser fiel. Algunas personas simplemente no creen en la monogamia. El hecho de que tengan pareja no implica que pretendan dejar de tener relaciones con otras personas.

Insatisfacción con la pareja. Esta insatisfacción puede ser sentimental, sexual, de atención o de cualquier otro tipo. Ante esta sensación de no ser cuidado por la pareja, muchas veces se buscan relaciones con terceras personas.

Crear que ya no hay amor. Muchas veces, como consecuencia de la disminución del deseo y de la actividad sexual. Este proceso es natural en todas las parejas, pero a veces lleva a interpretar que la relación se ha roto.

Buscar una alternativa a la actual pareja. Ya se sabe que se quiere abandonar a la actual pareja, pero se busca tener a alguien en la recámara. No se quiere romper la actual relación sin tener la otra aún asegurada.

En función de la intencionalidad: Infidelidad directa o intencionada. En estos casos hablamos de aquellas infidelidades que se producen de manera deliberada, planificada e intencionadamente. El infiel tiene una clara intención de engañar a su pareja, y actúa conscientemente a tal fin.

En función de su naturaleza: Infidelidad sexual. Este tipo de infidelidades se dan cuando tienen lugar relaciones sexuales, incluso si no llega a haber penetración. Las relaciones sexuales pueden adoptar muchas formas, pero en cualquier caso implican un contacto físico íntimo.

En función del medio que se realiza: Online o virtual. Cada vez más, derivado de las nuevas tecnologías, existen relaciones virtuales en la que las partes no se conocen físicamente.

LA PAREJA.

Divorcio.

La separación matrimonial o divorcio psíquico, que supone el distanciamiento emocional entre la pareja, ya estén ambos de acuerdo o la decisión sea tomada de forma unilateral.

El divorcio legal, el establecido ante la ley y en el que se deben tomar medidas con respecto a los bienes, los hijos... etc. El divorcio de comunidad o social, que supone el distanciamiento de los miembros de la pareja del entorno social que hasta entonces compartían.

El divorcio de propiedad, en lo referente al reparto de bienes acaecidos en la pareja. El divorcio de dependencia, entendiendo como tal un cambio evidente de roles desempeñados de aquí en adelante.

El divorcio es una etapa de gran sufrimiento que, en algunos casos, puede requerir de ayuda psicológica. Especialmente cuando hay disputas por la custodia de los hijos o los bienes materiales. Si bien en el desamor y la ruptura con la pareja la persona pasa por una fase de duelo.

Fases del divorcio: la evolución de las emociones.

1. Fase de negación y aislamiento: Aceptar el divorcio de entrada no es fácil y, de hecho, es frecuente negar la realidad y llevar a cabo intentos por recuperar lo que había. Es una etapa no muy larga, en la que la persona suele actuar de esta manera como forma de protección.

2. Fase de ira: Una vez que la persona deja de negar lo que está sucediendo, puede sentir una inmensa rabia y una ira intensa que proyecta hacia la otra persona o hacia sí misma. Si en la fase anterior no quería ver lo que estaba sucediendo, ahora la frustración puede apoderarse de la persona por los eventos que han tenido lugar y suele culpar a la otra persona de lo que ha ocurrido.

3. Fase de negociación: La fase de negociación también puede ser complicada si no se gestiona de manera apropiada, porque la persona intenta entender los motivos de la separación y puede intentar comprender a la expareja.

4. Fase de depresión: La tristeza se apodera de la persona porque comienza a darse cuenta de que recuperar la relación ya no es posible y tiene que dejar atrás a la persona que tanto ha amado. La razón comienza a dominar por encima de las emociones y el individuo comienza a ser objetivo y realista.

5. Fase de aceptación: Con el tiempo, el individuo ya se ha acostumbrado a la pérdida y ha reflexionado sobre lo que fue la relación pasada. Ahora puede mirar de nuevo al futuro con optimismo al aceptar que todo terminó y lo que no pudo ser no será.