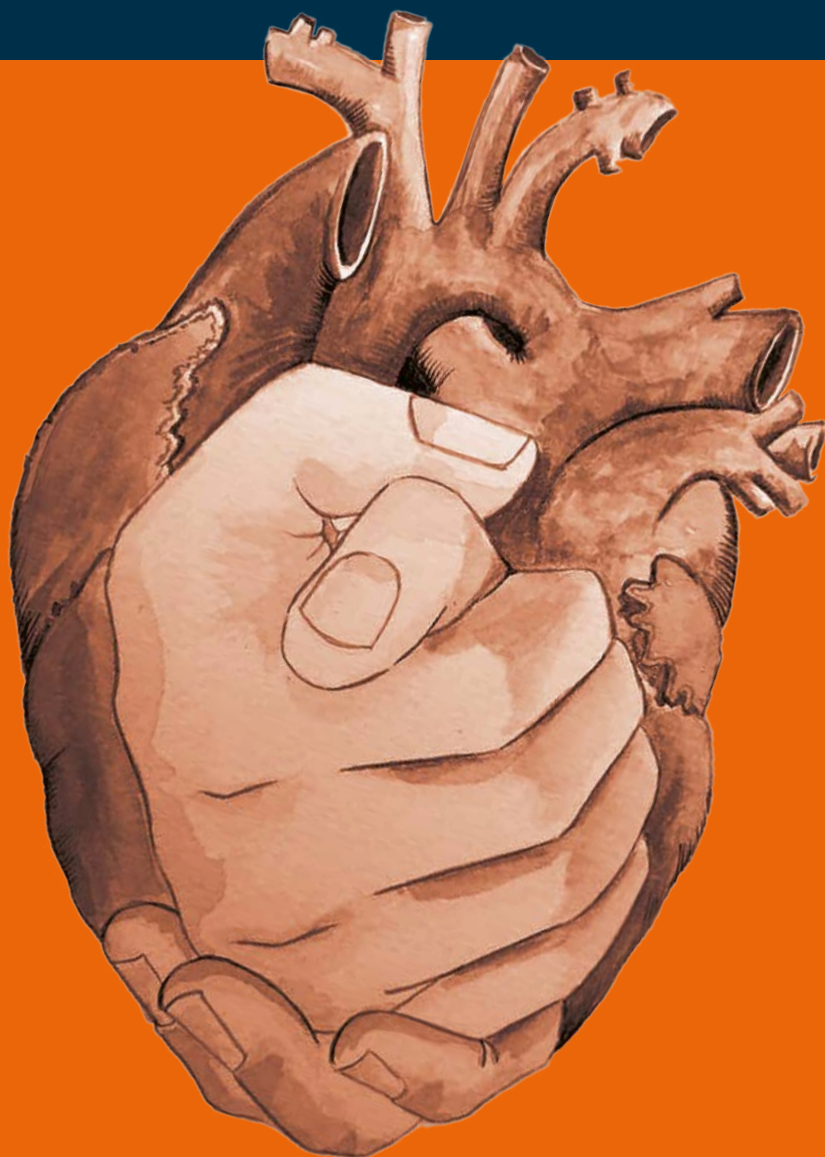


L a pareja en palabras de radio

María del Tránsito Giraldo Usme / Isabel Cristina Bernal Vélez

Compiladoras



Universidad
Pontificia
Bolivariana

Autores

Adriana María Mora Salazar

Ana Verónica Giraldo Ruiz

Clara Inés Ospina Flórez

Cristina María Giraldo Hurtado

Daniela Vergara Guzmán

Elizabeth Gutiérrez Flórez

Gladys Rocío Ariza Sosa

Gloria María Jiménez González

Gloria Mercedes Gómez Santa

Gustavo Adolfo Ortiz Cano

Isabel Álvarez Posada

Isabel Cristina Bernal Vélez

Juan Carlos Lotero Castañeda

Juan Eugenio Cardona Castrillón

Margarita Herrera Rojas

Miguel Hernando Garcés Carvajal

Padre: A. Hernando Uribe Carvajal

Sergio Enrique Montoya Chica

Ivan Darío Carmona Aranzazu

La pareja en palabras de radio

María del Tránsito Giraldo Usme
Isabel Cristina Bernal Vélez
Compiladoras

306.8
G516

Giraldo Usme, María del Tránsito, compiladora
La Pareja en palabras de radio / María del Tránsito Giraldo Usme, Isabel Cristina Bernal Vélez, compiladoras – 1 edición -- Medellín : UPB, 2020
226 páginas, 17 x 24 cm.
ISBN: 978-958-764-888-1

1. Relaciones de pareja – 2. Familia - Aspectos sociales – I. Bernal Vélez, Isabel Cristina, compiladora – II. Título

CO-MdUPB / spa / RDA
SCDD 21 / Cutter-Sanborn

© Adriana María Mora Salazar
© Clara Inés Ospina Flórez
© Daniela Vergara Guzmán
© Gladys Rocío Ariza Sosa
© Gloria Mercedes Gómez Santa
© Isabel Álvarez Posada
© Juan Carlos Lotero Castañeda
© Margarita Herrera Rojas
© Padre A. Hernando Uribe Carvajal
© Iván Darío Carmona Aranzazu
© Editorial Universidad Pontificia Bolivariana
Vigilada Mineducación

© Ana Verónica Giraldo Ruiz
© Cristina María Giraldo Hurtado
© Elizabeth Gutiérrez Flórez
© Gloria María Jiménez González
© Gustavo Adolfo Ortiz Cano
© Isabel Cristina Bernal Vélez
© Juan Eugenio Cardona Castrillón
© Miguel Hernando Garcés Carvajal
© Sergio Enrique Montoya Chica

La pareja en palabras de radio

ISBN: 978-958-764-888-1
Primera edición, 2020
Escuela de Ciencias Sociales
Facultad de Trabajo Social
Centro de Familia

Gran Canciller UPB y Arzobispo de Medellín: Mons. Ricardo Tobón Restrepo

Rector General: Pbro. Julio Jairo Ceballos Sepúlveda

Vicerrector Académico: Álvaro Gómez Fernández

Decano de la Escuela de Ciencias Sociales: Ramón Arturo Maya Gualdrón

Directora de la Facultad de Trabajo Social: Silvia María Castañeda Rivillas

Editor: Juan Carlos Rodas Montoya

Gestora Editorial: Dora Luz Muñoz Rincón

Coordinación de Producción: Ana Milena Gómez Correa

Diagramación: Mauricio Morales Castrillón

Ilustración de portada: María Lopera Rendón

Corrección de Estilo: Carlos Calderón

Dirección Editorial:

Editorial Universidad Pontificia Bolivariana, 2020
Correo electrónico: editorial@upb.edu.co
Telefax: (57)(4) 3544565
A.A. 56006 - Medellín - Colombia

Radicado: 1958-28-02-20

Prohibida la reproducción total o parcial, en cualquier medio o para cualquier propósito, sin la autorización escrita de la Editorial Universidad Pontificia Bolivariana.

Índice

Dedicatoria	7
Prólogo	8
Introducción.....	10
Capítulo 1: Ser pareja	13
El amor en la pareja	15
Padre: A. Hernando Uribe Carvajal	
El noviazgo	23
Isabel Álvarez Posada	
Cómo influye la familia de origen en la elección de pareja.....	30
Margarita Herrera Rojas	
¿Qué es ser pareja?	37
Ana Verónica Giraldo Ruiz	
La familia y las funciones de la pareja	44
Juan Eugenio Cardona Castrillón	
Ser padre, ser pareja	52
Gloria Mercedes Gómez Santa	
Capítulo 2: Aprendiendo a vivir en pareja.....	60
Comunicación en la pareja	62
Miguel Hernando Garcés Carvajal	
La sexualidad en la vida de pareja.....	69
Elizabeth Gutiérrez Flórez	
Las expresiones afectivas de la pareja.....	80
Adriana María Mora Salazar	
Cuidado de sí en la pareja.....	88
Gloria María Jiménez González - Iván Darío Carmona Aranzazu	
La pareja y su salud mental	95
Juan Carlos Lotero Castañeda	

Capítulo 3: Los celos no son amor	102
Los celos en la pareja	104
Sergio Enrique Montoya Chica - Clara Inés Ospina Flórez	
La dependencia emocional	115
Sergio Enrique Montoya Chica	
Los celos y la autoestima	123
Sergio Enrique Montoya Chica - Clara Inés Ospina Flórez	
La posesividad y los celos	134
Sergio Enrique Montoya Chica - Clara Inés Ospina Flórez	
Cómo influye la familia, los amigos y las redes sociales en los celos	140
Sergio Enrique Montoya Chica - Clara Inés Ospina Flórez	
Los celos y la agresividad.....	147
Sergio Enrique Montoya Chica - Clara Inés Ospina Flórez.	
La función de los celos	156
Sergio Enrique Montoya Chica - Clara Inés Ospina Flórez	
Capítulo 4: Se nos rompió el amor.....	165
Cuando la relación no continúa.....	167
Isabel Cristina Bernal Vélez	
El divorcio	174
Gustavo Adolfo Ortiz Cano	
La nulidad del matrimonio	182
Gustavo Adolfo Ortiz Cano	
Capítulo 5: Qué se ha investigado sobre la pareja	193
Las representaciones sociales de la violencia en la pareja	195
Gladys Rocío Ariza Sosa	
Parejas contemporáneas	205
Isabel Cristina Bernal Vélez	
Conyugalidad sucesiva.....	211
Cristina María Giraldo Hurtado y Daniela Vergara Guzmán	
La infidelidad en la pareja	220
Cristina María Giraldo Hurtado, Miguel Hernando Garcés Carvajal	
Epílogo	229

Dedicatoria

Este texto fue un camino arduo del cual hicieron parte diferentes actores, a los cuales les queremos agradecer por su participación desinteresada, que aporta un sello de calidad a esta obra. En primer lugar nuestros fieles oyentes siempre presentes y participantes en cada una de las emisiones que con su grata compañía son el aliciente permanente para continuar la labor de promoción y prevención en torno a la familia; a los profesionales invitados quienes enriquecieron con sus conocimientos los cinco capítulos que conforman el libro, a la emisora Radio Bolivariana y nuestros compañeros que con su apoyo técnico hacen viable la emisión de Pensemos en Familia, finalmente y no menos importantes a nuestras estudiantes de Trabajo Social, quienes transcribieron los programas de manera juiciosa especialmente a Carolina Ramírez Ramírez y Laura Vanessa Cadavid Alzate, sin dejar de reconocer la labor de algunas integrantes del semillero investigación en Familia quienes también aportaron en este proceso, a todos gracias por su paciencia.

Prólogo

El presente libro es una invitación a pensar en el maravilloso mundo de la pareja, una realidad cambiante que dista de las definiciones tradicionales que al respecto podemos tener; aquí sería importante pensar: ¿qué significa para usted ser una pareja?, ¿qué connotación le atribuye a ella?, si tiene pareja ¿cómo llegó a constituirse? y ¿cómo la sostiene?, ¿cómo vislumbra su relación en el futuro? Con certeza cada uno de los lectores encontrará una respuesta cargada de emocionalidad, razón por la cual se entreteje con las historias de vida, los ideales, las creencias, los modelos y las metas planteadas... pero con seguridad entre unas y otras respuestas todas tendrán un toque de divergencia, de ilusión y de sueño.

¿Cómo llegamos a ser pareja?: algunos se lo preguntarán por primera vez, otros dirán que: cumpliendo un mandato familiar, por una tradición cultural, por “conocer la pinta”, salir de una familia conflictiva, como una posibilidad de ascenso social, porque la “cigüeña se adelantó” por amor, para no acrecentar la lista de la soltería, para darle un buen padre o madre a los hijos... entre muchas más. Estas y otras podrían estar en la lista de diversas explicaciones emergentes y tal vez muchas veces superan los pensamientos románticos que se proponen sobre las relaciones afectivas. Pareja es par, conexión, tranquilidad, complicidad, alegría, factores que sin duda alguna hacen parte de la vida de pareja pero que la trascienden.

Si bien es cierto que tener una buena relación de pareja es importante para quienes hacen esta elección de vida, también es una realidad que se construye a diario, y en su devenir conlleva ajustes, acomodaciones, transiciones propias de los momentos vitales por los cuales atraviesan; así mismo, por los ciclos de vida evidenciados en las personas, por las necesidades que surgen con el trasegar de la vida y por los nuevos retos que impone la sociedad.

Lo cual complejiza cada vez más la perspectiva de ser pareja, tener pareja, corresponder a los dictámenes religiosos, sociales, culturales, entre otros.

Pensando en esto usted encontrará un recorrido por la vida de las parejas, que inicia pensando en cómo se constituyen y cuáles son los pilares bajo los que se cimientan, las áreas que la fundamentan y algunas de las crisis que puede enfrentar en su trasegar, para terminar en investigaciones recientes que sobre el tema se han gestado en nuestro medio. Por lo tanto, aventurarse en el mundo de la pareja, es como estar en un carrusel que presenta altos y bajos, alegrías y tristezas, sueños y fracasos, caos y orden, situaciones estas que proporcionarán experiencia y crecimiento.

Se espera que al finalizar la lectura el pensamiento inicial se haya transformado, que estas páginas sensibilicen su corazón, que comprenda que ser pareja es mucho más que ser dos, constituidos por un vínculo y funciones socialmente asignadas. Por lo cual esta temática es un reto constante sobre el cual debemos tener puesta la mirada, como parte activa de una relación, como personas del común en interacción con el contexto, como investigadores o agentes de cambio social, profesionales de las ciencias humanas o sociales, entre otras.

Para el público, final gratitud por acompañar esta lectura que para las autoras se constituye en pasión por el ser, por aprender, por validar el saber y la experiencia de lo cotidiano con la experticia del profesional, logrando así un diálogo invaluable de saberes.

Isabel Cristina Bernal Vélez

Docente - investigadora.

Coordinadora Área de Asistencia Centro de Familia

Universidad Pontificia Bolivariana

Introducción

La radio aún en la contemporaneidad es un medio privilegiado para acercarnos, es democrática por su facilidad en el acceso, no se requiere de ningún conocimiento o saber específico, nos posibilita la interacción con la audiencia, al lograr establecer contacto con ellas a través de la palabra. De este modo la radio cumple dos funciones comunicativas: la función informativa, mediante la cual expone información para dar cuenta de la realidad a los oyentes, y la función educativa que busca aportar contenidos para que las personas obtengan aprendizajes significativos.

El escenario radial es un espacio que favorece alternativas para la promoción y la prevención. Es por ello que el Centro de Familia en su misión trabaja por el bienestar de las familias, desde hace más de 28 años realiza el programa de radio “Pensemos en familia”, cuyo objetivo es reflexionar sobre asuntos de familia para brindar una orientación cualificada a la comunidad, basada en la experiencia y la investigación de profesionales expertos; con ello, se pretende trascender las creencias y saberes populares que son valiosos, no obstante, es necesario enriquecer las prácticas sociales al confrontarlas con los conocimientos académicos; en ocasiones las personas no cuentan con los recursos para consultar un profesional y el programa les ofrece la oportunidad, a través de llamadas, de conversar sobre situaciones que surgen en el diario vivir, de esta manera se logra una construcción colaborativa entre la realizadora, el invitado y los oyentes que nos motivan a continuar con ciclos temáticos, que respondan a los cambios de las familias en nuestro contexto.

Esto es posible gracias a la capacidad instalada en la Universidad Pontificia Bolivariana, por el equipo humano de la Emisora Cultural Radio Bolivariana, que con 72 años al aire y con una programación orientada por los valores Bolivarianos, a través del programa “Pensemos en Familia”, que se emite en la franja social participativa por la frecuencia AM 1.110 KHz, y los medios

digitales como la página web www.radiobolivarianavirtual.com y el formato podcast a través del servicio IVOOX, busca apoyar la educación mediante la difusión de contenidos de alta calidad, producto de la investigación científica y humanística.

El libro que presentamos, y que responde al proceso de transferencia de conocimiento del Centro de Familia, tiene como antecedente el texto: *Preparándonos para la maternidad y la paternidad; un diálogo de saberes*, cuya compiladora fue Isabel Cristina Bernal, coordinadora del área de Asistencia, con la colaboración de profesionales expertos en la materia, quienes lograron organizar el ciclo de programas que se realizaron durante un año, en los cuales se trataron diferentes aspectos relacionados con la educación de los hijos.

El resultado anterior abre la puerta de la sistematización de los contenidos planteados en “Pensemos en Familia”, por ello ahora nos dimos a la tarea de producir un nuevo volumen, en el cual la vida de pareja es la protagonista, cuyo origen estuvo asociado a los motivos de consulta en el Centro de Familia. La compilación se tituló *La pareja en palabras de radio*, y su objetivo fue aportar a la reflexión académica sobre las situaciones que surgen en las relaciones de pareja, a partir de la mirada interdisciplinaria, en el marco de las conversaciones en los programas de radio.

En consecuencia, su particularidad radica en la posibilidad que brinda al lector para la comprensión de los contenidos. El texto está escrito a tres voces: la realizadora del programa, quien hace uso de la pregunta para ampliar y profundizar en el tema, de tal manera que se logre la conexión con las realidades del entorno; el invitado que responde las preguntas apoyado en su formación profesional, en la experiencia de trabajo con las parejas y en su capacidad de traducir el lenguaje técnico en un lenguaje coloquial para favorecer la interpretación de los contenidos por la audiencia; y la voz principal, correspondiente a los oyentes, ellos crearon nuevas conversaciones, de allí la importancia de poder escuchar las inquietudes, las apreciaciones y los testimonios de vida que posibilitaron una cocreación en palabras, que son el reflejo de la vida cotidiana.

La obra está contenida en cinco capítulos; en el capítulo 1: *Ser pareja*, encontraremos apartados que describen las maneras para elegir, constituirse y otras tareas que se cumplen una vez conformada la pareja. El capítulo 2: *Aprendiendo a vivir en pareja*, hace referencia a la convivencia que requiere

un cuidado permanente en los modos de relacionarse. El tercer capítulo: *Los celos no son amor*, nos permite ampliar la visión de una problemática, que tal vez ha llegado a convertirse en una epidemia de salud pública en nuestro contexto. Por supuesto un tema que no podía faltar se concreta en el capítulo 4: *Se nos rompió el amor*, en el cual se presentan los cambios relacionales, legales por la separación y el divorcio luego de la ruptura del vínculo afectivo. Finalmente, un aporte significativo es el capítulo 5 con cuatro investigaciones que exponen las realidades contemporáneas sobre los cambios y transformaciones en la vida de pareja.

María del Tránsito Giraldo Usme

Coordinadora Área Preventiva Centro de Familia
Universidad Pontificia Bolivariana

Capítulo 1

Ser pareja





El amor en la pareja

Padre: A. Hernando Uribe Carvajal¹

PRESENTACIÓN: el hombre y la mujer por naturaleza son seres relacionales que están en constante interacción con el otro, de este modo el amor está en esa relación que se construye con uno mismo y con los demás, es decir, cómo desde mi ser cultivo ese amor propio y, así mismo, cómo puedo ofrecerlo a la pareja desde la libertad y responsabilidad, estas dos últimas como manifestaciones del amor. El amor es un sentimiento que nace de la necesidad de establecer un vínculo afectivo con alguien, es unidad de dos, la primera unidad es conmigo mismo, con mi familia, con mi pareja, con mis amigos, de ahí la importancia de diferenciar el amor del apego y el egoísmo para que realmente se crezca en el amor.

REALIZADORA: ¿Padre cómo define el amor?

PADRE HERNANDO: el amor es el fundamento de todo, no solamente en el hombre sino en DIOS, porque justamente decir *Dios es amor*, es la máxima afirmación que se puede hacer de Él, sabiendo por otra parte que amor es infinitamente menos que DIOS, pero sin embargo, decir que Dios es amor es ya decir mucho con relación al amor. Por otra parte, si Dios es amor, el amor es el móvil que saca a Dios de sí mismo a crear; y al ser creador, crea creaturas de amor; por lo tanto todo lo que existe es una creatura de amor, no solamente el hombre sino todos los seres de la creación, y por lo tanto el amor es el común denominador de toda la existencia.

PADRE HERNANDO: ese es el sentido del amor divino, esa palabra *amor* es una unidad de luz; esa expresión que se puede descomponer y se vuelve comprensible, por ejemplo, yo tengo un carro y yo tengo ciertos gestos o actitudes con ese carro, lo mantengo limpio, le hago mantenimiento a

¹ Padre A. Hernando Uribe Carvajal, ocd. Sacerdote de la Orden de Carmelitas Descalzos. Doctor en filosofía. Docente de la UPB.

tiempo y además lo manejo con suavidad, esos gestos con mi carro me indican que hago unidad con él y por lo tanto que lo amo, eso en el campo material y en el campo espiritual hay gestos muy importantes, cuando yo amo a una persona, le brindo acogida, generosidad, paciencia, solidaridad, entre otros, esos gestos míos con esa persona me indican que hago unidad con él y por lo tanto que lo amo, de ahí que el amor es unidad de dos en cualquier campo de la existencia.

REALIZADORA: en cualquier campo eso es lo más importante que nos brinda la definición que usted nos da, que está presente en cualquier lugar, en cualquier espacio.

PADRE HERNANDO: en ese sentido hay un punto muy importante referido a Dios mismo, donde Jesús tiene un secreto de su vida que se resume en esta frase "*Yo y el padre somos uno*", y ese ser uno es "nos amamos". Nos cuenta el evangelio como frecuentemente Jesús va solo a la montaña en las noches a simplemente cultivar su relación con su padre, es decir, cultivar el amor entre los dos, y toda la vida de Jesús está sostenida en esa base, lo que lo ilumina es el amor de su padre. *Yo y el padre somos uno*, de allí que esa afirmación debemos hacerla en cualquier parte de la existencia, yo y mi casa somos uno, yo y mi esposa somos uno, yo y mi mamá somos uno, yo y mi hermano somos uno, yo y mi carro somos uno, esa expresión que es tan sencilla dice demasiado.

REALIZADORA: ese es el gesto genuino, por ello le pregunto ¿hoy podemos hablar de amor, con las situaciones que estamos viviendo tan complejas, por ejemplo, frente a las ideologías, la adversidad, la violencia, lo que observamos en la vida cotidiana?

PADRE HERNANDO: el ser humano ha tenido una comprensión precaria del amor porque lo confunde con los apegos y con el egoísmo, entonces de que se trata, está claro que hoy las relaciones son diferentes pero el amor puede que no sea menos, puede que tampoco sea más, es decir, es diferente. Hace falta es caer en la cuenta de que el camino del amor está en gran parte por recorrer, dado que tampoco los centros educativos o la familia educan para el amor, nos educan para diversas cosas, pero no para amar.

REALIZADORA: es una visión muy interesante que nos lleva a la pregunta ¿cómo podemos cultivar el amor, si no nos preparan, si tenemos una visión tan precaria?

PADRE HERNANDO: tenemos algo que es muy interesante, ver cómo el ser humano es un ser relacional, vive en relación con todo, y la relación es el fundamento de todo, es una corriente de genuina simpatía que une las partes con el todo; por lo tanto, prestarle atención al amor es preguntarse qué modo de relación es el amor, y la respuesta justamente es: esa unidad de dos; en la relación que todos tenemos, buenas o malas, lo que importa es la relación. Eso por ejemplo es clave en la educación tenerlo en cuenta y eso al mismo tiempo desata en el corazón del hombre algo extraordinario, la acogida, la solidaridad, la comprensión, la paciencia son fuerzas poderosas, cuando yo me ejercito en esos gestos, estoy teniendo gestos de unidad con la otra persona, es decir, amándola.

REALIZADORA: precisamente usted también nos mencionó que confundimos el amor con ciertas situaciones, por ejemplo, con el egoísmo y con el apego.

PADRE HERNANDO: este asunto es necesario aclararlo. Confundimos el amor con los apegos; el amor es libre, “haz lo que quieras pero soy exigente contigo”, y la exigencia consiste en que tú seas una mujer responsable en tu libertad, que respondas por tus acciones, entonces la libertad y la responsabilidad son manifestaciones del amor; en cambio los apegos son alcahuetas, alcahuetean al otro que haga sus cosas, que sea caprichoso, que sea egoísta, que sea *pataletoso*, que es lo que pasa frecuentemente entre padres e hijos. En el apego cuenta demasiado que yo no pueda vivir sin el otro, dependo de él para todo y si me falta me reviento, me muero. Por esto es importante saber distinguir el amor de los apegos para que yo realmente crezca en el amor, sea independiente en todo y al mismo tiempo me interese en el otro, y que yo sea consciente de que los apegos son una negación del amor.

REALIZADORA: el amor es libre y el apego es control, es acaparador, es posesivo. ¿Con base en lo anterior cómo se construye el amor en pareja?

PADRE HERNANDO: Hay que tener en cuenta que la pareja tiene un instinto natural del hombre con la mujer y eso constituye dar lugar a la familia, es importante que al ser humano, hombre o mujer, se le eduque en el amor desde que nace y así cuando llega a la edad de un matrimonio está preparado para ejercer el amor en pareja, ya que es muy difícil que un cursillo prematrimonial prepare a una persona para vivir toda la vida en pareja, entonces llego al matrimonio totalmente impreparado, sin saber propiamente qué es el amor, porque lo confundo con la pasión y con el egoísmo.

REALIZADORA: el amor se pone en la familia, se pone en muchos lugares, pero también está el cuidado de sí, que es lo que yo hago por mí misma para cuidarme y para tener capacidad de cuidar al otro, que es una de las formas de amar en pareja.

PADRE HERNANDO: en la pareja hay dos materias primas: él y ella, y esas dos materias primas deben estar preparadas para ejercer bien su función, ¿qué pasa?, no están preparados para que cada uno de los dos se ame a sí mismo; y si se aman a sí mismos estarán capacitados para amar al otro, partiendo de una base que confundir el amor a sí mismo con el egoísmo, con la egolatría, es una desgracia, y en esa relación mía conmigo mismo el amor se entiende como: mis sentimientos me indican como es mi relación ante lo que pasa, yo reacciono ante las cosas y en este caso las reacciones pueden ser físicas, biológicas o espirituales; esas reacciones mías son mis sentimientos; ahora bien, yo soy dueño de mis sentimientos y por lo tanto yo gobierno mis sentimientos, ¿cómo? a favor mío y no en contra mía.

REALIZADORA: precisamente esos sentimientos que usted nos nombra van en autoagresión, en auto destrucción, por lo tanto no me amo, y la persona que vive de esa manera, que somos la mayoría, estamos imprevistos para el matrimonio.

PADRE HERNANDO: porque si no me amo soy una materia prima incompetente para amar al otro y desconozco lo positivo para mí; lo contrario es: todo sentimiento mío que me hace bien como la confianza, alegría, fortaleza, acogida, generosidad, son sentimientos buenos que me hacen bien, me indican que yo me amo.

REALIZADORA: ¿Qué hace que a las personas les cueste tanto tomar la decisión de asumir el matrimonio?

PADRE HERNANDO: el primer punto está relacionado con lo que ya decíamos, no somos educados para el amor desde que nacemos, los centros educativos y los mismos papás no están preparados para educar en el amor, ahí habría que hacer una campaña masiva por todas partes para que la gente se eduque en el amor. Dios es el amor, *porque Dios es amor* o unidad de dos y la primera unidad es conmigo mismo, de allí que todo sentimiento es una decisión mía porque amar es una decisión.

REALIZADORA: usted nos pone un ejemplo real de los problemas en este momento con la vida de pareja, porque si yo no sé manejar mis sentimientos, ¿cómo hago para manejar los sentimientos en pareja si cada uno está con su crisis, con sus dificultades?

PADRE HERNANDO: si van en esa dirección, entonces ese es un camino largo por recorrer y en ese sentido desde el punto de vista del creyente, la gente no sabe qué es la oración, piensan que la oración es pedir, es dar gracias, es alabar, ¡no!, la oración fundamental es la relación de amor con Dios; Dios está en mí y yo estoy en Él, y la oración consiste en eso, por lo tanto, la oración debe convertirse en el fundamento del crecimiento en el amor.

REALIZADORA: yo le quiero preguntar sobre el matrimonio y en el sacramento como tal. Hay una frase que me parece muy importante que es: “lo que Dios ha unido que el hombre no lo separe”, ¿cuál es el significado real de esa forma de amarnos?

PADRE HERNANDO: sí, debemos entender el sacramento panorámicamente abierto que significa lo siguiente, el sacramento del matrimonio en una pareja comienza cuando los dos empiezan a amarse, y en la medida que cultivan ese amor están viviendo su matrimonio que luego lo corroboran en los ritos solemnes. Propiamente el rito no es el sacramento, sino conmemoración del sacramento, puesto que el sacramento es la pareja unida por amor y ahí entra bien la frase “*lo que Dios ha unido por amor desde que comenzó el amor es lo que nos une y por tanto que el hombre no lo separe*”; cuando el hombre lo separa, es cuando deja de amar; cuando legalizan la separación. No es que la legalización sea la separación, sino que ella vino con el desamor entre los dos.

REALIZADORA: cuando ya no hay amor, cuando no hay sentimiento, cuando ya nos agredimos, cuando ya no encuentro en el otro esa unidad.

PADRE HERNANDO: cuando yo amo a una persona es esencial el respeto, tratarla de una forma amorosa, suave; ser firmes y ser suaves en el comportamiento. La firmeza no tiene que volverme brusco o imponente; sin embargo, soy suave; es decir, que tú sientas que yo no te estoy agrediendo en ningún momento, ni que te estoy imponiendo nada por la fuerza, sino que tú sientas, convencidamente, de que eres amada.

REALIZADORA: ¿se podría hablar del amor como una vocación?

PADRE HERNANDO: el amor es vocación en todo y naturalmente en el matrimonio. La vocación en el amor tiene una característica especial que es constituir una familia donde normalmente se tienen hijos y ellos deben ser una expresión de amor. El amor no es alcahuetería, que es lo que pasa también, por ejemplo, se casa una pareja y los dos se aman y cuando los dos tiene un hijo cometen un error, meten al hijo entre los dos y sin darse cuenta el hijo los va separando, de tal manera que el hombre ya no se interesa en su esposa sino en el hijo y el otro lo mismo. Desde luego esto va llevando a la separación y sin darse cuenta el hijo, que es expresión de su amor, se convierte en expresión de su separación de una unidad de Dios. La pareja es un rol y ser padres es otro, de tal forma que debemos ocuparnos de educarlo en el amor.

REALIZADORA: podríamos mirar que el hijo es el producto de esa unidad, pero también a veces se convierte en depender del hijo, porque si yo no lo cuido se va a perder, por eso confundimos el amor con los apegos. Amar a un hijo no es alcahuetearle, no es permitirle todo. Cuando una pareja lleva un tiempo en ese cultivo del amor, en esa posibilidad de manejar sus sentimientos, como se prepara para ese matrimonio, porque usted nos decía que no nos hemos preparado, y que, simplemente, hacer el cursillo no nos habilita, ¿cómo se prepara una pareja para asumir esa decisión, ese sacramento de la vida matrimonial?

PADRE HERNANDO: es que justamente algo que a mí me ha interesado cada vez más es la noción unívoca de cultura que es el modo de relación, tomar conciencia de que el ser humano es un ser relacional que tiene su modo de relación y que esa relación es unidad de dos; y esto hay que aprenderlo, hay que descubrirlo y a mí me parece que se debe hacer una campaña masiva para que cada ser humano se interese permanente en vivir haciendo unidad consigo mismo.

REALIZADORA: porque usted padre Hernando nos insiste mucho en estar cultivando nuestros sentidos, ¿cómo los sentidos se vinculan con el amor en pareja?

PADRE HERNANDO: a eso iba, en una forma concreta: ¿cuánto amas tú para lo que puedes y debes amar? para mí esa pregunta es escalofriante, todo el mundo le hace el quite a esa pregunta o se burlan de ella. Esa pre-

gunta es demasiado comprometedora. Con cuánto amor miro yo, con cuánto amor escucho yo, con cuánto amor hablo yo, con cuánto amor trabajo yo, con cuánto amor me comunico yo con los demás, y caemos en la cuenta de que yo no miro con amor, yo no escucho con amor, yo no hablo con amor, sino que yo hablo como me resulte.

REALIZADORA: ¿Qué es lo que usted ve en ese hombre, qué es lo que usted ve en esa mujer?

PADRE HERNANDO: veo un ser humano con el cual puedo estar en comunión, ahí está el asunto, esa realidad es demasiado importante en la vida humana y solamente eso da para que salga un cursillo, y es un cursillo para la vida diaria y eso se fundamenta en la oración, que usted por ser un ser humano tiene su relación de amor con su creador.

REALIZADORA: aquí estaríamos hablando del cultivo de la espiritualidad en la pareja.

PADRE HERNANDO: de la espiritualidad y el fundamento del amor. Si yo realmente me educó en mi relación con Dios, cultivando la oración como relación de amor, eso a mí me fortalece, me ilumina, me capacita, me llena de vigor para yo amar.

REALIZADORA: esa es la otra posibilidad que nos brinda el amor, ser espirituales y ¿cómo yo comparto esa espiritualidad en la vida de pareja?

PADRE HERNANDO: por ejemplo, la confianza es una actitud muy importante en el amor y frecuentemente qué nos pasa: le perdemos la confianza al ser que amamos por algo que ha pasado, yo digo, yo a Tránsito le perdí la confianza porque me mintió, porque me robó un dinero etc., yo siento que la causa de esa desconfianza mía la tiene Tránsito y yo puedo hacer la pregunta al revés: ¿qué le faltó a mi confianza por Tránsito para que ella se portara así?, y eso sería terrible.

REALIZADORA: ¿Qué otras preguntas tendría que hacerse una pareja para estar revisando, confrontando y transformando todos esos sentimientos que no los dejan en paz?

PADRE HERNANDO: con relación a la pareja, surge la pregunta: ¿cómo conocer al otro y con base en el conocimiento que tengo del otro yo lo

promuevo, yo le ayudo? Y ahí está lo que en esa relación como tal es el talento, todas las personas tienen un talento único y una manera única de expresarlo, que yo conozca el talento único de mi pareja y que ella conozca el mío, que ella me promueva a mí en mi talento y yo le colabore a ella en promover su talento, porque el talento realizado es el secreto de la felicidad y generalmente el talento es la profesión.

REALIZADORA: la felicidad hace parte de vivir con buenos sentimientos, de cultivar la oración y de sacar a relucir lo mejor de nosotros en lo que sabemos hacer.

PADRE HERNANDO: felicidad viene del latín *felix* que es “estar pleno”; si yo realizo mi talento estoy pleno, esa es la felicidad, como digo yo con mis lemas, es decir, hacer fácil lo difícil, y otro es: no hacer lo difícil lo fácil.

El noviazgo

Isabel Álvarez Posada¹

PRESENTACIÓN: el noviazgo aparece como una opción que tienen las parejas cuando están en la fase de acercamiento para conocerse, mas no está exento de experiencias significativas que llevan a cambios y transiciones que quizás repercuten en las actitudes frente a la conformación de la pareja. Nuestro objetivo es identificar cómo se vivencia hoy el noviazgo y cómo influencia la vida de pareja.

REALIZADORA ¿qué es el noviazgo?

ISABEL: el noviazgo es una etapa en la relación de pareja, de la cual se espera que sea transitoria, para posteriormente dar un segundo paso a la convivencia. Su principal propósito es conocer al otro, pero también conocerse a sí mismo, compartir, disfrutar experiencias, planear proyectos y hacer planes juntos.

REALIZADORA: al revisar elementos teóricos sobre el tema hay referencias sobre el noviazgo asociadas al enamoramiento: ¿Al estar enamorado, la persona entra en una condición de vida distinta?

ISABEL: incluso la misma palabra “enamoramiento” se define como: “en amor miento”, ya que se sobresalta los aspectos positivos de la persona y los negativos se suprimen completamente: “todo es bello”, “todo pareciera ser perfecto”. Tus defectos son encantadores, los minimizo.

1 Trabajadora Social, Especialista en Familia y Magíster en Terapia Familiar de la Universidad Pontificia Bolivariana. Con experiencia en el área de bienestar laboral, bienestar universitario y docencia universitaria, además del trabajo con diversos grupos poblacionales y apoyo en programas y proyectos relacionados con el mejoramiento de la calidad de vida de la comunidad. Actualmente es docente interna de la Facultad de Trabajo Social de la UPB, tutora, y coordina el área de prácticas de la misma.

REALIZADORA: eso forma parte de ese encantamiento entre las personas que los lleva a ver el mundo desde la ilusión, por eso es importante saber cuáles son esas etapas que se viven en el noviazgo o enamoramiento.

ISABEL: el noviazgo tiene cinco etapas: la primera, es una etapa de atracción física, emocional, o ambas, dado el caso. Muchas veces el otro físicamente no atrae, pero siento que tiene un encanto, me llama la atención, me siento bien, siento “mariposas, cosquilleo”, algo diferente cuando se ve al otro.

REALIZADORA: llama la atención el asunto de la atracción, en algunos casos hacen referencia a un aspecto químico y las investigaciones hablan en esos términos, se producen ciertas feromonas, que llevan a la atracción física, por el olor, la forma de hablar y ciertas actitudes.

ISABEL: y como a veces lo que atrae inicialmente de la persona no es lo que se va a mantener. Por ejemplo, algunas personas mencionan que cuando inicialmente conoció a su pareja no le llamó la atención, no le parecía atractiva, pero al irse conociendo cada vez más la percibían más linda. En la primera etapa es fundamental la atracción, debe haber algo que genere interés para acercarse a esa persona, para compartir otros espacios, y conocerse mejor.

Luego, se pasa a un momento de incertidumbre, esta se presenta con dudas sobre la pareja; por ejemplo, si la pareja que se eligió o la persona con la que salgo sí será la adecuada, si cumple las características que son importantes. Es necesario partir del principio de realidad de que la otra persona nunca será perfecta, pero lo ideal es que se acerque al prototipo de pareja que se tiene, en el que prevalezcan los puntos de acuerdo.

REALIZADORA: ¿Cuáles son las expectativas que se tiene como mujer o como hombre para cuando se piensa tener una pareja? porque en ocasiones permanecen en la etapa de la fascinación y no trascienden a una reflexión sobre qué desean construir con la otra persona.

ISABEL: en ocasiones la soledad suele hacer estragos en las personas y quien te coquettee o muestre un interés en ti, a veces puede considerarse como una oportunidad que no se puede dejar perder. Es por eso que resulta de vital importancia tener claro lo que se quiere. Hay aspectos que no son negociables, y en el afán de tener una pareja y mitigar la soledad, se puede perder el rumbo, y resultar involucrados afectivamente en relaciones tóxicas.

La tercera etapa del noviazgo es la exclusividad. Es cuando se le concede a esa persona un valor único y la posibilidad de compartir aspectos y espacios propios. Es el momento de conocer a la otra persona a profundidad; siento afinidad en varios aspectos entonces nos relacionamos de forma privilegiada.

PARTICIPANTE: mi inquietud es porque tengo una adolescente de 13 años y no sé cómo manejar esa situación cuando me dice que le gusta un niño de la unidad, que le parece lindo y eso a mí me bloquea, entonces ¿qué hago?

ISABEL: la primera etapa de enamoramiento y de atracción es muy típica en la edad que se encuentra esta niña. El acompañamiento a los adolescentes por parte de los padres es fundamental. La chica está experimentando el gusto o la atracción por otra persona y es importante que le comparta a su mamá “me gusta tal chico” o “me llama la atención” y toda esa emoción que hay alrededor de una atracción.

Cuando ellos no encuentran la confianza para hablar con los adultos o padres, recurren a sus pares, quienes generalmente están igual de desinformados a ellos. Lo oportuno es propiciar el espacio de confianza para que, con naturalidad, y de una manera sana, estos jóvenes establezcan una relación de amistad o cercanía, no necesariamente de noviazgo.

REALIZADORA: continuando con el tema, ¿qué otras etapas hacen parte del noviazgo?

ISABEL: posteriormente aparece la intimidad que es el momento donde ambos se muestran tal como son, sin máscaras; y esto no se refiere necesariamente al aspecto sexual. Se van a compartir espacios en los cuales se encuentran con sus realidades personales, en el que el enamoramiento va pasando y se comienza a ver los defectos en el otro; se expresa lo que no me gusta, lo que en la etapa de coqueteo o cortejo era difícil que se diera, mientras se establecía un vínculo con esa persona.

REALIZADORA: la intimidad está relacionada con la sinceridad porque en el noviazgo se mira cuál es la capacidad que yo tengo de entrega, de asumir ciertos comportamientos o actitudes para lograr que las cosas funcionen.

ISABEL: la pareja comprometida ha identificado qué le gusta y qué no le gusta del otro, pero deciden comenzar a caminar juntos en la misma dirección. Dentro del noviazgo se evidencia que esta pareja no es para mí,

no me entiendo con ella, o no cumple las expectativas que yo tenía en un comienzo, o mi pareja comenzó a mirar en otro sentido, entonces es importante clarificar. Resalto que es fundamental la sinceridad que se tenga en la relación de pareja: con frecuencia se presenta que uno de los dos desea dar un nuevo paso en la relación, pero el otro quiere mantener un noviazgo eterno. Es un asunto muy delicado cuando alguien tiene unas expectativas y el otro no las comparte.

Por ejemplo, se escucha especialmente que las mujeres tienen un tiempo para tener hijos, dicen: “me envejeció, lo voy a demandar por daños y perjuicios, porque fue mucho el tiempo que compartimos y finalmente él nunca quiso formar un hogar”. Esa claridad frente a las expectativas debe resultar en la etapa de compromiso: ¡bueno!, nosotros qué queremos juntos, a dónde queremos llegar.

REALIZADORA: cuando hablas del compromiso, siento que ahí están implicadas las condiciones personales; es decir, ¿qué deseo yo?, ¿cuáles son mis metas?, ¿cuáles son mis proyectos?

ISABEL: y ser capaz de ser exclusivo con esa persona, porque también existen seres que tienen una debilidad en ese aspecto y que definitivamente no son capaces de entregarse a una sola persona, se requiere responsabilidad. Si no soy capaz de comprometerme, al involucrarme en una relación de noviazgo, voy a hacer sufrir al otro, pero también voy a sufrir yo porque no tengo las condiciones para asumir las consecuencias.

Hay que destacar, me parece muy válido el conocer varias personas o darse la oportunidad sanamente de relacionarme con otros. Surgen creencias: “No se quede con el primer novio”, o el refrán: “uno tiene que besar muchos sapos para conocer al príncipe”, y si usted conoció al príncipe antes de conocer los sapos, por qué no se da la oportunidad con ese príncipe.

REALIZADORA: hasta ahora venimos conversando de las etapas del noviazgo que, de presentarse o no, va a depender de las situaciones particulares de las parejas; sin embargo, me surge otra pregunta: ¿Qué cambios se han dado en el noviazgo comparando la época de ayer con la de hoy?

ISABEL: los cambios se evidencian en diferentes aspectos, por ejemplo, en los noviazgos de las abuelas intervenía la familia, siempre había una tercera persona cuando los novios estaban juntos, eran coartados en su

expresión. Se escucha que los noviazgos antes eran muy bonitos y sanos, pero yo no podía conocer a esa persona, o incluso, desde que nacían, las familias concertaban los matrimonios por conveniencia económica, por conservar la clase social y apellidos; los novios no tenían la posibilidad de elegirse por convicción propia.

Eran relaciones definitivamente muy limitadas, no conocían a esa persona en otros espacios, cómo actuaba fuera de la casa, con otras personas, o en la intimidad de la pareja. Había un cambio total muy fuerte y no era tan positivo para los novios, sobre todo para la mujer. Ahora se habla de relaciones ligeras, líquidas, de mente abierta, a las que se llega incluso a acuerdos en que yo puedo y tú puedes tener parejas alternas, o encuentros sexuales por fuera de la relación y no hay problema.

El compromiso ya no es el mismo, el noviazgo ya no se lleva a cabo en la sala sino en la habitación del chico o de la chica y a puerta cerrada. Existen otros espacios, el adolescente se puede ir a una finca con su novia, no tiene que ir la familia de alguno de ellos, o la misma familia incluye al novio y a los anticonceptivos. Ha evolucionado el concepto de “cómo me relaciono”. No hay que satanizar o decir que ya el noviazgo no existe porque aún hay jóvenes o adultos que asumen el compromiso de arrogarse un noviazgo con exclusividad, ello en gran parte está influenciado por la formación que reciben en las familias de origen, y por las propias convicciones que se van construyendo.

PARTICIPANTE: muy importante que nos hubiesen educado de esa manera, sería como vivir un noviazgo inteligente, vivir cada una de las etapas que ustedes plantean y eso en nuestra sociedad nunca se vio porque nuestras madres, las personas de antes, también vivieron un noviazgo a lo antiguo, en el cual no alcanzaron a conocerse con el novio y aguantaron muchísimas cosas. Ahora estamos viviendo el otro extremo, en el cual prima la educación que uno reciba para instruir a las familias y así, estas, no estuviesen tan deterioradas ni existiera tanto divorcio, si hubiésemos vivido un noviazgo inteligente. Al aplicar lo comentado, a lo mejor nuestros hijos no cometan los mismos errores que nosotros cometimos.

REALIZADORA: aparece otro elemento interesante y es el noviazgo inteligente. La inteligencia hay que aplicarla en todos los espacios de la vida y en especial en el noviazgo, porque es una preparación a otro ciclo de vida que nos posibilita el encuentro o el desencuentro.

ISABEL: hablando de noviazgo inteligente podemos mencionar la confianza esencial en toda relación humana, confiar en quien elegí es un riesgo, como ser humano me arriesgo a entregar mis sentimientos, a dar lo mejor de mí, a que me engañen o a que me dejen. Muchas personas han tenido malas experiencias, dicen: “No me vuelvo a enamorar”, o “me voy a gozar la vida porque no la tengo comprometida”, como dice la canción de Jorge Celedón, o “me voy a volver malo”, “a gozármelas a todas y no estar con nadie” y nos condicionamos para el futuro por experiencias no tan gratas que vivimos en el pasado. Si yo no confío en el otro, si empiezo con unos celos enfermizos por querer controlar al otro, se corre el riesgo de que la relación fracase.

En ocasiones se pasa al otro extremo “cada uno tendrá sus espacios”; por ejemplo, cada uno rumbea de acuerdo con sus gustos musicales. Mediar sería que, si a mí no me gusta cierto tipo de música, ambos podemos ir a un sitio en el cual nos sentimos bien. Ese es de los aspectos más difíciles de negociación, cómo muchas veces yo tengo que sacrificar mis gustos por el otro y el otro tendrá que hacer ciertos sacrificios por mí. Es importante llegar a ese equilibrio en la relación: el de respetar espacios individuales, respetar el derecho del otro a estar con su familia, sus amigos; no siempre tenemos que estar juntos para sentir que cuento con el otro, pero también debemos compartir espacios juntos como pareja.

PARTICIPANTE: me inquieta que uno cuando está de novio quiere estar a todo momento con esa persona, pero con el paso del tiempo, uno quiere estar aparte, ya no es tan agradable que la persona esté tan pendiente de uno. De novios hasta van juntos a misa y son converses y converses y ya cuando son pareja, a veces se estorban en los mismos espacios. Yo fui prácticamente la consejera de mi esposo. Yo le decía cómo era yo cuando estábamos haciendo el cursillo y él conoció toda mi familia. Yo incluso le dije que lo pensara bien, que si se iba a acomodar a mí. En cambio, a mí en la casa de él lo único que me dijeron fue que a él no le gustaba llegar y no encontrar a la mujer en la casa, no más. Uno de novios, por más que comparte, nunca termina de conocer al otro. En la convivencia se encuentra uno con una cantidad de cosas que no vio antes. A él le hablé mucho de lo que sería vivir en pareja y al convivir ya hay más confrontaciones: “si no se puede cambiar”, “sí es mejor quedarse solo”.

ISABEL: es de destacar, como lo decía la participante, el cambio que se da en cuanto a la vivencia del amor. En el noviazgo, en el enamoramiento, se realza lo positivo del otro y se suprime lo negativo. Pero luego pasamos

a una etapa de amor maduro en que se puede identificar la realidad del otro, pero de una manera más tranquila que posibilita que no se sienten las mismas cosquillas cuando se le ve, argumentando que no siempre es necesario estar con esa persona; o sea, nos tranquilizamos en la relación. No significa que como ya no siento la misma emoción no le quiero o no le amo, sino que es una manera diferente de vivir la relación de pareja. Esto se da en un noviazgo de 3 o 4 años, y pareciera que el amor se ha acabado, pero no es así, sino que se ha transformado; por eso, recurrir a la creatividad es la base de las relaciones, propiciar espacios para salir de la rutina. El amor no es un asunto de sentimientos, es una elección, una convicción, hay que reinventar espacios, momentos, actitudes, comportamientos, detalles, para fortalecer el vínculo.

Cómo influye la familia de origen en la elección de pareja

Margarita Herrera Rojas¹

PRESENTACIÓN: una decisión que cambia la vida de las personas es la elección de la pareja. Muchas veces no se tiene presente que la familia de origen juega un papel protagónico en esa elección porque es allí que se adquieren ciertos aprendizajes que luego se llevan a la vida de pareja, y posibilita encuentros o conflictos. Para entender la complejidad en la vida de pareja se recurre a la propuesta que realizan las constelaciones familiares para su comprensión.

REALIZADORA ¿qué son las constelaciones familiares? Empecemos por ahí.

MARGARITA: constelaciones familiares es una propuesta creada por el filósofo, teólogo y terapeuta familiar alemán Bert Hellinger. En una frase es: *“Sanar el pasado y el futuro en el presente. Es trabajar con todas las historias familiares que de alguna manera nos condicionan y nos determinan en los asuntos esenciales de la vida como la vida y la muerte, las relaciones con los padres, la pareja, la salud, el dinero y la profesión. Es una mirada a los sistemas humanos desde los órdenes del amor”*. Cuando no conocemos la historia, la repetimos. Observando la relación de pareja, nos podemos dar cuenta que son dos sistemas familiares, dos linajes, dos historias que se encuentran a través de la pareja. Esto nos lleva a afirmar que una persona se casa no solo con su pareja sino con su familia.

REALIZADORA: nombras el concepto “encuentro de dos sistemas familiares”, ¿a qué haces referencia?

MARGARITA: es muy bonito porque cuando una pareja se enamora, de alguna manera también lo hace de una agenda oculta. Hay algo que le atrae del otro que va a ayudarlo a cada uno a revelarse, a darse cuenta,

1 Terapeuta de Familia UPB y Maestría en Psicología Sistémica Cudec México.

sobre todo, de esa historia familiar que busca ser vista para poder ser sanada, reconciliada y liberada; entonces, cuando una pareja se encuentra, es atraída por lo que los dos pueden ayudarse a ver para crecer. Es como si estuviéramos en una búsqueda de sanación o aprendizaje a través de la relación con el otro. Particularmente, en la relación de pareja, puede ser una gran oportunidad de crecimiento o también de vivir una historia que no queremos sanar, que no queremos ver, entonces nos la vamos a pasar de pareja en pareja pensando que los hombres son... o que las mujeres son... y no nos damos cuenta que precisamente cada persona que llega a la vida de otra, está creando la oportunidad de mirarse y revelarse lo que necesitan aprender para poder crecer y evolucionar como seres humanos.

REALIZADORA: ¿qué se puede sanar al interior de estas historias familiares y de esta relación de pareja que se está conformando?

MARGARITA: sanar para esta visión sistémica es poner en orden, es decir, cuando se reconocen o restablecen los órdenes del amor, ellos se convierten en una guía para poder transformar los conflictos en oportunidades de crecimiento y son los siguientes:

El orden: el que llegó primero está primero en el sistema que se forme. La inclusión o pertenencia, nadie puede ser excluido de la familia, ni de la vida de una persona, por eso dar el lugar a anteriores parejas es indispensable para poder estar presente en la actual, y el equilibrio entre tomar, dar y recibir. En lo bueno se da un poco más y en lo malo se devuelve un poco menos, es decir que, si se está dando más de lo que la pareja da, o está exigiendo más de lo que le corresponde, pone a la pareja en desequilibrio e insatisfacción, y tendrán que encarar otros asuntos como la economía, que es un punto crítico en una relación de adultos. Cuando hay conflictos en la relación de pareja, alguno de estos órdenes está implicado, y se reflejan en las causas más frecuentes de consulta de pareja o familia.

Las lealtades infantiles de cada miembro de la pareja con sus familias de origen obstaculizan el fortalecimiento de la relación. Por ejemplo, un hijo que ha asumido el rol de un padre ausente y sus responsabilidades, se puede sentir culpable de dejar a su mamá o papá por la pareja. Por ello, la historia familiar de cada miembro de la pareja permite vislumbrar hilos conductores de un modelo relacional que de alguna manera se repite cuando se hace pareja y familia.

REALIZADORA: ¿cómo incide la familia de origen en esa elección de pareja?

MARGARITA: por las lealtades familiares, que son todas las creencias de lo que es bueno o malo, los “deber ser...”, y tengo que...”, aprendizajes conscientes o no del niño herido que llevamos dentro, y quien por fidelidad al origen los repite, ayudándolo a sentir la necesidad de pertenencia a la familia y con ella satisfacer su instinto de sobrevivencia. Este sentimiento perdura en el tiempo, aun en la edad adulta. Cuando una pareja llega a consulta porque tiene un conflicto, generalmente se hace una evaluación de cómo están los órdenes del amor en su relación. Así se descubre fácilmente cómo se teje el conflicto en la vida cotidiana, y cuáles son las lealtades familiares que en cada uno pueden estar actuando.

En una escena muy corriente yo le pregunto a una pareja casada: ¿quién está primero para usted, sus padres y su familia o usted y sus hijos? ¿Qué cree que contestaría? ¿Qué cree qué lo/la hace pensar así? ¿Hay pérdidas, muertes trágicas, separaciones en las familias de cada uno? ¿Hay matrimonios e hijos con parejas anteriores? De acuerdo a como respondan a estas y otras preguntas, están dando la información para reconocer dónde y cómo hay orden o desorden en ese momento, entonces al comparar lo que pasa con los órdenes que no se cumplen se puede hacer una intervención que revele lo esencial y cómo la familia actual puede ocupar el primer lugar.

Esta comprensión les ayuda a resolver muchos conflictos en la relación cotidiana, porque pueden discernir lo que está primero de lo que viene después. Si alguien sigue pensando que primero están sus padres, porque los conoció primero que a la pareja, entonces ¿qué puede pasar? Que por más terapia que hagan para mejorar la comunicación y nuevos acuerdos que realicen, si no se le da el primer lugar a la familia actual conscientemente, y se ponen disponibles para la pareja, evaluando las historias que pueden estar repitiendo, los conflictos podrían aumentar hasta la separación, que los devuelve a la familia de origen emocional o físicamente.

REALIZADORA: ¿qué situaciones familiares son las más comunes de las historias de la familia de origen con respecto a la pareja?

MARGARITA: cuando hay una pérdida de la figura paterna o materna en una etapa muy temprana de la vida, en la niñez o adolescencia, ese evento tiene mucho peso en la relación de pareja, porque cuando ha habido muertes es como si la lealtad del niño se quedara anclada en la madre o el

padre que no está, y la posición existencial de ese ser humano cuando ya está adulto, es seguir mirando los muertos, no está instalado en la vida, es como si el cuerpo estuviera aquí y el alma detenida en ese allá y entonces.

Todo lo hace, porque le toca, pero no con pasión o alegría de vivir, las historias de duelos no elaborados, hacen que las personas puedan estar dispuestas para la relación de pareja, pero no disponibles, expresándose en síntomas donde la persona se pone en riesgo viviendo una sexualidad muy desorganizada, adicciones u otras acciones que producen comportamientos conflictivos, los cuales me están indicando que la mirada de la persona no está puesta en la vida, sino que está más allá, en esas historias familiares. Estas y otras historias con parejas anteriores o los bebés abortados, culpas e historias de separaciones de los padres, pueden estar influenciando los conflictos actuales que vive la pareja.

REALIZADORA: es un asunto recurrente ver cómo los duelos están presentes tanto tiempo. Uno pensaría que la persona se murió, hubo un duelo, y se está tranquilo, y resulta que todavía hay incidencia en esas actitudes y relaciones después de un tiempo.

MARGARITA: sí, las lealtades con el dolor de la madre o del padre en ese momento se pueden seguir manifestando en expresiones inconscientes como estas.

Es una situación *Yo por ti*: mamá/papá, en vez de que te mueras tú, me muero yo; en vez de que te enfermes tú, me enfermo yo. Son todos esos condicionamientos que desde el niño que se lleva dentro y desde el amor ciego infantil, que cree que puede salvar la familia. Te sigo a la muerte, a tu destino. Yo llevo tu culpa. Todas son expresiones que permiten descubrir la no disponibilidad para la pareja y si son reconocidos puede hacerse una intervención con profundidad. Es quitar la piedra más grande.

REALIZADORA: mencionas que la relación entre dos niños heridos no es buena; es decir, en ocasiones para formar una pareja no se tiene la disposición real para poder estar con el otro y se trae una serie de situaciones no elaboradas, que inciden en la relación de pareja.

MARGARITA: sí, así es. Si una persona quiere conocerse a sí misma, vivir en pareja es la oportunidad ideal porque es la relación más íntima, más cercana y por eso también la que más toca la herida que cada uno trae.

Todo conflicto que aparece en la relación de pareja es una invitación para aprender sobre el manejo de la relación, y buscar en el interior la historia más allá de las apariencias. Todo lo que sucede se puede ver y comprender desde el guion, o lo que se repite emocional y mentalmente o desde la historia de la familia, que vive en la memoria de las personas y se refleja en las relaciones, es decir, el tema del conflicto le está preguntando a cada uno por lo que necesita ver en sí mismo y no en el otro.

Las personas con historias o guiones complementarios se juntan para ver y reconocerse. Constelaciones familiares es una visión sistémica que plantea que para que el amor fluya en bienestar, el orden está primero que el amor. Como un río en orden con su cauce, permite que el agua fluya con amor. Por la inclusión se aprende que los vínculos en las relaciones permanecen para siempre y que las relaciones pueden cambiar en el tiempo y por eso es necesario un compromiso de reconocer que el amor nace con el sol y muere con el día. Permite renovar el compromiso y los acuerdos con la pareja todos los días, alimentando el amor con el crecimiento como seres humanos.

REALIZADORA: ¿cómo podríamos enseñarles a los hijos a hacer unas mejores elecciones de pareja?

MARGARITA: la mejor enseñanza es el ejemplo. Viviendo la relación como pareja, respetando cada uno su lugar y el lugar del otro. Tomándolo, los hijos quedan libres para ocupar su lugar. Decirles a los hijos que independiente de lo que pase con ellos como pareja, siempre pueden contar con ellos como padres y que ellos resuelven sus asuntos como los grandes y los hijos no tienen que meterse ahí, porque son los pequeños, entonces los hijos confían y quedan libres para hacer lo que les corresponde.

Si de pronto hay otras relaciones anteriores, respetar el lugar de la pareja anterior y de sus hijos crean las condiciones para que haya paz en la familia. Si los padres tienen conflictos y se separan, el padre que se queda con los hijos debe darle un lugar en el corazón al padre que no está y permitir que los hijos quieran al padre y se parezcan a él. Cuando el padre que se va no cumple con las responsabilidades, el trabajo del padre que se queda con los hijos es mayor tanto física como psicológicamente y posiblemente está repitiendo una historia que necesita ser sanada. Si los padres trasladan los conflictos no resueltos entre ellos a los hijos, ellos sienten un conflicto de lealtades que los puede llevar a cargarse de asuntos que no le corresponden, quedando implicados y sin disponibilidad para hacer pareja.

Una mamá por ejemplo puede decir “es que yo siempre le he hablado bien del papá”, “de mi boca nunca ha salido una palabra negativa en contra del papá” y resulta que en su corazón hay un gran dolor y resentimiento, entonces la hija o el hijo no siente la palabra que la mamá le dice, sino lo que hay en el corazón de ella. Por ello es importante que así haya separaciones, nuevas familias, como lo que llamamos familias simultáneas, la madre debe llegar a decir: “en ti, yo sigo amando y respetando a tu padre, y así no estemos juntos como pareja, siempre estaremos juntos como padres y para mí está muy bien que quieras a tu padre y te parezcas a él”. Esta frase permite que los hijos vayan hacia el padre y luego ir hacia la vida y la pareja.

REALIZADORA: cuando los papás están separados de manera conflictiva, se observa cómo esa manera positiva o negativa de percibir al otro, incide en el hijo.

MARGARITA: si los padres logran sanar su relación, los hijos quedan libres de cargas emocionales y pueden tomar a los dos padres y, aunque uno esté ausente, tiene su lugar en el sistema familiar y ese hijo no tendrá tantas perturbaciones para la elección de pareja, porque lo lleva en su corazón.

La historia con la pareja puede convertirse en una oportunidad de sanar la historia con la familia, y en igual medida contribuir para que no siga repitiéndose en la siguiente generación. Se puede estar consciente que lo más grande que el padre aportó fue el hijo, y lo demás puede convertirse en una fuerza de vida porque no se rechaza, sino que se aprende de la historia con todos los desafíos que ella tenga.

Bert Hellinger habla que las nuevas generaciones se pueden convertir en vengadoras en nombre de las madres, abuelas y padres con sus heridas familiares que no reconciliaron, pasándolas a estas generaciones y ellas arrogándose el derecho a compensar o reparar esas historias, unas veces se ponen como víctimas y otras como victimarios.

REALIZADORA: ¿qué recomendaciones harías a las familias para sanar situaciones que a veces se anclan, se dejan a un lado y no se resuelven?

MARGARITA: todo conflicto actual en las relaciones de pareja nos devuelve a sanar las relaciones con mamá y papá. En un proceso que dura toda la vida, así los padres no estén vivos. Todas las experiencias compartidas y que causaron heridas están en la memoria esperando la oportunidad para

ser reconocidas a través de las relaciones. Cualquier idealización de los padres o rechazo de ellos nos pone en conflicto con la pareja y los hijos. Tomar a los padres libres de expectativas, de anhelos infantiles, de reproches y juicios, reconociendo que a través de ellos se llega a la vida, puede abrir a una persona para que pueda tomar la pareja como adulta y liberarla de exigencias y demandas infantiles, para poder si le es permitido pasar la vida hacia los hijos. Asintiendo y agradeciendo a la vida como es y a los padres como son.

¿Qué es ser pareja?

Ana Verónica Giraldo Ruiz¹

PRESENTACIÓN: cuando se toma la decisión de asumir una relación de pareja, se dejan de lado aspectos que son de interés mutuo, de allí que la reflexión sobre ser pareja y tener pareja permite aclarar qué rol se está cumpliendo, porque en lo posible se busca llegar a una construcción de dos, que requieren espacios de conocimiento para superar momentos que en ocasiones alteran la convivencia.

REALIZADORA: es necesario aclarar ¿se es pareja o se tiene pareja?

ANA VERÓNICA: acepciones similares, con su diferencia en su concepción, sin ser mejor una que otra, cada uno elige cómo vivir, ser pareja implica encontrar una persona, vivir apasionadamente con ella, desarrollar el gusto por hacer cosas en común, tener proyectos de vida claros, vibrar con esa persona, estar en relación con la otra persona. Tener pareja involucra una persona al lado, con quien se comparte en casa, y se asemeja a tener cosas: carro, mascota, cuadros etc.

REALIZADORA: es decir, que en pareja se comparten el techo, el lecho, la mesa, como en la definición de matrimonio, con acuerdos para estar juntos y se respeta la individualidad.

ANA VERÓNICA: sí, pero además, poner en sintonía sus roles, cultura, costumbres, expectativas, es difícil y complejiza la interacción de la misma.

REALIZADORA: las personas suelen pasar por momentos que producen encuentros y desencuentros, producto del proceso de constituirse y cons-

1 Socióloga, Especialista en Familia y Magíster en Terapia Familiar. Profesional con trayectoria como terapeuta de familia, pareja, individual y trabajo con adolescentes y niños, con estudios en sexualidad y pareja. Investigadora en temas contemporáneos de familia del Grupo de Investigación en Familia (GIF). Docente de pre grado y posgrado en la Universidad Pontificia Bolivariana.

truirse como pareja. ¿Cuáles son esos momentos que atraviesan las parejas cotidianamente, en las historias de vida?

ANA VERÓNICA: hay un ciclo vital para la pareja, podría decirse que se divide en cuatro momentos. En la primera etapa la pareja pasa de la familia de origen a un compromiso personal, es necesario poner límites a la familia de origen, la nueva relación no requiere invitados.

REALIZADORA: esto quiere decir que se da independencia al lograr estar en otro espacio, que no dependen de sus familias de origen, en el aspecto económico, afectivo, y que construyan su intimidad en otro lugar distinto.

ANA VERÓNICA: sí, se espera que sea en los primeros años de convivencia, cuando se determine lo que se puede y debe hacer en el nuevo espacio; se presenta una adaptación y si llegan los hijos, se presentan nuevas tensiones por las nuevas tareas.

REALIZADORA: ese aspecto está relacionado con que la familia de origen en ocasiones afecta la consolidación de la nueva pareja. ¿Cuáles son esos límites de la nueva pareja frente a sus familias?

ANA VERÓNICA: la familia de origen puede estar presente con una ayuda productiva, es importante y válida su presencia como red de apoyo, pero si interviene de manera nociva, irrespetuosa, interpuesta, manifestando sobre los tipos de gustos, la pareja debe poner límites, acordar qué aportes reciben de la familia de origen, ambos mirando en la misma dirección.

Es común imitar el modelo de pareja más cercano, usualmente es el de los padres. Si esa relación ha sido buena, uno desea también llevar la propia así. Y a veces no se dimensiona que los padres vivieron en una cultura diferente, con otro estilo de vida, otro modelo educativo. Esa pareja funcionó en su momento y funciona, pero no tiene que ser necesariamente la que se construya.

REALIZADORA: si no se revisan nuestras relaciones anteriores, se repiten historias muy complejas. En el primer momento es trascendente separarse de la familia de origen para buscar un proceso de adaptación al otro. ¿Qué otros momentos se presentan en la consolidación de la pareja?

ANA VERÓNICA: en la segunda etapa se afronta esa crisis del compromiso contraído, micro crisis en términos de pensar en la construcción que se está haciendo, si es la pareja adecuada, si hay crecimiento de los cónyuges en el ámbito educativo o laboral. Aparecen divergencias, es común encontrar parejas en diferentes momentos en la relación, por ejemplo, cuando vienen los hijos y uno de ellos queda al cuidado, y académicamente se atrase, esto ocasiona tensiones.

REALIZADORA: con respecto a la formación educativa, ascensos en el trabajo, si no hay una negociación clara de ambas partes se pueden presentar problemas por ejemplo ¿tomaron la decisión conjunta de tener hijos? o “Tenemos un hijo y vamos a seguir estudiando, ¿cómo haremos?”, las parejas no hablan claramente y luego vienen las recriminaciones, lo que puede conllevar a un conflicto.

ANA VERÓNICA: en ocasiones se preguntan: “¿yo cómo resulté en este cuento?, si no se tenía planeado tener hijos, si se quería ser profesional, o especializarse antes de los hijos”. Siendo los hijos quienes detonan las uniones hay asuntos que elaborar.

REALIZADORA: lo observamos en la universidad, los muchachos adquieren la responsabilidad de ser padres y algunos de ellos abandonan la carrera. Eso causa que sin empezar una pareja como tal, surjan tensiones.

ANA VERÓNICA: esta etapa está marcada por el quehacer en torno a los hijos, a su crecimiento y al trabajo. Si ambos adoptan modelos diferentes y antagónicos frente a esa labor, es probable que no se vaya en la misma concordancia y esto sea motivo de conflicto.

REALIZADORA: se dan múltiples conflictos en la vida cotidianamente, igualmente en la medida que pasa el tiempo también surgen otras metas y deseos.

ANA VERÓNICA: un tercer momento va encaminado a la recapitulación: una evaluación de cuáles han sido los éxitos y fracasos en torno al proceso de construcción de pareja. Llega la necesidad de tener nuevas metas. A veces la percepción del éxito es distinta para cada uno y puede haber una pugna por un éxito individual y, aun así, permanecer en el matrimonio. Se cuestiona el hecho de que escalar laboralmente puede ir en detrimento de su pareja: ¿mantengo una relación satisfactoria o soy una persona exitosa?, y

no se debe perder de vista que la construcción de la relación es simétrica, cada uno aporta desde lo que tiene.

REALIZADORA: un elemento primordial dentro de lo que es ser pareja, es no perder la admiración del uno por el otro, el lograr valorar lo que el otro es como persona. Por lo tanto la pregunta es si ¿lo que prima en una pareja es el éxito económico, laboral o educativo?

ANA VERÓNICA: tiene relación con las prioridades y con lo que se está construyendo. ¿Qué busca cada uno? Se está planeando una vida en construcción constante, pero si se mira en dirección diferente, ahí es difícil hacer una construcción clara de la relación. ¿A qué le apuntamos? ¿A vivir agradablemente con el otro o a crecer financieramente? ¿Vamos a crear una sociedad? Sí, se crea una sociedad conyugal, pero ¿es lo económico lo más importante?, uno puede aportar más dinero que otro, pero el otro puede aportar más tiempo y trabajo, que trae beneficios a la relación.

REALIZADORA: tú has hablado en este programa de una construcción: porque cada momento, circunstancia e historia que vive la pareja la confronta con la realidad para asumir retos y tratar de mejorar cosas.

PARTICIPANTE: la pareja es lo más importante que hay en la vida. A la pareja puede uno contarle sus problemas, darle la confianza y yo creo que de esa forma uno puede vivir toda la vida. Yo hace 22 años estoy casado y vivo muy feliz con ella porque siempre tenemos la confianza de todo entre ella y yo.

ANA VERÓNICA: es un elemento importante y pilar en el tema de pareja, si no hay diálogo y no se pone en consideración lo bueno y lo malo que pasa, ¿con quién se hace entonces? Es hablando con el otro y teniendo una actitud positiva de escucha, que la comunicación es un elemento salvador en las relaciones.

REALIZADORA: seguimos abordando las etapas.

ANA VERÓNICA: en esta tercera etapa también aparecen preocupaciones por la pérdida de la juventud. Cuando se empieza a analizar sobre los objetivos alcanzados y cuáles no, los sueños que aún se tienen y cómo se pueden lograr, significa ponerse al frente de la finitud de la vida.

PARTICIPANTE: yo tengo una pareja y nos complementamos mucho. Cuando voy a pensar algo, él ya lo ha pensado y viceversa. Lo que pasa hoy en día es falta de diálogo, madurez y comprensión. Tengo un hijo que también tiene su pareja; es un excelente hijo, pero la pareja no le responde. Yo como suegra veo las cosas, pero no me meto, a no ser que me pidan mi opinión. Ellos tienen un bebé de cinco meses y como abuela me siento triste porque la muchacha se fue, no sé por qué. Acá los que sufren son los niños. No sabemos dónde está, el hijo mío está desesperado buscándola y no la encuentra. No sabemos cómo está el bebé. Yo digo que eso es falta de madurez y soy una abuela desesperada en este momento, no sé qué hacer, a ver si ustedes pueden darme una orientación.

REALIZADORA: la señora nos plantea una situación entre las diferencias que hay en una pareja joven y otra ya constituida, mayor, y en este caso hay una separación y de por medio una bebé.

ANA VERÓNICA: un tema complejo son los hijos, ellos son los que más sufren con ciertas decisiones de sus padres. Hay que mirar cuáles son las expectativas en esa pareja. La señora dice “es muy buen hijo”, porque lo conoce como su hijo, pero no sabe cómo estaba construyendo su pareja. Al decir “no me incluyo” es muy sabio hacerlo, cabe preguntarse cuáles son las necesidades de cada uno en esa construcción, qué fue lo que falló. Y en esa dimensión es muy difícil esclarecerlo puesto que a nadie forman para ser una buena madre, un buen padre o una buena pareja. Es posible que hayan fallado en la comunicación, comprensión y madurez, como nos lo decía la participante.

REALIZADORA: digamos que está en un “parangón” porque ella ya tiene un vínculo con su nieta, se nombra como la abuela desesperada y ser abuela tiene otras dimensiones. Hay recursos institucionales para buscar a su nuera. Su hijo tiene potestad sobre su propia hija, sobre la bebé. Si con familia y amigos no encuentran a la joven madre hay que recurrir a otras instancias como una comisaría de familia, que posibilite hacer ciertos acuerdos sobre la hija de ambos.

REALIZADORA: ¿Algunas parejas alcanzan la plena madurez que implicaciones surgen en la relación?

ANA VERÓNICA: vamos a tocar ahora la cuarta etapa y es la vejez. De los 60 años en adelante se analiza qué se construyó con el otro, cómo es el

apoyo mutuo, la relación debe estar muy consolidada y tiene un toque más filial, de protección, cuidado y atención. La intención es estar fuertes frente a las amenazas de la vejez.

REALIZADORA: en ese trasegar se encuentran parejas muy sólidas o parejas que se separan; porque ya no hay que cuidar hijos, si acaso nietos y no es tanta la obligación, la vida laboral llega a su fin porque empieza el periodo de la jubilación y se vuelve a dar un reencuentro. ¿Cómo nos vamos a preparar para vivir el tiempo que queda juntos?

ANA VERÓNICA: en esta etapa implica desenterrar asuntos que no se han resuelto debido al cumplimiento de los roles de padres en sus diferentes etapas de los hijos, por tal motivo algunos se separan a pesar de tantos años de convivencia; se desdibuja el rol de pareja porque no es el mismo al rol de padres.

PARTICIPANTE: pensando en lo que dijo la participante anterior, es que está muy triste la situación con estas jóvenes; es que no hay educación y desde que salió eso que dice que uno no puede reprender a los hijos, ahí fue que ellas cogieron alas y no tienen responsabilidad de nada. Uno se casó muy joven, pero sabía que tenía que responder por los hijos. Creo que todos esos valores se han perdido por esta sociedad tan deshonestas, porque estos muchachos llegan al “grano” y antes uno hacía las cosas cuando tenía la bendición. Eran muy poquitas las que metían la pata: se escondían, se internaban o se iban para otra parte, de pena. Ahora no. Ahí están las consecuencias, las mamás sufren, vea la señora que habló, cómo está, porque uno quizás quiere más a los nietos que a los hijos.

Por eso creo que es falta de responsabilidad y de educación. Yo tengo muchos hijos y han pasado problemas, pero yo tomo decisiones así tenga miedo. Soy valiente en decir al pan, pan y al vino, vino. Por eso me respetan mucho. Pero ahora estas peladas no se dejan reprender porque amenazan y creo que eso no está bien. A uno le enseñaron a pensar primero en los hijos que en uno.

REALIZADORA: la participante nos pone a pensar en otros elementos que Verónica nos mencionaba y son la importancia de prepararse, la educación, la madurez; hay que asumir responsabilidades para las que a veces no se está preparado.

ANA VERÓNICA: está en relación con la experiencia que cada ser humano haya tenido con su modelo de ser pareja y también, con la disposición que se tenga para conservarla y/o mejorarla.

REALIZADORA: y tú mencionas algo muy importante: ¿cuál es la concepción que yo tengo de pareja? ¿Qué he visto, qué he vivido?, ¿cuáles son los antecedentes y mis expectativas?

ANA VERÓNICA: teniendo en cuenta la respuesta anterior, es un tema de voluntades, es una construcción desde adentro.

REALIZADORA: tú nos das otras luces en este tema y es lograr que las parejas se dimensionen: lograr trascender el malestar, el conflicto y ponerse a pensar: “¿nosotros qué queremos?” Sí queremos estar juntos, lograr que esta relación avance, o vamos a seguir de pelea en pelea. Porque acá el conflicto se convierte en un clima cotidiano.

ANA VERÓNICA: se establece una relación de pareja para vivir bien, el conflicto hace parte de una relación, lo ideal es superarlo.

La familia y las funciones de la pareja

Juan Eugenio Cardona Castrillón¹

PRESENTACIÓN: las parejas cuando logran consolidar su relación toman decisiones como llegar al matrimonio y conformar una familia, lo que implica enfrentar nuevos roles y nuevas tareas que requieren mayor sinergia y compromiso. Por ello es necesario identificar las diferentes áreas del funcionamiento familiar, algunos aspectos a tener en cuenta para el desarrollo de las familias y el desempeño de funciones por parte de las parejas.

REALIZADORA: ¿cuáles áreas de funcionamiento familiar afrontan las parejas?

JUAN EUGENIO: las parejas que constituyen familia se encuentran con unas áreas de funcionamiento que están relacionadas con la economía familiar, la crianza de los hijos, las relaciones sociales tanto con familias de origen como con las amistades, el mantenimiento doméstico del hogar y el área de la pareja. Estas áreas involucran unos roles, funciones y prácticas de relacionamiento que se amplían a continuación.

REALIZADORA: ¿cuáles consideraciones se pueden destacar en las parejas, respecto a la economía familiar?

JUAN EUGENIO: el área económica tiene incidencia en la pareja, ya sea que tengan hijos o no. El nivel socio-económico del cual proceden, las posibilidades laborales que tengan, los aportes que hace cada uno, las relaciones de poder que se tejen en torno al dinero aportado, la forma como lo invierten, ya sea individualmente o en común, las contribuciones que hacen a sus familias de origen y la apreciación popular de que “cuando el dinero se acaba el amor sale por la ventana”, son algunos aspectos que

1 Licenciado en Dificultades del Aprendizaje, Especialista en Familia, Terapeuta familiar y de pareja. Dedicado al acompañamiento preventivo y terapéutico al servicio de las personas, familias, instituciones educativas y empresas. <https://juanecar.wixsite.com/juaneugeniocardonac>

cuestionan a las parejas y cada pareja construye respuestas diferentes de acuerdo a las prácticas sobre el manejo del dinero.

Vale decir que, ante las dificultades económicas, algunas parejas se desintegran, pero otras se tornan más solidarias y dispuestas a enfrentar los retos, fortaleciendo así sus vínculos y demostrando que el amor puede quedarse y robustecerse.

En algunas parejas quien aporta más dinero es quien tiene todo el poder para la toma de decisiones e impone su voluntad sobre la otra parte, otras mantienen una relación de iguales en las que se respetan los argumentos de quien no puede aportar igual cantidad de dinero.

Como se puede analizar, es un tema estructural en las parejas y en las familias. Hay quienes consideran que no deben informar sobre cuánto dinero ganan, otras personas además de decir cuántos son sus ingresos los entregan en su totalidad para que la otra parte los administre. Asimismo, se encuentran parejas que construyen su proyecto de vida conyugal y elaboran el presupuesto, exponen sus ingresos, establecen un fondo común, relacionan sus egresos, los priorizan al destinar rubros para lo individual y para su apuesta en común, lo que les permite un manejo más adecuado de la economía familiar.

REALIZADORA: algunas parejas deciden que la señora permanezca en casa al cuidado de los hijos y de la vida doméstica. En esos casos, cuando la mujer no aporta dinero ¿se puede presentar conflicto con base en el dicho popular de que “quién pone la plata pone las condiciones”?

JUAN EUGENIO: iniciemos aclarando que esta situación se puede dar por la decisión de la pareja de que la madre-esposa se quede en el hogar, otra posibilidad es la pérdida del empleo, tanto en la mujer como en el hombre y no pueden aportar dinero. En la actualidad es común observar hombres que están desempleados y cumplen funciones domésticas y de crianza mientras la esposa tiene empleo.

Cuando se experimenta tensión económica y crisis familiar, pueden aparecer cambios en el manejo de las emociones, señalamientos e imposición de las condiciones de quien está haciendo el *mayor aporte en dinero*, prácticas que no aportan a la solución del problema. En estos casos en los que uno de los dos no labora ya sea por opción o por falta de oportunidades labo-

rales, esto conlleva redefinición de los roles, funciones y tareas; de manera que quien permanece en el hogar con funciones de acompañamiento, de crianza y funciones domésticas entre otras, se visibiliza como el *mayor aporte en especie*.

Es decir, el desembolso que haría la familia pagando a una persona externa para que realice dichas funciones, se cuantifica y se reconoce como un aporte de quien permanece en casa. El ingreso en especie a la economía familiar es tan significativo como la contribución en dinero. Hacerlo visible es valorar los aportes de ambos y mantener una relación de tú a tú sin llegar al maltrato, por el contrario, se enaltece el lugar que desempeña quien está al cuidado del hogar, lugar a veces no deseado y que están asumiendo hombres o mujeres de acuerdo con sus oportunidades laborales.

En la medida en que los hijos crecen, la pareja los va sensibilizando respecto a la forma como pueden aportar a la economía familiar, desde el uso adecuado de los materiales e insumos de la vivienda, cuando ahorran servicios públicos, cuando evitan el derroche, etc.

REALIZADORA: ¿cómo es el área doméstica de la vida de pareja?

JUAN EUGENIO: el trabajo doméstico es vital para el funcionamiento familiar, puesto que proporciona limpieza, comodidad, confort, bienestar a los integrantes de la familia y responde por la alimentación desde la compra del mercado hasta la preparación, la limpieza, decoración, organización y mantenimiento de todos los espacios privados y comunes del hogar; es decir, toda la logística demandada en el hogar para dar respuesta a los requerimientos no solo de la pareja sino de todos sus integrantes.

Ante esta ardua tarea, encontramos parejas que, sin hacer acuerdos, consideran como obvio que el área doméstica es una función de la mujer y ante lo desproporcional de las tareas, estas mujeres se ven sometidas a otra agenda laboral que se desempeña mientras permanece en el hogar, supuestamente descansando de su empleo cotidiano. Esto sin contar la agenda académica que tienen algunas mujeres y que se suma a la carga laboral ya descrita. Las parejas que actúan de esta forma en el área doméstica, dejando todo el peso a una de las partes, pueden encontrar un factor de malestar conyugal que se refleja incluso en el relacionamiento sexual.

En otras parejas encontramos un acuerdo y participación activa de los dos miembros de la pareja, involucrados en todas las actividades domésticas, para garantizar el funcionamiento del hogar y evitar la fatiga extrema de una de las partes. En un ambiente de apoyo mutuo se distribuyen las funciones de esta área y encuentran igualmente espacios conjuntos para el descanso y disfrute de lo realizado.

REALIZADORA: la masculinidad en el tiempo actual está dando cambios en ese aspecto. En otra época era inconcebible que un señor participara de la vida doméstica.

JUAN EUGENIO: definitivamente esa impronta dejada a los hombres por sus familias de origen con una cultura machista y patriarcal, impedía que se acercaran o apropiaran de lo doméstico. Expresiones como: “los hombres en la cocina huelen a rila de gallina” u otra más drástica: “los hombres que hacen oficios domésticos se vuelven homosexuales”, fue un muro que contuvo la participación activa del hombre en las funciones del hogar.

Hoy encontramos nuevas masculinidades que estimulan y promueven la asunción y empoderamiento del hombre en el hogar. Es un proceso lento, pero ya encontramos parejas en las que el hombre participa conjuntamente y disfruta de los procesos de crianza, en la limpieza, en la cocina y demás oficios.

REALIZADORA: otra área clave para las parejas, es su relación con las familias de origen ¿cómo manejar esas relaciones con los familiares?

JUAN EUGENIO: cada uno de los integrantes de la pareja tiene una familia de origen, es decir, cada uno puede tener papá, mamá, hermanos... que en ese encuentro y en esa convivencia como pareja tejen unos nexos de familiaridad por afinidad que permite el apareamiento de la familia política. Se reconoce entonces al suegro, la suegra, los cuñados y cuñadas y demás parientes en un escenario de interacciones cotidianas con cada uno de los integrantes de la pareja, incursionando en la dinámica conyugal de manera adecuada o no.

REALIZADORA: en las relaciones con las familias de origen tú te refieres a cuando los suegros o las suegras exceden los límites. ¿Qué puede pasar en la vida conyugal?

JUAN EUGENIO: paralelo a la conformación de las parejas y a su acomodación en las nuevas prácticas de convivencia, se da un proceso simultáneo de salida de las familias de origen, con las tensiones que implica esta etapa en las respectivas familias. En ese proceso de acomodación de la nueva pareja se presentan reacciones de madres y padres (suegros y suegras) que liberan tensiones o por el contrario las introducen en la relación que inicia.

Se destacan familias de origen que acuerdan ser respetuosas y guardar distancia prudente ante la nueva pareja, en un proceso de acercamiento cuya pauta la van dando los nuevos esposos. La participación y respaldo de los padres-suegros solo la hacen en la medida que aquellos demanden y expresen de manera franca y abierta los límites respecto a su posible cooperación. Es una práctica adecuada en tanto no acumula tensiones. En otras parejas se observa el apoyo desmedido, sin límites de los padres quienes se posicionan como la voz autorizada ante la nueva pareja, lo que perturba la nueva construcción conyugal.

Algunos miembros de la pareja entran en conflicto de lealtades ante su cónyuge y ante sus padres en una franca dependencia de estos para la toma de decisiones. Un esquema de “destete” inadecuado en el que a veces son los hijos que no logran su independencia y autonomía y a veces son los padres quienes al parecer no están preparados para soltarlos y favorecer su proyecto de vida en pareja. En este escenario pueden presentarse conflictos de padres vs hijos, o suegros vs nueras o yernos con desenlaces variados que en algunos casos terminan con rupturas de comunicación y de los vínculos afectivos.

Entonces se podría pensar que lo mejor es apartarse de las familias de origen, pero no. Lo adecuado es cualificar la interacción con ellas. Establecer límites claros desde el comienzo y en caso de que alguna de las partes lo olvide, él o ella se encargará de hacer el re-encuadre con su familia de origen y lo mismo hará la otra parte con su familia, evitando maltratar a la familia política o referirse en términos inadecuados ante el otro sobre su familia de origen, pues es de recordar que dicha familia representa sus afectos y tiene un lugar de suma importancia en su vida, que por ningún motivo se debe lastimar.

Tiene gran valor el acuerdo que hacen los miembros de la pareja de no llevar sus versiones sobre las dificultades de pareja, a las familias de origen; pues son versiones subjetivas e incompletas que polarizan a las familias en contra

del otro, sobre asuntos en los que poco podrán aportar y cuando la pareja soluciona dicha dificultad, las familias quedan resentidas contra el yerno o nuera. En este acuerdo las parejas procuran dialogar sobre sus diferencias y en caso de no avanzar, se comprometen a buscar apoyo profesional sin lesionar ni involucrar a las familias de origen con sus versiones parcializadas.

En esta área Social-Familiar se incluyen la relación con los amigos y las amigas de cada integrante. Conocerlas, tratarlas y valorarlas, identificar cuáles son las amistades de cada uno, cuáles amigos y amigas tienen en común, acordar cómo van a enriquecer la vida social de modo que haya oportunidad para cada uno de compartir con sus amistades o encuentros en común. En esta área las parejas deben prevenir excesos en la destinación del tiempo y dedicación a las familias de origen y a los amigos. La regulación de esta área permitirá mantener una óptima relación social, pero privilegiando el espacio y atención a la pareja.

REALIZADORA: otro momento es la llegada de los hijos que nombraste como el área de crianza en la familia.

JUAN EUGENIO: para reflexionar sobre el área de la crianza es fundamental la presencia del subsistema filial. Imaginemos la escena de un hombre y una mujer en pareja, mirándose y contemplándose. Esa diada que está en interacción permanente ahora cambia ante la llegada del hijo. La diada pasa a ser una triada y los dos están al cuidado del hijo. Hay muchos más detalles por describir en esa escena, pero se destaca la llegada de los hijos y la actitud de la pareja, ahora padres. Importante preguntarnos ¿qué pasará en esa escena si la pareja continúa mirando únicamente al hijo sin volver la mirada sobre ellos? ¿Qué pasará si una de las partes se queda mirando al bebé y no vuelve la mirada a la pareja?

Estos cuestionamientos nos permiten la ampliación del campo de actuación que tiene la pareja ante la llegada del hijo. Además de ser una pareja de cónyuges, son una pareja de padres. El arte está en poder mantener la mirada en el momento oportuno, bien sea como padres o bien sea como esposos. Es una mágica alternancia de roles y funciones. La tarea es poder abordar la crianza de los hijos sin perder de vista la cohesión de la pareja. Ante la llegada de un hijo, la pareja está convocada a hacer acuerdos en todas las áreas del funcionamiento familiar. Se requieren ajustes en la economía, en las funciones domésticas, en las relaciones sociales, en el manejo del

tiempo, en la intimidad de la pareja, en la distribución física del espacio y fundamentalmente en la crianza del hijo.

En él y en ella se instalan preguntas sobre la forma como fueron criados en sus familias de origen, acuden a pautas de crianza culturales y en algunos casos tratan de imponer los modelos de crianza que experimentaron sin otro argumento diferente a “así me criaron a mí” y así mismo se repite con el hijo. Esta área de crianza propone a las parejas revisar, argumentar y hacer acuerdos en cuanto a la forma de regular al hijo, las normas que implementarán según su crecimiento y desarrollo, las prácticas de afecto y comunicación, el acompañamiento para que explore y se apropie de su entorno, el estilo de relación como padres en el ejercicio de la autoridad, la estimulación que darán al hijo para lograr su desarrollo motriz, del lenguaje, social, afectivo, entre otros.

La crianza de los hijos también puede desencadenar momentos de tensión e incluso de crisis, cuando las partes tratan de imponer sus estilos de crianza. De ahí la importancia de lograr acuerdos, si fuese necesario con ayuda profesional, para que esa tarea delicada de orientar al hijo no se convierta en una querrela de padres que afecta las relaciones conyugales y por ende resquebraja el vínculo y relación íntima de la pareja.

REALIZADORA: un rol es ser padres y otro rol es ser pareja. ¿Cómo diferenciar realmente el área de la pareja?

JUAN EUGENIO: el área de pareja a veces queda invisibilizada por las funciones parentales y es frecuente la confusión. Estar unidos como padre y madre en el proyecto de crianza no satisface necesariamente las necesidades de la pareja. Esta área implica un proyecto en común en el que las partes se apoyan mutuamente, observan cómo son mejores seres humanos y cumplen sus metas individuales y de pareja el uno al lado del otro; se aviva permanentemente la relación de pareja, se mantiene la pasión y disfrute erótico-genital-afectivo, se fortalecen entre sí para poder responder a los desempeños de las demás áreas del funcionamiento familiar.

Esta es el área más importante de las cinco, en la que se gestan los proyectos familiares, es el pilar que sostiene a las demás y a veces está olvidada, lo que es un dato de interés para motivar a las parejas a reconocer cómo desde allí se deriva el funcionamiento de las demás. Es también la oportunidad para resaltar la influencia que se presenta en todas las áreas analizadas.

A modo de ejemplo, la fatiga de uno de los integrantes por el exceso de funciones domésticas puede afectar el desempeño sexual en pareja; el derroche de recursos en las actividades domésticas, afectará la economía y el relacionamiento; la falta de acuerdos en la crianza de los hijos puede afectar la interacción con las familias de origen y la relación conyugal y la falta de comunicación en la pareja, afectará el desarrollo de todas las áreas de funcionamiento familiar, entre otros.

REALIZADORA: hay una variable que es transversal a todas las áreas y es la comunicación. ¿Qué hacer para cualificarla?

JUAN EUGENIO: la comunicación atraviesa toda la vida de pareja y toda la dinámica familiar. De una manera muy didáctica separamos por áreas eso que hace contexto a la pareja y a la familia. Para que esas áreas alcancen el desarrollo esperado, es imprescindible la adecuada comunicación, comenzando por la pareja. Lo último que se debe cerrar es la puerta de la comunicación. Se pudo observar que en cada área analizada invocamos el diálogo para argumentar las diferencias y alcanzar acuerdos con base en los beneficios esperados. Es importante que todos los integrantes de la familia conozcan los lineamientos acordados por la pareja y, según el caso, participen activamente en los espacios abiertos a toda la familia para que expresen sus consideraciones y necesidades frente al tema tratado y logren la sinergia que requiere el sencillo, pero a la vez complejo mundo del funcionamiento familiar y la vida en pareja.

Ser padre, ser pareja

Gloria Mercedes Gómez Santa¹

PRESENTACIÓN: la pareja en su trayectoria vital aborda diferentes situaciones y experiencias; por un lado, está su construcción como pareja de esposos o compañeros y por otro lado la de ser padres y las funciones dedicadas a la crianza, función que amerita una construcción permanente para determinar los diferentes roles.

REALIZADORA: la pareja alterna dos roles esenciales: por un lado ser pareja y por el otro ser padres y educadores, ¿qué significa ser pareja y ser padres?

GLORIA: es importante hacer ciertas diferenciaciones entre la pareja. Se presentan cambios en la dinámica relacional de la pareja. Ellos como pareja vienen de darle prioridad a la afectividad, el erotismo, al compartir como pareja; con la llegada de los hijos aparecen nuevas demandas que centran el foco en los procesos de cuidado y crianza. Cada uno de estos roles: el ser pareja y ser padres, implica funciones puntuales abocadas a asuntos distintos.

REALIZADORA: la llegada de los niños a la vida de pareja trae cambios significativos, pueden llevarlos inclusive a consultar: “es que mi esposa ya no tiene tiempo sino de ser mamá”; es decir, toda la emotividad y energía, cambia de dirección. ¿Qué otros cambios se pueden presentar?

GLORIA: en la vida de las familias se atraviesa por una serie de etapas, que se conoce como trayectoria vital de la familia. Cada una de estas etapas trae una serie de cambios que pueden experimentarse como tensiones. Esta trayectoria vital se inicia con el noviazgo, luego está la pareja conviviente

1 Docente de cátedra en la Facultad de Trabajo Social y los Posgrados en Familia de la Universidad Pontificia Bolivariana Sede Medellín. Asesora de Práctica Consultorio Jurídico Universidad de Antioquia. Especialista en Trabajo Social Familiar, Magíster en Terapia Familiar. Universidad Pontificia Bolivariana. Integrante del Grupo de Investigación en Familia de la Facultad de Trabajo Social UPB- GIF.

en la cual se logran acuerdos en torno a la convivencia. La llegada de los hijos supone otra etapa con cambios radicales y de acoplamiento a la nueva dinámica familiar, entre ellos los tiempos dedicados a la pareja, pues ahora son compartidos con el hijo o hija y las demandas que la crianza trae en especial a las mujeres.

Es una etapa en la que se plantean relaciones distintas con las familias de origen, además surgen los roles de abuelos y tíos. Y ocasiones pueden aparecer tensiones asociadas a la sobrecarga que puede experimentar la mujer en la labor de la crianza de niños pequeños, también mayores gastos económicos. Y si la mujer trabaja puede aparecer el dilema del cuidado de los hijos y el trabajo fuera de casa.

REALIZADORA: aquí se debe hablar incluso de si la pareja planeó la llegada de los hijos y si este rol estaba dentro de sus metas, porque una cosa es: lo planeamos y todo se dio para la llegada del niño o si fue una llegada inesperada.

GLORIA: este es un tema muy amplio para reflexionar. Es un ideal, sin embargo no todas las parejas lo planean, incluso leía que, en Colombia, la mayoría de los hijos llegan sin ser planeados.

Ya hay muchos cambios con la llegada de los hijos, así sean planeados o no. Cuando es inesperado, claro, en los asuntos económicos, proyectos laborales que se limitan, sin embargo, la llegada de un hijo inducir la reorganización de dichos procesos. Si son planeados, igualmente es un niño o una niña que irrumpe en una relación de dos; es decir, se conforma un triángulo. Por otra parte, hay parejas que deciden tener hijos pensando que la llegada de los hijos va a arreglarles asuntos que ellos no han logrado superar.

PARTICIPANTE: yo pienso en estas abuelas y su rol con la llegada de los nietos, la mamá se tiene que ir a trabajar, debe dejar los niños de meses y esto suscita un duelo. Cuando la abuela está joven y los puede cuidar bien ¿cómo hacer para darles todo ese amor y tranquilizar a las mamás de los nietos?

REALIZADORA: uno de los cambios significativos es el cuidado de los niños: ¿a quién le vamos a entregar esa responsabilidad? Esa es una de las conversaciones que la pareja debe tener. Y estamos en una época en la que ambos deben trabajar, y en este caso, por fortuna, está la abuelita en

quien se puede delegar esta responsabilidad de forma significativa, pues hay tranquilidad cuando quien cuida lo hace con verdadero afecto.

GLORIA: es un tema de actualidad. Hay abuelitas que lo pueden hacer con amor, dedicación y tiempo, y también hay otras abuelitas que lo hacen con mucho cansancio, debido a su condición de vida. Ahí se juntan dos situaciones, la mamá que debe incorporarse al mundo laboral (hay mujeres que lo hacen contentas y confiadas, otras tristes porque su deseo es ocuparse del cuidado directo de los hijos) y la manera como delegan el cuidado. Desde luego se debe llegar a acuerdos para que la abuelita no termine siendo la mamá, es decir, se debe hablar claramente de los tiempos que pasarán los hijos con la madre, el padre y delimitar también el tiempo de cuidado por parte de otros familiares y las reglas asociadas a éste.

REALIZADORA: ¿cómo se vive la transición entre ser pareja y ser padres?

GLORIA: nos tenemos que revisar. Se dan cambios en lo económico, en el tema del cuidado; hay cambios en el área funcional, con los proyectos laborales y académicos de ambos. Y la pareja como tal, que antes salía, que estaba más tiempo con amigos y vivía más su dimensión erótica y afectiva, sufre una fractura, pues llega un bebé que hay que cuidar, y por eso la aparición, en ocasiones, de reclamos hacia quien está más dedicado al cuidado, generalmente la mujer.

A la par hay hombres que lo expresan, ciertos celos, aunque no explícitamente, pues no les parece admisible tener ese sentimiento, entonces lo traspasan a otras áreas: “Es que ella antes no me contestaba así”. Sin embargo, cuando se trabaja en la terapia, se evidencia que hay una ruptura en el tiempo de compartir juntos, y algunas mujeres empieza a sentirse mal con los cambios sufridos en el cuerpo, después del parto. “Es que como quedé gorda”, “yo ya no soy tan atractiva después del parto”. Asuntos que tienen que ver con la pareja empiezan a cambiar, y el hecho de poderse nombrar, ayuda a que no se dé un distanciamiento en la relación.

REALIZADORA: sí, ese espacio para dedicar al bebé y el momento para compartir con la pareja, es un elemento a tener en cuenta en las situaciones que se viven tanto como padre, como pareja. Ese primer momento es un espacio de adaptación.

GLORIA: el primer momento es la llegada de los hijos, pero como hablábamos de una trayectoria vital, un ciclo de vida familiar, después llega la escolaridad de los hijos, después la adolescencia de los hijos y luego su adultez. Es decir, esa pareja continuará, a lo largo de su línea histórica, siendo pareja conyugal y pareja de padres. El problema es que, para muchos, esto se mezcla y lo conyugal queda unido al rol de padres; es decir, se deja de lado lo que hacían de novios o cuando estaban sin los hijos: la camaradería, el estar al cuidado el uno del otro.

Eso es algo que hay que revisar porque cada etapa llega con sus demandas y si se abandona al otro, llega el momento en el que los hijos se van, quedando un hombre y una mujer, mirándose, y sin tener qué decir. ¿Qué es lo que pasa? Al parecer lo que los tenía unidos era su rol de padres, y entonces cuando los hijos se van, se despiertan unos asuntos que estaban adormecidos, por lo general cuestiones no resueltas de su vida conyugal.

REALIZADORA: es indudable que en el primer momento de la llegada del niño, la pareja sufre una serie de adaptaciones; luego que esto pasa, cuando se dan otras experiencias con los hijos ¿cómo conversa ese ser parejas y ser padres? Por ejemplo, en la época escolar aparecen aspectos que agregan intensidad, porque aparece otro actor que es la escuela.

GLORIA: la crianza es una tarea que vamos haciendo paso a paso, en el día a día. Prepararnos para la llegada de los hijos no es un asunto al que nosotros le demos mucha importancia, pues no existe la tendencia de entrar a cursos, por ejemplo, ¿entonces con qué equipaje llegamos a la crianza? Se llega con el sentido común, con los aprendizajes que cada miembro de la pareja adquirió en sus propias familias y con los valores que se tiene acerca de la educación de los hijos, y algunas veces hay coincidencias y otras veces no. Se comienza a conversar acerca de la forma en que nos criaron y cómo tenemos que ir modernizando esa crianza.

Con este tema se presentan algunas situaciones, la escuela aparece y empieza a darse la compatibilidad; es decir, qué tan compatibles son mis modelos de crianza, y los modelos de crianza de mi compañero, además de las exigencias de las instituciones educativas pueden, entonces, presentarse fricciones que, a su vez, pueden desencadenar en asuntos muy complejos, o asuntos normales y negociables: “Es que tú eres muy laxo y no lo reprendes” o “es que tú eres muy cantalerosa”. Son temas en los que

pueden darse divergencias: “¿Quién ayuda con las tareas? ¿Quién va a las reuniones de padres de familia?”

REALIZADORA: considero que hasta la elección del lugar: si va a ser colegio femenino, masculino, mixto, si es religioso, laico, si tiene una metodología más innovadora, si va a ser colegio público o privado. Alguien pensaría que eso no tiene misterio, pero es que cada padre trae una historia, y cómo esas historias se van a encontrar.

GLORIA: esto a veces es como el aprendizaje de las matemáticas, si usted no tiene claro ciertos asuntos conceptuales, y pasa de un nivel a otro sin claridades, ahí pierde. Es decir, hay que tener ciertos aprendizajes previos para que no se me vayan acumulando errores. Si yo no llego a ciertas conversaciones con mi pareja, eso se va acumulando, entonces dice: “usted verá a qué colegio lo entra”, pero cuando aparecen las primeras dificultades: “usted para qué lo metió allá”, y esto se puede evitar, llegando a acuerdos previos.

De hecho, esta es la época donde más consultas a orientación familiar hay, porque ese actor que se llama escuela, nos asusta mucho, es que esos chicos que estaban antes en casa se van a la escuela, se exponen en público, es decir, lo que nosotros hemos hecho como papás se evidencia en público en la escuela: si el niño o niña es organizado, si es juicioso, si hace las tareas, si obedece. De tal forma que los papás nos exponemos con respecto a nuestro rol, a veces los tomamos con angustia y ansiedad y no establecemos conversaciones en torno a esto, afectando de alguna forma a nuestros hijos, o a la relación de pareja.

Igualmente existen asuntos de la relación conyugal que se trasladan a la relación de padres y esto es muy delicado; entonces, un hombre con celos en el área de la conyugalidad, se traslada al área de padres, cuando lo que se ha evidenciado es que son muy buenos papás, que saben conversar, que tienen buenos proyectos de crianza, pero una vez los asuntos de la pareja se trasladan allí, comienzan a cobrarse en esa área.

En la etapa escolar, lo padres ponen a prueba su capacidad de negociación y su flexibilidad, y también se evidencia si es necesaria la búsqueda de alguien externo, ya que es mejor arreglar los problemas cuando se presentan y no esperar a que se cree bola de nieve que lleve a dificultades mayores.

REALIZADORA: ahí es cuando situaciones de pareja, que no están resueltas, se evidencian en la vida escolar del niño; por ejemplo, un asunto de violencia intrafamiliar marcado, incide en el proceso de aprendizaje del niño en la escuela. Salen las dificultades de la vida privada para el área pública.

GLORIA: el sistema familiar tiene unos subsistemas, uno de ellos es el *subsistema pareja conyugal*, y otro el *subsistema pareja de padres*. Se trasladan asuntos de un lado para el otro, y los hijos se cargan emocionalmente. Hay hijos involucrados en esas peleas como el hijo razonero, el hijo conciliador, entre otros. Parejas perfectas no existen y el conflicto es inherente a cualquier relación, pero se debe tener cuidado de no involucrar a los hijos en los asuntos de pareja.

Ante los problemas conyugales los hijos se tensionan. Los niños no tienen la capacidad y el lenguaje para hablar las cosas, ellos actúan, lo expresan a través de síntomas que se ven reflejados en la escuela como: la indisciplina, la falta de atención; y también en la casa, como: orinarse en la cama. Estos síntomas pueden ser el resultado de conflictos conyugales. Frank Pittman, un psiquiatra norteamericano, hablaba de cómo las dificultades de los niños se encuentran en las dificultades de los padres; y tiene razón, cuando un educador recomienda buscar un experto, hallarán que la situación se expresa en el orden del niño, pero se inicia en el orden de la pareja.

REALIZADORA: la relación de pareja tiene incidencia en los hijos. Ahora bien, ¿cómo es esa vivencia en la pareja cuando ya los hijos están adolescentes?

GLORIA: hablando de los ciclos de vida, existen ciclos de pareja, de familia, y también ciclos de vida personal. La adolescencia es una etapa difícil porque se juntan muchas cosas: los cambios físicos, sociales y de la figura que tienen de los padres. En el rol de nosotros los papás, también tenemos cambios, porque generalmente coincide la etapa de adolescencia de los hijos, con el momento de la adultez, se revisan los logros alcanzados. A veces hay satisfacciones y también descontentos, pues los padres pueden estar atravesando por la llamada “crisis de la edad adulta”.

De la misma forma en ocasiones cuando la pareja ya ha pasado muchos años juntos se puede presentarse un enfriamiento en la relación. Por lo tanto, es necesario separar cada una de esas etapas, pues no es solo el adolescente como tal, sino que nosotros como adultos estamos experimentando

cambios, dolores y renunciaciones, propias de la época, que se juntan con los cambios de los chicos.

PARTICIPANTE: ¿cómo una pareja debe compartir, en el caso de tener un hijo adoptado? Porque debido a lo especial del caso, se requiere de tanto tiempo que se van perdiendo muchas libertades.

REALIZADORA: vamos entonces a ampliar en torno a esta pregunta que tiene unas particularidades en la relación de pareja y de ser padres.

GLORIA: lo principal está entonces en esa pérdida de libertades, que se da también con el nacimiento de un hijo biológico, al igual que con un hijo adoptado. En cuanto al proceso de adopción, se requiere también un período de adaptación y de comprensión de la etapa del desarrollo que tiene el niño o la niña. Por eso siempre estos procesos legales van acompañados de orientación psicosocial, en cuanto a las costumbres del niño, de las características de alimentación y sociales que trae, con ajustes desde lo afectivo, lo biológico, lo emocional y lo social. También es muy importante buscar desde la institución, por la cual llegó el bebé, un grupo de apoyo para papás con procesos de adopción, pues hemos visto crisis muy puntuales en estas parejas.

REALIZADORA: es vital estos espacios de grupos de apoyo que nombras, pues pueden compartir experiencias sobre situaciones que se están presentando. Y también es fundamental fortalecer esa vida de pareja, para propiciar que el niño esté en las mejores condiciones, ya que en ese papel de ser padres y ser pareja, debe haber un equilibrio en ambos roles, en el que los límites son casi que invisibles y fácilmente se pueden sobrepasar.

GLORIA: es obvio, porque la vida familiar está basada en unos afectos, en rutinas, y no nos damos cuenta en qué momento pasamos de un rol a otro; sin embargo, es importante rescatar esa diada conyugal, haciendo lo que antes se hacía como pareja, como salidas a comer solos o a un cine; y otros espacios compartidos con los hijos. Se tiene que fortalecer entonces lo que los une como pareja, desde la sexualidad, ser compinches; desde lo amoroso, desde la amistad, y ¿para qué?, porque esa es la pareja que finalmente queda cuando los hijos se van. Hay asuntos importantes y es que la experiencia que los hijos tienen, con respecto a cómo ven a los padres, es vital porque les da las herramientas para el día de mañana, con el fin de sortear sus propias relaciones de pareja.

REALIZADORA: es una anotación valiosa, porque es la manera en que actúen los padres, que imprime una huella en esa elección que harán los hijos en torno a la pareja, porque esta actitud es inmediatamente percibida e incorporada por ellos en sus vidas.

GLORIA: exacto, la elección del compañero o compañera y los asuntos de la convivencia en pareja los traigo de la familia de origen; así mismo, los aprendizajes de cómo se resuelven los problemas que aparecen.

REALIZADORA: por eso vemos la importancia de diferenciar cada uno de estos roles de *pareja* y *padres* para adaptarse y vivenciar cada una de las etapas que traen ellos como pareja y los hijos. Ahora lo nombrabas: llega la etapa en la cual los hijos salen de la casa y la pareja se vuelve a acercar, y en este momento se aprecia lo cosechado y construido, para lograr compartir, en esos espacios juntos, porque ya no está la presencia física cotidiana de los hijos.

GLORIA: eso es lo que trabajamos en familia y pareja: mirar cada etapa, vivirlas lo más flexiblemente posible, ir las tratando, para que no se junten y ya en esa etapa en la que los hijos salen del hogar, vuelve lo que llamamos la “libertad”; es decir, ya se puede ir a hacer ejercicio o salir, o incluso convertirse en abuelos cuidadores, pero sin tanta responsabilidad.

Capítulo 2

Apren­diendo a vivir en pareja





Comunicación en la pareja

Miguel Hernando Garcés Carvajal¹

PRESENTACIÓN: en la vida de pareja se experimenta un proceso esencial que es la comunicación. A través de este mecanismo logramos interactuar y realizar los intercambios necesarios para la vida cotidiana; sin embargo, en ocasiones la comunicación se ve afectada, en especial cuando hay tensiones, desacuerdos, manejos de poder, no se expresan las emociones o los sentimientos apropiadamente; igualmente, el poder conversar en pareja facilita ciertas vivencias que favorecen la relación.

REALIZADORA: ¿empezamos definiendo qué es la comunicación?

MIGUEL: la comunicación es un proceso de interacción con las otras personas, que busca la posibilidad de caminar y crecer juntos. Nos hacemos personas mediante las relaciones que establecemos con los demás, las cuales implican la búsqueda de acuerdos en las diversas situaciones que aparecen en la vida cotidiana; por lo tanto, la comunicación nos permite relacionarnos y busca conciliación entre los seres humanos, logrando acuerdos de entendimientos parciales que deben renovarse en cada encuentro o en ocasiones, construir nuevos acuerdos.

REALIZADORA: ¿en la vida de pareja, qué papel juega la comunicación?

MIGUEL: si la comunicación es un proceso que permite vincularse con las personas, la vida de pareja es de mayor exigencia relacional, en la medida que conlleva una alta exigencia comunicativa y permanente; además, requiere una disposición mayor a caminar con el otro en más cercanía física y emocional, por ello aumentan el número de acuerdos que deben darse

1 Psicólogo, Especialista y Magíster en Terapia Familiar de la Universidad Pontificia Bolivariana-Medellín. Profesional del Centro de Familia de la Universidad Pontificia Bolivariana y docente de la Universidad Católica Luis Amigó. Correo: miguel.garcesca@amigo.edu.co

en la cotidianidad de la vida de esas personas, esto se evidencia en la vida de las parejas que deben estar construyendo permanentemente su relación.

REALIZADORA: ¿cómo ayudan o interfieren, en la comunicación de las parejas, las condiciones individuales, o la individualidad de cada integrante?

MIGUEL: la individualidad hace referencia a la historia particular, a las vivencias y experiencias que cada persona tiene desde antes de nacer hasta el momento de constituir una relación de pareja; por lo tanto, cuando dos personas deciden conformar una relación de pareja, lo hacen con ese acumulado histórico del que no se pueden despojar y que les puede ser útil o puede interferir en la relación, en todo caso, es necesario ese acumulado histórico, porque es lo que capacita para la comunicación, para la relación, pero es dentro de la relación de pareja que aparece la expresión de individualidades distintas y no hay otra manera. La pareja está compuesta por individuos cuya única posibilidad inicial es de expresar su subjetividad, su individualidad y ponerla al servicio de un bien común con el propósito de lograr una relación de pareja.

Lo que ocurra con la comunicación en la pareja depende de la voluntad de ambos integrantes y no es estático en la medida que permite monitorear la posibilidad de entendimiento entre ambos; por lo tanto, el que la individualidad ayude o interfiera en la comunicación, depende de la voluntad de cada uno para trascender las experiencias individuales y ponerlas al servicio de un entendimiento en pareja.

REALIZADORA: de acuerdo con su experiencia terapéutica, ¿cuáles son las situaciones más comunes que se presentan en las parejas respecto a la comunicación?

MIGUEL: lo más común es que no se entiendan y eso ocurre porque al hablar de la comunicación, se habla de la existencia misma, dado que solo es posible nuestra existencia si los adultos que nos preceden deciden relacionarse con nosotros y aceptarnos en las relaciones en las que ellos se encuentran; entonces, cuando crecemos nos encontramos con estilos de relación mediados por el contexto en el que hemos vivido, y en la vida de pareja hacemos un esfuerzo por mantener ese estilo de comunicación o de relacionamiento aprendido; por lo tanto, la situación más común con la que nos encontramos en la terapia es la de ajustarse a un estilo de relación, a una manera propia de relacionamiento para la pareja.

A veces la pareja avanza durante varios años tratando de encontrar una manera de relacionarse, una manera de comunicarse y siente que no lo está logrando, por lo que decide consultar con un terapeuta de pareja; a veces la pareja lleva varios años en lo que considera una buena relación de comunicación y entendimiento y de pronto descubre que ya no se están entendiendo como lo hacían antes, por lo que deben construir un nuevo entendimiento; esto es natural en la comunicación, el entendimiento debe construirse permanentemente, entonces en la terapia es útil para la pareja que asuman esta necesidad con naturalidad.

PARTICIPANTE: ¿cómo manejar una discusión para no empeorar las cosas?

MIGUEL: las discusiones son momentos muy sensibles dentro de las relaciones de las personas, puesto que a lo que llamamos discusión es a un momento de exaltación de los ánimos y no a una conversación tranquila. Una discusión es una conversación con estado de ánimo alterado en los participantes.

Las discusiones deben convertirse en oportunidades para tener una conversación en la que se expresen los puntos de vista, las percepciones o las opiniones de cada uno por distintas que estas sean. Es importante estar atentos dentro de una discusión, puesto que si en algún momento se altera el estado de ánimo, se debe cambiar el tema de la conversación y hablar sobre el estado de ánimo, aplazando la conversación sobre el tema que se quiere resolver; es decir, la pareja está tratando de ponerse de acuerdo sobre un tema cotidiano, de si le dan o no el permiso a una hija de asistir a una fiesta, los integrantes de la pareja tiene consideraciones distintas, y de pronto uno se altera, o ambos.

En ese momento es útil que la conversación pase a ocuparse de la emocionalidad de ambos, a través de las preguntas: ¿qué está pasando con nosotros?, ¿qué nos pasa que nos alteramos tanto?, ¿cómo estamos entendiendo la postura diferente de cada uno?, ¿qué lugar le damos a la diversidad de opiniones?, ¿qué nos proponemos al conversar?, ¿qué pasa con nuestro deseo de armonía y comprensión en la relación?

Entonces lo que ocurre es que ya la pareja no está centrada en tratar de ponerse de acuerdo sobre un tema, sino en mejorar la manera de relacionarse o, lo que es lo mismo, en su manera de comunicarse y de construir

una relación en el entendimiento. Creo que esos elementos son útiles para manejar una discusión sin empeorar las cosas.

REALIZADORA: ¿cómo se hace en la comunicación en pareja para mantener la individualidad, para no perderla en función de los acuerdos?

MIGUEL: esa pregunta hace referencia a una situación crucial en las relaciones de pareja y es el mantenimiento de la individualidad.

Pues yo creo que no hay otra forma posible de relacionarse en pareja; es difícil pensar una pareja que no esté integrada por dos personas independientes, autónomas, con historias y experiencias propias, constituidas en forma individual por el transcurso de la vida, en una forma que es percibida de manera independiente por cada uno. Cuando se constituye una pareja, la única posibilidad que tiene cada uno es la de ofrecer su individualidad, ponerla al servicio de la relación de pareja; no se tiene nada más que ofrecer y es muy grave cuando la individualidad se pierde, cuando una persona decide someterse a la voluntad de otra persona y renunciar a su autonomía, a su opinión, a la expresión de su percepción y a la validez de su experiencia, pues esto hace que se pierda la relación de pareja, dado que lo que hace posible una relación de pareja es la confluencia de dos voluntades, dos personas que buscan un propósito común y esto debe mantenerse de esa manera.

La comunicación sana y asertiva en una relación de pareja, debe incluir el respeto por la subjetividad de cada persona, permitiendo la expresión libre de las percepciones y opiniones, dándoles un espacio de consideración y respeto, con la certeza de que se construye es precisamente con la diferencia y la individualidad de cada uno.

PARTICIPANTE: doctor, ¿cómo hago con mi esposo para que me escuche?, yo siento que le hablo y él me oye, pero no responde, se queda callado, me deja hablando sola.

MIGUEL: bueno, parece ser que es una situación recurrente. En mi experiencia he notado que en algunas parejas esto ocurre por mucho tiempo, pareciera ser que eso se convierte en la identidad de la pareja y realmente es una situación lamentable, porque el propósito de la comunicación es caminar juntos, crecer juntos, construir juntos; por lo tanto, cuando en una pareja uno habla y el otro comunica silencios, ausencias, desinterés, no

hay una participación mutua, no se cumplen ni el propósito de la pareja, ni el propósito de la comunicación.

Creo que para este caso puede ser útil cambiar de estrategia. Es difícil saber qué va a funcionar para cambiar ese modo de relación por uno más participativo, pero se puede hacer uso de la creatividad y proponer cambios, como quedarse los dos en silencio por un tiempo, o hacer preguntas cortas y directas, o preguntas orientadas al sentir, o preguntas sobre el relacionamiento mismo, o sobre la motivación y la participación en la relación.

Como digo es difícil saber qué estrategia puede funcionar, toda vez que la comunicación tiene una gran riqueza en la medida en que el ejercicio de la vida misma es una comunicación, entonces las posibilidades son muchas. Otra opción es que consulte un profesional en terapia de pareja para que revise de manera detenida cuál es la postura personal que aporta a la comunicación y que le ayude a pensar en posibles estrategias de cambio.

PARTICIPANTE: quiero decirle que yo siento que tratamos de comunicarnos para acercarnos y terminamos más separados, yo solo sé echar cantaleta y él se queja por eso.

MIGUEL: muy honesta la manera de decirlo, esa identificación es muy importante, si descubre que lo que está haciendo es echar cantaleta, eso está hablando que está haciendo uso de una estrategia que no funciona, puede que haya funcionado en otro momento y ya no esté funcionando, a veces las personas echan cantaleta porque no conocen otra estrategia, pero ni se dan cuenta, ya cuando lo identifican han dado un paso importante para el cambio, aunque hacer el cambio requiere reflexión, fuerza y disposición de ánimo, y aun así muchas veces no se hace el cambio que se necesita. Como hacía referencia a la participante anterior, explorar preguntas distintas, hacer cambios por pequeños que sean, consultar a un profesional, buscar hacer una diferencia, para tener una experiencia distinta en la relación.

REALIZADORA: ¿cómo sería una comunicación adecuada en la pareja, que permita entenderse y tramitar las diferencias?

MIGUEL: una comunicación adecuada es la que incluye las diferencias de cada uno de los miembros de la pareja, en la cual tiene cabida la opinión, la expresión de las opiniones por diversas que sean; y se mantiene el de-

seo de avanzar juntos hacia un propósito común y la comunicación es el instrumento para lograrlo.

Una comunicación adecuada es la que no se agota. Aunque haya momentos en los que se deban aplazar temas, se tiene siempre la posibilidad de retomarlos en otros momentos en los que se cambie la emocionalidad. En una comunicación sana, no aparece el temor porque no se están entendiendo, sino que se asume ese *no entenderse* como un reto que invita a la imaginación y a la creatividad en la comunicación, para buscar el entendimiento en medio de las diferencias. Por lo tanto, una comunicación adecuada es fluida, dinámica, cambiante, ajustada y adaptada a los cambios permanentes de la relación, manteniendo el foco de lo que se quiere lograr con la comunicación que es la relación de pareja.

REALIZADORA: qué elementos se deben tener en cuenta para mejorar la comunicación? Me refiero al contexto, los estados de ánimo, el lugar. ¿Cuál sería el mejor momento para la comunicación?

MIGUEL: realmente no creo que haya un mejor momento, pues la comunicación debe ser útil en todos los momentos de la pareja: en las tristezas y alegrías, en las crisis y en los momentos de satisfacción, en los momentos de tensión y en los momentos de disfrute. La comunicación acompaña todo el quehacer humano, todo el existir humano; sin embargo, es importante reconocer que cuando la pareja está agotada en el tratamiento de un tema, es procedente aprender a aplazar temas y cambiar aquellos que son tensionantes por temas más tranquilos y retomarlos en momentos en que la emocionalidad esté menos alterada.

Los contextos en los que se da la comunicación, los estados de ánimo, los lugares, todas estas son variables que influyen en la comunicación para permitir o impedir el logro de generar acuerdos, y a veces se hacen peticiones o comentarios fuera de lugar, cuando la pareja está ocupada en otras cosas. Se debe tener en cuenta la experiencia y la observación, el conocimiento que se tiene del otro para aprender a identificar qué temas se tratan en la mañana, cuáles al medio día, cuáles en la noche; cuáles temas se tratan en el carro, en el comedor, la cama, la sala; cuándo es más cómodo hablar, por ejemplo en la soledad de la pareja, cuando está en la casa una visita, o cuando están los hijos presentes; pueden aparecer también temas que sean más pertinentes para los fines de semana, para días de descanso.

Es la práctica, en la vivencia; el comportarse mutuamente es lo que va mostrando la pauta de encontrar los momentos más apropiados para tratar ciertos temas, pues puede ser que la pareja resuelva hacer una salida para tratar algún asunto que implique la toma de decisiones. Eso lo debe explorar cada pareja en ese el transcurso de descubrirse en relación, cuáles son los momentos de mayor acercamiento relacional y comunicacional.

PARTICIPANTE: cada que nos ponemos a conversar, me saca el memorial de agravios, es decir, me saca en cara todo el pasado.

MIGUEL: si eso ocurre es porque no se ha conversado, no se ha comunicado de manera suficiente y adecuada como para que se vayan superando o trascendiendo ciertos temas o situaciones del pasado, ese es un llamado, una alerta que debe escucharse atentamente para darle espacio, cabida y trámite en la relación.

Se puede preguntar por lo que hace falta para que ese tema quede resuelto y no esté apareciendo de forma continua y recurrente. Qué hace falta decir, qué hace falta escuchar, qué hacer para que se le dé el lugar que le corresponde en el pasado a lo que ya ocurrió.

Todo lo que ocurre en una relación de pareja comunica; por lo tanto, es útil entender los silencios, las cantaletas, las alteraciones en el estado de ánimo, los reclamos y demás, como una invitación a conversar. Si tenemos la disposición de conversar cualquier situación, tenemos la disposición de ser pareja, tenemos la disposición de comunicarnos adecuadamente.

La sexualidad en la vida de pareja

Elizabeth Gutiérrez Flórez¹

PRESENTACIÓN: la sexualidad es una expresión de la afectividad en la pareja, en la cual se requiere una comunicación basada en la expresión de los sentimientos, de los gustos, que lleve al reconocimiento mutuo, que favorezca la confianza, que facilite el encuentro amoroso; de igual manera, la pareja debe estar atenta a situaciones que alteren su vida sexual. Es posible que puedan surgir aspectos orgánicos o emocionales, de allí la importancia de consultar profesionales expertos que contribuyan a la comprensión y solución de problemas de la vida sexual de la pareja.

REALIZADORA: en esta época aún confundimos ciertos conceptos de la sexualidad que son básicos y requieren ser definidos. ¿Cuáles serían las diferencias entre sexología, sexualidad, genitalidad, sexo, erotismo, coito y orgasmo?

ELIZABETH: en nuestro contexto no se tiene cultura sexológica y el analfabetismo sexual causa confusión, de ahí la importancia de tener claridad sobre estos términos, así:

La sexología es la disciplina científica que sistematiza conocimientos teórico prácticos relativos al sexo y a la sexualidad, en aspectos bio-psico-socio, culturales, antropológicos y trascendentales y en este plano se toca el aspecto espiritual y los valores. También es importante recalcar que su fin no es solo dar información únicamente sobre genitalidad, como cree el común de la gente.

1 Psicóloga y sexóloga clínica, especialista en educación sexual, consteladora familiar, docente universitaria, Presidenta de congresos departamentales, nacionales e internacionales Conferencista, fundadora y presidenta de la Asociación Nacional de Sexología y de la Sociedad Colombiana de Sexología, vicepresidenta de la Federación Latinoamericana de Sociedades de Sexología, directora del Centro Psicopedagógico Integrado CEPI.

La sexualidad corresponde a un sistema de conductas y comportamientos instintivos e intelectivos y cuenta con dos finalidades o funciones: la reproductiva, para la conservación de la especie y la placentera o erótica, para la conservación del sujeto como objeto de deseo. La sexualidad se manifiesta a través del coito o los encuentros eróticos no coitales y está condicionada por lo moral y cultural de cada época.

La genitalidad es una etapa del desarrollo psicosexual de todos los seres humanos, donde los órganos sexuales se convierten en el centro del placer. También corresponde a una de las etapas del encuentro sexual, individual o de pareja, centrada en el placer que genera la estimulación de los órganos sexuales.

El sexo corresponde al conjunto de las características físicas, biológicamente heredadas que caracterizan y diferencian a hombres de mujeres. Son los órganos sexuales, propiamente dichos.

El erotismo es la expresión de la sexualidad o la búsqueda del placer a través de los órganos de los sentidos. La palabra *erotismo* viene inspirada por Eros, dios del amor. El erotismo se goza con los sentidos, individual o en compañía de una pareja a partir de la aprobación, el deseo y el permiso de los dos; desde esta mirada se descubren las zonas erógenas predilectas para tener finalmente una buena satisfacción sexual. El erotismo es sagrado y es intelectivo; así que, a mayor intelectualidad mayor creatividad al servicio del placer.

El coito es el acto en el que el pene es introducido en una cavidad orgánica de otro ser. Es la unión de los órganos sexuales con la pareja.

El orgasmo es el punto máximo de excitación. Es una experiencia psicofísica, rica en sensaciones y cambios, donde, finalmente, se logra un intenso goce de alivio de una tensión sexual. Si se vive bien con entrega y dedicación, se obtiene al final la satisfacción del ciclo de respuesta sexual humana.

REALIZADORA: según estas definiciones ¿en la pareja, cómo construimos una sexualidad gratificante y que contribuya a nuestro crecimiento?

ELIZABETH: para construir una sexualidad gratificante que permita realmente un crecimiento en la pareja, se debe partir del mutuo conocimiento en materia del comportamiento sexual y para tal fin se debe utilizar como

vehículo la comunicación sexual, que es un proceso de participación mutua, con un lenguaje específico (hablado, gestual o corporal), en el cual se negocia lo que gusta o disgusta, lo permitido o no. Lo consensuado es fundamental para el logro de una buena satisfacción sexual.

La pareja, entonces, se convierte en cómplice de gratificación para el otro(a), solo así se logra el permiso al erotismo en todas sus expresiones: subjetivo (gusto por el placer personal), objetivo (gozar con el sex-appel del otro), cutáneo (autoerótico, derivado del cuerpo desnudo por estimulación natural o artificial) y muscular (sensación por el juego de los músculos, como la masturbación).

Cuando la comunicación sexual es mínima, se pierde el encanto y se puede llegar a la rutina; por tanto, no hay cambio y la relación sexual se queda fijada en una relación meramente genital, sin ningún prelude. Conversar y compartir hace de la experiencia coital un acto de amor sublime, porque es el único momento donde la unión de dos cuerpos nos hace uno con el otro, es una verdadera comunión de caricias y fluidos, de creatividad, de intimidad, de suspiros y susurros, en el cual se entrega y se recibe; de ahí, la importancia de no dejar el logro del placer al “ensayo y error”, como lo practica la mayoría de las parejas, al trascender se da el descubrimiento de aquellos estímulos eróticos que despiertan y permiten el orgasmo.

Los estímulos sexuales hacen parte del erotismo, algunos de ellos son las fantasías y el desarrollo de la sensualidad a través de los órganos de los sentidos, para disfrutar con lo que se desea saborear, escuchar, palpar, acariciar, ver y oler. Una buena comunicación permite el intercambio de roles en que se asume a veces el papel de maestro(a) y a veces se es alumno(a), es un juego de roles que permite el verdadero aprendizaje para el logro de una gratificante respuesta sexual, que a su vez hace parte de una buena salud sexual y mental.

REALIZADORA: tu experiencia clínica es muy amplia, ¿cuáles son esas situaciones que a los hombres y las mujeres les impide esa comunicación para la construcción de su sexualidad y erotismo?

ELIZABETH: influyen los arquetipos o modelos construidos por la sociedad, la cultura, la religión y la familia de origen, porque a la relación sexual la mayoría de las veces se le asigna una connotación negativa atravesada por la culpa y el pecado, en el que la relación se presenta, no solo como la pér-

dida de la virginidad y de la inocencia, sino como experiencia negativa que duele, por ser un acto sucio, mal oliente y riesgoso que propicia embarazos no deseados, abortos y que enferma, porque se adquieren infecciones de transmisión sexual.

Bajo esta premisa de miedo, culpa y dolor ¿cómo puede una pareja vivir su vida sexual?

Se hace necesario asumir con conciencia la comunicación y el empoderamiento del conocimiento de la vida sexual, porque es indudable que el analfabetismo sexual, la mayoría de las veces, es el responsable de la insatisfacción vincular, de las infidelidades y de las desdichas del placer.

Por otro lado, el primer ente socializador que forma o desinforma es la familia, en la cual padre y madre, con sus virtudes y defectos, son modelos que proyectan a través de sus actitudes, con aciertos y desaciertos, enseñanzas negativas o positivas de la sexualidad. Una sexualidad placentera y llena de valores, debería mostrarse como algo inherente al ser humano, expuesta al placer y al erotismo con una visión de profundo respeto y responsabilidad, por eso hoy en día se habla de formar para el amor con una sexualidad reproductiva, placentera, sana, erótica y responsable.

Este aspecto debe ser asumido igualmente por los otros entes socializadores como el estado, la religión y la educación, con ese criterio la pareja puede darse el permiso a su derecho sexual basado en el respeto, para trascender la barrera del temor, para reconocer la naturaleza del ser sexuado que habita en el ser; esto implica la puesta en marcha del autoerotismo para llegar al erotismo de la otra persona.

El machismo, que asume la sexualidad como acto de violencia, de poder, de dominio, de premio o castigo, unido a las consecuencias por las diferencias de género, también actúa como barrera en el comportamiento sexual de hombres y mujeres.

REALIZADORA: ¿si yo conozco y valoro mi cuerpo puedo darle apertura al cuerpo del otro?

ELIZABETH: esto opera como la autoestima, si yo no me amo ¿cómo puedo amar a otra persona?

Igualmente sucede con el cuerpo, si no se conoce lo propio, ¿cómo se llega al cuerpo de la otra persona? El erotismo es más que piel ... es un altar de poderosas sensaciones que se expresan en el cuerpo; por eso, este es trascendente y sagrado, requiere valoración, admiración, delicadeza, cuidado y respeto hacia uno mismo, para plasmarlo luego en el cuerpo del otro. Explorarlo es una condición importante, porque permite identificar las zonas erógenas que son aquellas superficies corporales cuya estimulación está sensibilizada de manera subjetiva para recibir lo placentero. Es sano reconocerlo y compartir ese sentir a la pareja para el logro del éxtasis y de la satisfacción sexual.

Si se da el permiso de verse y reconocerse, opera la prevención para la salud física, pues al palpar y sentir dolor o hinchazón se reconoce que algo anda mal y se puede acudir a tiempo a la medicina.

PARTICIPANTE: yo quiero decir: no me explico por qué los muchachos con tanta cosa que se les da, tanta oportunidad de conocer la sexualidad, y aun así que se les enseña, tanto en los colegios como a través de todos los medios, la sexualidad la toman como un juego: a cualquier edad, en cualquier momento, hasta en cualquier lugar. Le toca a uno ver parejitas en la calle teniendo relaciones, después de que les explican tanto, se dan esta libertad y lo toman así como tan vulgar.

ELIZABETH: parto de un principio fundamental para padres y educadores y es que el conocimiento se trasciende al plano de la conciencia. La educación sexual es un proceso de empoderamiento, de clarificación, reafirmación y cambio, de adquirir conocimiento propio y de cada individuo sobre su desarrollo psicosexual, la de sus hijos o hijas, la de su pareja, junto con buenas técnicas de aprendizaje, a partir de los valores y derechos sexuales; es un hermoso homenaje al saber y este jamás se puede confundir con libertinaje o incitación al acto irresponsable; conocer lleva a la coherencia entre lo que se hace, se siente y se piensa; viéndolo así, es la apertura al manejo de la asertividad en las relaciones sexuales.

La educación en sexualidad comienza en casa y debe trascender a los colegios y a las universidades, porque la pulsión sexual está presente en el ser humano desde antes de nacer y nos acompaña hasta la muerte; por eso, es de vital importancia dar formación y educación sexual a padres y profesores. El problema radica en que el Estado colombiano y las instituciones educativas no han tomado en serio la cátedra de sexualidad, reduciéndola

a un mero concepto de reproducción, incentivando el miedo a la muerte, por aquello del VIH-Sida, y a las infecciones, por embarazos no deseados; y eso está bien, pero ¿el resto de la educación sexual dónde queda?

REALIZADORA: en la pareja surgen situaciones delicadas relacionadas con las disfunciones sexuales ¿cuáles son las disfunciones más comunes, por qué se presentan y cómo se pueden intervenir?

ELIZABETH: la respuesta sexual pasa por diferentes fases: el deseo, la excitación, la meseta, el orgasmo, la resolución y el período refractario. A veces, se presenta un trastorno en una o varias de las fases, que se vuelve persistente y afecta a la persona que la padece, a su pareja o a la relación propiamente dicha, dando como resultado insatisfacción sexual en uno o en ambos. A este problema se le llama disfunción sexual.

A consulta llegan las parejas con muchas disfunciones, en los hombres se destaca: el deseo sexual muy bajo, hipoactivo o inhibido, la disfunción eréctil o problemas con la erección, la eyaculación precoz o retardada, el dolor al eyacular o después de la eyaculación y hombres que a pesar de eyacular no sienten el placer orgásmico.

En la mujer se presentan: el deseo sexual hipoactivo o inhibido, la disfunción excitatoria o lubricación deficiente o excesiva, el orgasmo prematuro, la disfunción orgásmica, el vaginismo y la dispareunia (dolor con la penetración).

Es de vital importancia aclarar que este problema sexual es independiente del amor; es decir, que a pesar que la pareja dice amarse demasiado la disfunción hace presencia, proporcionando mucha insatisfacción, rechazo, peleas, infidelidades o frustraciones, porque su presencia ocasiona mucha ansiedad e imaginarios como: “ya no me quiere, soy mal amante, tiene otro(a), ¿será homosexual o lesbiana?, ¿estoy gordo(a) o feo(a)?, ¿huelo maluco?, ¿tengo un pene muy chico o grande?...”, y a su vez esto origina evitación fóbica, o aversión sexual, entre otros asuntos.

Lo importante, por informar, es que todas estas disfunciones sexuales tienen tratamiento y su abordaje es interdisciplinario desde la psicología sexual, medicina sexual, urología, endocrinología, ginecología. Buscar ayuda es de vital importancia para evitar el deterioro de la relación de pareja.

PARTICIPANTE: la situación es que hace unos cuatro años yo estuve con alguien y me dio miedo, porque pude haber resultado infectado de SIDA, después, yo me hice el examen al año y me salió negativo, al siguiente año me hice el otro y los dos me salieron negativos, ¿ya puedo estar tranquilo?

ELIZABETH: nuestro eslogan es “SIDA... si da”, desde un contacto por vía sanguínea, transplacentaria o sexual. Según el doctor Andrés Flores Colombino, en su libro *Diccionario de sexología*, la posibilidad de la infección tiene un periodo “cero negativo”, que dura hasta seis meses o un año en forma excepcional, con una etapa asintomática que dura entre cinco a nueve años. Si ya pasaron más de 6 meses desde este encuentro sin protección, puedes estar tranquilo y escucho que incluso, según el participante, ya pasaron varios años desde entonces, pero eso no significa que si vuelves a tener otro encuentro sin protección el VIH no llegue a ti. Esto obliga a la prevención en todo momento.

REALIZADORA: en el caso de las dispareunias sexuales masculinas y femeninas ¿en qué consisten y por qué se dan? ¿Tienen solución?

ELIZABETH: la dispareunia femenina consiste en una disfunción sexual que se define como coito doloroso, con ardor, irritación, picazón o dolor en introito o entrada vaginal, clítoris, labios mayores o menores o en toda la pelvis, puede ser de causa psicológica o de causa orgánica inflamatoria o tumoral.

La dispareunia masculina, es una disfunción sexual caracterizada por coito doloroso recurrente y persistente. El dolor se puede localizar en pene, prepucio, uretra, próstata, testículos y vejiga, es de carácter psicógeno u orgánico.

Todas las disfunciones tienen tratamiento. Se debe abordar con medicina sexual para descartar la parte fisiológica y orgánica y tratamiento psicológico cuando de pequeño(a) se ha sufrido un trauma que tiene que ver con abuso sexual, acoso, violación o cuando se viene de familias muy disfuncionales. También puede relacionarse con otros aspectos psicológicos de la infancia no resueltos, como el complejo de Edipo o de Electra. Así mismo, se debe tener en cuenta el periodo del desarrollo psicosexual en el que la pareja se encuentra, porque, por ejemplo, en la etapa climatérica de la mujer por involución ovárica y estrogénica, se altera el ciclo de la respuesta sexual, provocando disminución en la lubricación y esto favorece la dispareunia. Los lubricantes son de gran ayuda en este periodo de la vida pero no son

la solución, ya que la medicina sexual y la psicología sexológica son fundamentales en estos casos.

REALIZADORA: ¿qué otras condiciones fisiológicas producen dolor en la relación sexual?

ELIZABETH: a todo acto sexual que duela o produzca sangrado, hay que buscarle la causa.

El dolor se puede presentar cuando se tienen infecciones de transmisión sexual, como herpes, gonorrea, papiloma virus, entre otras, que se adquieren por contacto sexual, vaginal, anal u oral. Algunas de las lesiones de las ITS son dolorosas y se manifiestan mediante úlceras genitales, inflamación de la uretra (uretritis), vaginitis o infección vaginal. Algunas se revelan con úlceras que aparecen en los genitales externos y en las zonas próximas al ano, muslos o nalgas o pene, como verrugas cutáneas u otras lesiones recurrentes. En la tricomoniasis que produce picores e irritación vaginal con secreción amarilla y mal oliente o pueden presentarse, también, infecciones por hongos como la candidiasis con aumento de secreción blanquecina y espesa que produce intenso prurito vulvar (picazón en la vulva), entre otras.

El dolor es inevitable cuando la mujer no está bien lubricada y es penetrada, esto también afecta al hombre, de ahí la importancia del preludio con estímulos sexuales, juegos, caricias y cosmetología erótica. Para esto se requiere de tiempo y buena comunicación. Cuando la pareja es disfuncional por maltrato físico o psicológico existe un dolor emocional que impide la satisfacción del encuentro amoroso.

REALIZADORA: el encuentro sexual ¿es un espacio de comunicación y acercamiento?

ELIZABETH: claro que sí, porque la sexualidad constituye un lenguaje específico para la comunicación y es un hermoso proceso de mutua participación entre los dos, en el que interactúa un emisor, un receptor y un claro mensaje que, si se escucha con atención y respeto, permite un cambio de actitud que abre paso a la intimidad y a la complicidad, con asertividad y coherencia para los dos, a dónde lo que se hace, se dice y se siente es gratificante; por eso, se habla de negociación como sistema de interacción y reacción, integrados en el plano verbal o no verbal.

El encuentro sexual de pareja, cuando está atravesado por este tipo de comunicación, permite ir al plano de la trascendencia del ser, logrando el equilibrio entre el dar, recibir, y devolver sin esperar nada a cambio. Es la comunión de dos que se aman y en su honor entregan lo mejor de sí, sin egoísmos, porque comprenden que el principal órgano sexual no está en medio de las piernas, sino en medio de las orejas y es el cerebro, que cuestiona, investiga y entrega, allí se crean pensamientos y se procesan las imágenes y sensaciones que encienden o no nuestra pasión.

REALIZADORA: surge otro aspecto en las relaciones afectivas: ¿cómo la rutina afecta la vida sexual de una pareja? Parejas que están recién casadas o que recién tienen un noviazgo y al mes no saben interactuar entre sí.

ELIZABETH: es importante entender que la llama de la pasión se apaga por muchas causas como el estrés, la alimentación desequilibrada, la falta de amor o de sueño, las enfermedades, los cambios hormonales, la rutina, el trabajo, entre otros, pero la rutina que se apodera del día de la pareja, anestesia el erotismo y de esta forma la manifestación de la creatividad y del amor deja de ser un acto dinámico e interesante, pues se sabe con antelación qué va a pasar y se deja poco a la imaginación.

Es cierto que cada etapa de la vida es diferente, por eso a medida que entramos en la madurez, lo cotidiano impone su propia rutina y la pareja se adapta a la convivencia más por el apego que por la pasión, limitando las posibilidades de descubrir nuevas experiencias y ejercer el derecho que se tiene a la felicidad. Muchas parejas convierten la costumbre en hábito y este “virus” acaba con la seducción y la imaginación, ingredientes importantes para el logro del placer sexual; por eso, a mayor edad de convivencia del vínculo de pareja, mayor debe ser la presencia del erotismo, de las fantasías, de los besos. Explorar las variadas posiciones y las caricias que finalmente se convierten en la mejor ofrenda del amor.

REALIZADORA: ¿el vínculo de confianza basado en la comunicación mutua, da claridad a los distintos gustos que tiene la pareja?

ELIZABETH: ya habíamos visto la importancia de la comunicación sexual abierta, clara, sin rodeos y sin miedos para que la pareja pueda descubrir el pentagrama de sensaciones y de gustos y disgustos que los cobija. En consulta muchas mujeres y hombres expresan el temor de comunicarle a

sus parejas sus deseos, y esto por el miedo a los juicios de valor, a la crítica y desvalorización de sus expresiones de comportamiento sexual.

Hay parejas que desean salir de casa, dejar a sus hijos con algún familiar, ir a un hotel para dedicar tiempo a la contemplación y a la entrega. Este es un regalo para ambos, sin condicionamientos o distractores; sin embargo, puede surgir el temor por el ¿qué dirán?, ¿dónde está aprendiendo esto? Tenemos que ser realistas y considerar que el trabajo, los hijos, la rutina del hogar, el estrés y el cansancio opacan las expresiones placenteras del erotismo.

Los detalles también son importantes y junto a ellos el agradecimiento por la vida, los hijos, la sensualidad, la entrega, la dedicación, y así trasciende la pareja y se equilibra el dar y recibir, la jerarquía y la pertenencia familiar, ordenando el amor para la construcción de algo más sagrado.

REALIZADORA: el asumir una relación con un sentido sagrado nos invita a estar en plena atención de las señales que el otro me brinda para comprender su disposición y para el encuentro amoroso.

ELIZABETH cuando se asume una relación con sentido sagrado, se refiere a la trascendencia espiritual, corporal, emocional, sensual y comunicacional que exige una buena relación para el logro de la satisfacción sexual, por tanto, se integran todos estos elementos para hacer un encuentro de amor.

Y esta relación no debe considerarse como una actividad mecánica que solo lleva al coito, aquí se deben conjugar: dar, transmitir, gozar, disfrutar, recibir y erotizar, sin miedo, sin temor, sin angustia, con confianza y con el permiso del otro para el disfrute pleno de sentirse consentido con todos los sentidos, desde la ternura, y todo esto sumado a aquella hermosa capacidad de saber leer el lenguaje gestual y comunicacional de los integrantes, en este importante teatro del placer y deseo.

REALIZADORA: ¿el consentir o permitir, está dando cuenta de la existencia del derecho sexual?

ELIZABETH: sí, dentro de los derechos sexuales y reproductivos planteados por la Organización Mundial de la Salud, se habla de: 1) la libertad a la finalidad del ejercicio de la sexualidad recreativa, comunicativa y reproductiva. 2) El derecho a la educación sexual. 3) Elegir si se tiene o no relaciones sexuales. 4) A contar con espacios de comunicación familiar para tratar el

tema de la sexualidad, entre otros. Es vital el conocimiento de estos derechos por hombres y mujeres para su buen uso. Cuando uno de los integrantes de la pareja no desea tener un encuentro sexo-erótico, puede perfectamente decir sin temor: “hoy no quiero, no deseo y esto es independiente de todo el amor que siento por ti; es tu derecho, no lo olvides”.

PARTICIPANTE: mi pregunta es: con mi esposo yo no siento nada con los besos, a mí me da rabia que él me bese, yo no tengo resentimientos con él, yo lo quiero mucho. ¿Qué pasará conmigo?

ELIZABETH: el beso para ser placentero debe contar con consentimiento de la otra persona, y con una serie de elementos para poder disfrutar de él: darse en una de las zonas erógenas del cuerpo, ser un estímulo erótico que despierte el placer y hacerse con higiene oral y con deseo. Puede ser que, en tu caso, este no te estimule y por lo tanto pierde motivación; en este caso, tu pareja lo debe saber para que puedan realizar un intercambio con otro tipo de estímulos que permitan compensar esta falta. Aquí es cuando la negociación toma sentido, así ninguno pierde ni siente que no es amado.

Las expresiones afectivas de la pareja

Adriana María Mora Salazar ¹

PRESENTACIÓN: en las parejas se establecen formas de relacionarse que dan cuenta de las expresiones afectivas, y en ocasiones estas, a su vez, se establecen como un código propio para manifestar el afecto, y se expresan a través de las palabras, gestos o acciones que garantizan un ambiente cálido para afrontar la vida cotidiana.

REALIZADORA: la idea es que conversemos: ¿qué son esas expresiones afectivas?, ¿cuáles son esas manifestaciones en la pareja? y ¿por qué son importantes esas manifestaciones afectivas en la pareja?

ADRIANA: primero hay que pensar, cómo la pareja concibe el amor. El amor es un sentimiento profundo, íntimamente personal e intransferible, y a pesar de las diferentes perspectivas de lo que es el amor, el mundo y su desarrollo, testifican su importancia. Es necesario mirar cuál es su lenguaje, cómo se expresa, cómo estoy sintiendo yo que mi pareja me ama y cómo estoy expresándole, dándole a conocer a mi pareja que yo realmente le amo. Hay una pregunta muy frecuente en las consultas de las parejas y es: “¿por qué será que yo siento que mi pareja no me ama?” o expresiones tales como: “yo estoy preocupado porque ya no experimentamos el amor como lo hacíamos antes”.

REALIZADORA: cada pareja tiene una manera singular de expresar el amor que nos da el soporte emocional que nos impulsa a vivir. En esa línea es bonito cuando dices que el amor está en todos los lenguajes, a través de todas las manifestaciones que tiene el ser humano; por ello, ¿cuáles son las expresiones afectivas más cotidianas en la pareja?

1 Trabajadora Social, especialista en Trabajo Social Familiar y Magíster en Terapia Familiar Sistémica, egresada de la Universidad Pontificia Bolivariana. Docente de cátedra en la Facultad de Trabajo Social en el área de Familia y con experiencia en el trabajo con parejas y la atención a familias en diversos contextos, principalmente en el de educación.

ADRIANA: trabajando alguna vez con parejas acerca de las expresiones afectivas, una de ellas hacía alusión a los lenguajes en los que habla el amor; con esto, retomo un libro llamado *“Los cinco lenguajes del amor”*, publicado en 1992, su autor es Gary Chapman, quien menciona cinco lenguajes para expresar el amor en la relación de pareja. Durante la entrevista podemos hacer alusión a estos, dado que estamos conversando acerca de las expresiones afectivas en la pareja.

Escuchamos expresiones como: “La muerte y la vida están en el poder de la lengua”, de aquí que podríamos decir que las palabras tienen mucho poder, y cuando en la pareja se reciben palabras de ánimo o de gratitud, se está mucho más abierto a responder a los deseos del otro, a diferencia de cuando recibimos una palabra de crítica o rechazo; entonces, *un primer lenguaje son las palabras que ayudan*, aquellas palabras de ánimo que reconocen en el otro sus potencialidades, que alientan al otro a que cumpla sus sueños, a que persevere; palabras que reconozca en el otro sus capacidades y valores; de esta manera, el amor se alimenta a través de la palabra. En las relaciones de pareja encontramos personas más tímidas para expresar sus sentimientos de manera verbal y también personas que necesitan escuchar que les digan que las aman, para tener mayor seguridad y confianza en su relación.

REALIZADORA: algunas manifestaciones afectivas me llaman la atención, ya que se dan desde la brusquedad. Uno pensaría que el otro lo está agrediendo y resulta que esa es la manera en la que se comunica esa pareja o esa familia.

ADRIANA: por supuesto, son formas de comunicación que se vuelven habituales en su relación y de esta manera se entiende, pero también encontramos otras parejas donde la esposa o el esposo demandan un trato más cálido y amable, porque de todas maneras el tono da significado a la palabra, una misma frase puede invitar al diálogo, a la intimidad o puede quebrantar el estado emocional de la pareja. Con relación a la palabra, encontramos personas que expresan ideas como, por ejemplo: *“hace mucho tiempo mi pareja no me dice que me ama y yo necesito escucharlo para estar tranquila y saber que efectivamente me ama”*.

REALIZADORA: se establecen ciertos códigos en las parejas y palabras que son muy significativas y propias de cada pareja, casi como un código secreto, que ayudan a enriquecer la relación de pareja.

ADRIANA: es un código que puede representar la intimidad, esa conexión propia de cada pareja que los vincula de manera exclusiva y les ayuda a comprender los mensajes emitidos a través de la palabra o de un lenguaje no verbal. Para otras parejas este código está representado en la escritura, acostumbrando cosas como dejar mensajes en la nevera o sobre la mesa.

REALIZADORA: la tecnología de igual forma está al servicio de la expresión afectiva y nos permite acercarnos a través de esos mensajes que expresan el sentir y la emoción de la pareja.

ADRIANA: sí, efectivamente estos medios hay que saber utilizarlos, al respecto, se encuentran parejas que usan expresiones como: *extraño que hoy no me ha escrito, y que no me ha dado hoy los buenos días o que no me ha enviado el mensaje de éxitos para este día*. La expresión verbal o escrita a través de un dispositivo como el celular, además de la expresión gestual y corporal, dan cuenta de lo que yo le quiero decir al otro, en términos de lo que siento por él.

REALIZADORA: además de las palabras, ¿cuál es otro mecanismo para expresar el afecto en la pareja?

ADRIANA: *el tiempo de calidad* es otro de los lenguajes mencionados por el autor al cual he hecho referencia. En relación al tiempo de calidad, cuando atendemos de manera especial al otro, estamos compartiendo parte de nuestra vida y esa es una expresión de amor. Escuchamos personas que dicen: *“mi esposo trabaja mucho, llega muy tarde y cuando llega yo ya estoy cansada, no tenemos tiempo para hablar”*.

Cuando hablamos de dedicación de tiempo de calidad, pensamos en aquellas cosas que se pueden hacer en compañía de la pareja, en aquello que les posibilita satisfacción mutua, a lo que le dedican una atención exclusiva, cosas sencillas como cocinar juntos, salir a caminar, ver una película. Este tiempo de calidad, involucra la conversación de calidad, en la cual yo te estoy mirando a los ojos, te estoy escuchando, no te estoy interrumpiendo; en la cual yo realmente le estoy dando prioridad a estar con mi pareja, más que a otros asuntos.

Entendemos que este mundo contemporáneo nos tiene muy ocupados, cada vez tenemos más demandas de estudios, de trabajos, y necesitamos mayores ingresos económicos, mejor calidad de vida, pero es importante

mirar dentro de las prioridades en el manejo del tiempo, qué lugar ocupa mi pareja y qué tiempo de calidad le estoy dedicando.

REALIZADORA: este asunto es un motivo de consulta en el Centro de Familia, porque el tiempo determina la calidad de la relación, y esto se evidencia en ciertas áreas o ciclos de la pareja, especialmente cuando nacen los bebés, cuando están al cuidado de los hijos escolares, o de los hijos adolescentes, lo cual se manifiesta más en el desempeño de funciones parentales que de pareja.

ADRIANA: definitivamente, el tiempo es una demanda que se hacen las parejas y tanto el hombre como la mujer hablan de este tema en las consultas. Para quienes trabajan, parte del tiempo se tiene que dedicar a la actividad laboral, por ello es importante pensar en la calidad de tiempo que comparto con el otro, preguntarnos si el tiempo que compartimos en pareja nos deja la sensación de que somos importantes para el otro, porque generalmente, a lo que conferimos mayor valor es a lo que nosotros le dedicamos tiempo. Es posible encontrar en las consultas terapéuticas, hombres o mujeres que se sienten desplazados, dejan de sentirse amados porque perciben que el otro no separa, de sus ocupaciones y rutinas diarias, un espacio exclusivo para compartir en pareja.

REALIZADORA: cuando las personas están tan ocupadas o asumen compromisos de tipo social o familiar, que casi tienen que agendar con tiempo sus actividades, ¿es necesario priorizar y respetar ese espacio, incluso, hasta programarlo?

ADRIANA: en el tiempo de calidad también influyen los gustos, las creencias y los hábitos que cada quien tiene de manera individual, porque *yo quiero ir a caminar y mi pareja quiere ver un partido de fútbol*; en estos casos, un miembro de la pareja cede para compartir tiempo con el otro, así la actividad no sea de su gusto. Situaciones como estas pueden convertirse en un obstáculo o en una excusa para que las parejas no compartan tiempo, porque no aprenden a crecer en la diferencia o a ceder para satisfacer al otro. Hablar del tiempo, se convierte en un tema bien interesante, que invita a las parejas a pensar en cómo están manejando el tiempo en función de aquellos obstáculos que hay que superar, en relación a la distancia, el trabajo, los hábitos o los gustos.

REALIZADORA: continuando con nuestro tema de las expresiones afectivas, ¿qué otras manifestaciones afectivas podemos tener en pareja o se considera son necesarias?

ADRIANA: una de las costumbres más comunes en las relaciones humanas de las diferentes civilizaciones, es el intercambio de regalos. El regalo culturalmente se ha conocido como una muestra de aprecio por el otro. En este caso no tiene tanta trascendencia el precio del regalo, sino que lo que cobra valor es el hecho de que alguien se haya acordado de ti y se haya tomado el tiempo para buscar algo a través de lo cual te exprese su amor y te haga feliz. Comúnmente escuchamos decir que *la relación se construye de detalles, de pequeños detalles*. Asuntos tan sencillos como los que se mencionan, confiere valor a la comunicación en las relaciones. En ocasiones la esposa, ama de casa, extraña la cajita de chicles que le traía el esposo cuando eran novios, o extraña que la invite a comer helado, sabiendo que para ella es lo máximo.

Así entonces, una forma de decirle al otro *te quiero, te recuerdo, pensé en ti, conozco tus necesidades, doy respuesta a tus anhelos, a tus deseos e incluso a veces hasta a tus caprichos*, es a través de un regalo, lo cual representa *un tercer lenguaje de amor*. Este hecho de dar un regalo a la pareja, es una manera de enseñar a los hijos a ser detallistas, pensando en el otro a través del regalo. Hay fechas que para las parejas son especiales y también comerciales, pero que tienen un significado para su relación: el cumpleaños, el aniversario; es saber que el papá llega a la casa y le lleva a cada uno de sus hijos la chocolatina, pero entonces a la esposa también le gusta la chocolatina o le gusta el maní o le gusta otra cosa; es pensar que al otro le gusta recibir... recibir regalos.

REALIZADORA: es un equilibrio entre el dar y el recibir. A veces el pensar *lo que le quiero regalar* da cuenta de cuánto conozco a mi pareja, qué le gusta, cuáles son sus *hobbies*, cuáles son los asuntos cotidianos en los que está inmerso, qué es lo que más necesita.

ADRIANA: claro, el regalo es algo que sorprende, que en algún momento distrae de la rutina y que pone a la pareja en un clima de confianza de gratitud, de poder compartir, porque sé que el otro está pensando en mí y se está acordando de mí. Saber que a mi pareja le gusta sentirse amada a través del regalo, es también emitir el mensaje de no ser indiferentes frente a la necesidad y el deseo del otro.

REALIZADORA: hemos conversado sobre aspectos relevantes como el lenguaje, la dedicación de tiempo y los regalos, ¿qué otros aspectos hacen parte de la expresión afectiva en la pareja?

ADRIANA: hay un cuarto lenguaje que es el *servicio*, se refiere a poder hacer algo por el otro, algo que le genere bienestar. El servicio como expresión afectiva invita a pensar en asuntos que pueden estar relacionados con lo doméstico o lo cotidiano, con lo que hacemos todos los días, donde posiblemente una esposa se sentirá muy feliz, muy considerada y muy amada por su esposo si él lava los platos todos los días después de comer, o si en ocasiones cuando la ve muy ocupada le dice: «¿en qué te puedo ayudar?» “¿quieres un tinto? ¿acuesto a los niños? De esta manera, el servicio es: querer brindarle al otro bienestar, seguridad, tranquilidad, a través de hacer cosas por él, lo cual es una forma de expresar consideración por el otro y a su vez, afecto.

Con el servicio le estamos dando también la respuesta a una demanda o necesidad de la pareja, porque en la cotidianidad se pueden desatar conflictos por cosas mínimas, por ejemplo, el esposo o la esposa que sienten cansados y sienten que el otro no le ayuda y finalmente lo termina expresando con frases poco amables, reclamos o actitudes de rechazo. Entonces el poder servirle al otro también da cuenta de que le amo, de que es importante, de que pienso en su necesidad.

REALIZADORA: el servicio está muy ligado a la solidaridad y la amabilidad, como a veces ciertos asuntos tan cotidianos, casi que son del sentido común, de prestar atención y estar alerta frente a las necesidades del otro. Se me ocurre que en los momentos que más se requiere el servicio en una pareja, es en la enfermedad y más si esta es incapacitante, si hay alguna dolencia, si hay algo que está afectando la salud del otro, y la consideración y el cuidado a esa salud, es estar al servicio del otro.

ADRIANA: es necesario no ser indiferente frente a la necesidad del otro, más aún cuando este presenta una condición de vulnerabilidad.

La última expresión afectiva es el *contacto físico*, ese es un lenguaje muy evidente en las relaciones. Escuchamos testimonios desde el área de la salud, en los que se hace alusión a bebés que han sido abrazados y acogidos, como los que tienen un mayor equilibrio emocional, con relación a

aquellos que han estado solos o han recibido pocas expresiones de afecto por parte de los adultos.

Dentro del contacto físico incluimos la manera como la pareja vive su sexualidad, también actos sencillos como poner la mano en el hombro del otro o rozarse cuando el uno pasa al lado del otro. Para muchas parejas es de gran significado que cuando salgan juntos, se tomen de las manos, que puedan compartir momentos de contacto físico, acompañados de ternura, o simplemente darse el beso cuando se saludan o cuando se despiden de una manera cariñosa. Hay hombres que expresan: *“solo con que me haga un masaje en la espalda cuando llego cansado del trabajo, siento que me quiere, que se está preocupando por mí”*.

Ese contacto físico, el contacto de la piel, tiene también un “código secreto” en la relación de pareja, porque posibilita la comunicación. En ocasiones cuando hemos realizado conferencias de pareja, observamos que cuando se está transmitiendo un tema, el uno codea al otro, lo cual, puede expresar que el tema guarda relación con el otro, que debe prestar atención, o que les identifica a ambos. Es importante preguntarnos si es necesario esperar que lleguen esos momentos para tenernos que codear, o si siempre se debe aprovechar el momento para tomarse de la mano, para besar, para acariciar, para hacer el masaje, para pensar en consentir al otro desde el contacto físico, el cual para muchos será el principal lenguaje de amor.

REALIZADORA: hay una pregunta final: ¿cómo mejorar y avanzar en esa calidad de las expresiones afectivas?

ADRIANA: pienso que hay que tener en cuenta varios aspectos: preocuparme por conocer más a mi pareja. El hombre y la mujer con la que yo comparto mi vida es una cajita de sorpresas todos los días, entonces en medio de las ocupaciones y de las distracciones cotidianas, es estar muy atentos a qué es lo que le gusta al otro, qué es lo que necesita, cuáles son las dificultades por las cuales está atravesando, cuáles son sus sueños. Conociendo más a la pareja puedo preguntarme: ¿cuál de las formas o lenguajes para expresar el amor le gustaría a mi pareja, con cuál se sentiría más amado? Tomar la decisión de expresar el amor, lo cual requiere un esfuerzo constante por satisfacer al otro, aun sin esperar nada a cambio.

REALIZADORA: se encuentra en las parejas que a veces somos muy mal educados emocionalmente, en el sentido que no sabemos expresar el afecto

y no sabemos expresar lo que sentimos. ¿Qué tenemos que mejorar en la educación emocional para propiciar relaciones más satisfactorias?

ADRIANA: ¡claro! Las emociones son muy importantes porque la comunicación tiene un efecto en estas. Una mujer puede expresar: yo me siento más amada cuando tú me dices cosas lindas o cuando me dedicas tiempo, o me das detalles, te acuerdas de mí o eres considerado conmigo. El afecto y el lenguaje a través del cual este se expresa, también debe convertirse en un tema de conversación para la pareja, de manera que cada uno pueda hablar de sus sentimientos, de la manera como quisiera que el otro le expresara el amor; incluso, se convierte en un aspecto que crea interés e invita a que cada uno tenga una práctica de observación permanente que permita evidenciar cómo responde mi pareja cuando decido hablarle con el lenguaje apropiado.

Cuidado de sí en la pareja

Gloria María Jiménez González¹ - Iván Darío Carmona Aranzazu²

PRESENTACIÓN: en estos tiempos donde se promociona el cuidado de sí, a través de la cosmética y otros saberes, algunos de los cuales se quedan en la apariencia, se hace necesario conocer y ampliar el concepto del cuidado de sí desde los principios filosóficos, como una invitación a partir desde el interior, que procure bienestar integral y nos permita estar en capacidad de cuidar del otro, en este caso, de nuestra pareja.

REALIZADORA: el cuidado de sí es un principio que viene desde los griegos y es necesario aclararlo. ¿A qué se refiere el cuidar de sí?

GLORIA: es muy importante reconocer de dónde proviene el concepto del *cuidado de sí*. Como se decía, es el término griego “*Epimeleia Heautou*”, el que traduce *cuidado de sí*. Los romanos también en los primeros siglos del mundo cristiano, lo denominaban “*cura sui*” (cuidado de sí). ¿Cómo se puede traducir en nuestro tiempo? Es un verbo que significa cuidar, solicitar, dedicarse, prestar atención, diligenciar, direccionar, gobernar; al mismo tiempo puede ser entendido como cultivar, incluso es una palabra cercana al término cultura. El término es mucho más amplio, es decir, el cuidado de sí implica que hay una conciencia clara de quién soy, en qué circunstancias me encuentro en el tiempo presente. Sócrates, filósofo griego, propone el conocimiento de sí, saber quién soy para, al mismo tiempo, poder cuidar de sí mismo y luego cuidar del otro; es decir, cuidar implica

1 Trabajadora Social UPB. Especialista en Gestión de Talento Humano EAFIT, Magíster en Desarrollo Educativo y Social. CINDE-U Pedagógica de Bogotá. Doctora en Trabajo Social UFPE. Brasil. Docente Titular de tiempo Completo UPB y Coordinadora del semillero de Investigación EUREKA.

2 Docente titular de la Licenciatura en Filosofía y Letras de la Escuela de Teología, Filosofía y Humanidades de la U.P.B. de Medellín. Licenciado en Filosofía y Letras, Especialista en Ética, Maestría en Filosofía, Doctorado en Filosofía de la Universidad Pontificia Bolivariana. Autor de tres libros publicados, varios capítulos de libros y de artículos en revistas nacionales e internacionales.

hacerse cargo, como ser racional, no solo como ser pensante, sino como ser íntegro y sintiente, de sí mismo y del mundo.

REALIZADORA: propones una perspectiva de la que se deriva la pregunta ¿quién soy yo?, y es ese autoconocimiento a través del cultivarse, dedicarse y gobernarse, lo que permite el estar bien consigo mismo y así estar bien con los otros y con la pareja; todo parte del “*auto*”. ¿Cómo ese cuidar de sí se aplica a la pareja?

GLORIA: parte de saber qué tanto indago por aquello que soy, para dónde voy, cuáles son mis metas, mis propósitos, mis fortalezas y debilidades, porque es a partir de ahí que se empieza a practicar un cuidado por sí mismo, a conservarse y a dedicarse hacia sí mismo, y eso tiene que ver con el *ser*, el *hacer* y el *tener*, hasta dónde se desea llegar y cómo se quiere llegar. En la medida en la que se va profundizando sobre ese “mí mismo”, se conocerá también qué tanto se quiere y se valora, y es a partir de ahí que se va teniendo en cuenta al otro. Esa debería ser la base para entender lo que está en relación con la pareja.

REALIZADORA: ¿qué elementos hacen parte de esa responsabilidad en el cuidado de sí? o ¿qué principios se deben aplicar?

IVÁN: se debe partir de que somos seres relacionales, no somos seres únicos en el mundo y por lo tanto el cuidado tiene que ver con el otro, y ese otro no solo visto como alguien distante, sino como alguien en capacidad de influir y relacionarse. Hay por lo menos tres elementos muy importantes; el primero, reconocer que se está en un tiempo de crisis, todos los tiempos lo son, y por lo tanto uno de los elementos fundamentales de cualquier crisis es pensar ¿quién soy? en medio de lo que sucede o que acontece, somos hijos de nuestro propio tiempo, y a ese tiempo es al que debe responder con las preguntas más vitales.

En segundo lugar, reconocer que necesitamos pensar por nosotros mismos, ganar autonomía y poder decidir sobre nuestra propia existencia. En otro sentido, también podríamos entenderlo como autarquía o gobierno de sí; en tercer lugar, reconocer que somos seres relacionales, tejemos red con otros. El problema radica en que en algún punto el ser humano desea imponer su modo de vida al otro, pero resulta que como se es un ser en relación, significa que se es un ser en diálogo.

Yo me pongo en condición de diálogo con el otro y es lo que el cuidado de sí tiene que ganar, autarquía, autonomía y, sobre todo, cultivar el diálogo y la relación; lo relacional, porque vivimos en una época de vértigo; en todos los tiempos estamos llamados a entender quiénes somos en medio de lo que sucede.

REALIZADORA: ¿cuál es la capacidad que se tiene para entender el tiempo en el que estamos?, ¿por qué no nos detenemos a pensar en la autonomía, en la capacidad de gobernarnos, de dialogar y de cultivar las relaciones con el otro?

GLORIA: hay algo que es esencial con relación al diálogo y que sostiene la vida de pareja: ¿qué tanto conversamos?, ¿cómo manejamos los silencios?, silencio en el hablar para escuchar al otro, permitiendo su libre expresión; luego, viene el silencio emocional, el estar aquí y ahora, y el tercer silencio apoya mucho ese diálogo y esa conversación y es el silencio cultural, que es no juzgar; es no, premeditadamente, sospechar del otro. Es fundamental llenar de confianza y de transparencia el diálogo, ese hilo permite el contacto con el otro, la confianza en mí mismo y en el otro, para no dejarnos llevar por el acelere del tiempo y mantener el diálogo permanente.

REALIZADORA: ¿cuál es la calidad de ese diálogo para saber y conocer el uno del otro? y, en esa capacidad de dialogar consigo mismo: ¿realmente con quién voy a casarme o con quién deseo unirme, es útil usar los silencios que has planteado?

GLORIA : en ese autocuidado aparece el *governarnos*: estoy solo y no tengo pareja aún, me gobiernan a mí mismo, pero cuando ya comparto con otra persona, es un *governarnos* ambos, juntos, pero respetando siempre al otro; en los 26 años de matrimonio, todo el tiempo estoy sintiendo, y se lo repito a mis hijas, que cuando yo establezco pareja con otro, es para construirme con ese *otro*, pero llega un momento en el que uno empieza a sentir que esa relación es para sumar, no para restar, y que cada vez que hay una resta, debemos examinar qué podemos aprender de ella y qué tanto el otro me ayuda a crecer, porque no nos podemos quedar en el desconocimiento de lo que soy o de lo que es el otro, y para eso entra el juego de compartir y la gobernabilidad permanente: ¿qué tanto construimos la relación de ambos?

PARTICIPANTE: les cuento que voy a ajustar 37 años de casada y hay muchos detalles que confirman que ese amor todavía existe y que aún nos

hacemos falta y nos queremos. Hemos compartido con nuestros hijos y dos nietas, es mirar también desde un punto de vista ¿cuánto yo sé de mi pareja? Muchas veces nosotros nos dedicamos a decir que “*usted debe cambiar*” y en resumidas cuentas la que debe cambiar es la persona que hace la pregunta. En el matrimonio se necesita mucho diálogo, mucho perdón, mucho mirarse a los ojos, porque cuando se deja de mirarse a los ojos, es cuando empieza el distanciamiento; no dejar de lado los detalles, preocuparnos mucho por nuestra personalidad, qué tiempo elijo para mí para el descanso, ya que estamos en una época de tanto ruido.

GLORIA: empezamos a exigir cambios en el otro cuando realmente yo debo asimilar algunos cambios, es ahí que tenemos que valorar la diferencia, porque es ahí que nos construimos, en los aportes que el otro trae a la relación. ¿Cómo yo abono en el otro relaciones más satisfechas y espacios que permitan ser feliz?, porque eso es lo que buscamos con el otro, espacios de felicidad, de tranquilidad, sentirnos acompañados, y esa es la invitación que se hace.

REALIZADORA: se pone en evidencia cómo la pareja se va construyendo en el tiempo, es posible que haya parejas que duren mucho tiempo por la constancia, la persistencia y el estilo de vida. Una relación de pareja no surge de la nada, el cuidado de sí permite cultivar la relación cada día.

IVÁN: la pareja se construye en lo cotidiano. Por lo general, tenemos una idea del amor demasiado idealizada que no consulta la realidad en la que vivimos, pero también tenemos un imaginario de la vida en pareja, creemos que todo, absolutamente todo, es un paraíso lleno de miel, y eso no es así; la construcción en pareja es capaz de aprender no solamente de las dificultades, sino que la misma pareja crea sus dificultades, porque los seres humanos venimos con unos ciertos mapas mentales, incluso físicos, que los dan un poco la genética, la biología y la cultura. Nosotros cuando entramos en una relación en pareja lo que tenemos que hacer, en el día a día, es irnos construyendo. Lo que la pareja no se puede negar a vivir es el proceso y las dificultades; los esposos tienen que ser compañeros y amigos, reconociendo en el otro ese gran compañero de viaje.

REALIZADORA: frente a la vida de pareja, en esta época, hay otras versiones o vivencias en las que, por cualquier asunto, deciden separarse tendiendo a ser relaciones frágiles.

GLORIA: está surgiendo ahora *las pruebas de convivencia*: antes de casarnos vamos a vivir juntos unos años, vamos a ver cómo nos va, qué resultados tenemos, tengo que ver cómo es, cómo actúa; son nuevas formas que el medio hoy está jalonando en los jóvenes, pero tiene que ver en mucho con los bajos niveles de tolerancia que hoy se tiene. Queremos casi todo hecho, y se evidencia en cómo la tecnología ha creado aparatos que hasta un alimento lo tienes preparado en segundos, cuando todo hay que hacerlo por sí mismo. Es el desarrollo de la construcción del trabajo que implica el conocerme para conocer a otro, cuidarme para cuidar a otro. Las relaciones de pareja se construyen no en la inmediatez sino en esa artesanía permanente de querer compartir con el otro, porque ahí radica la esencia: ¿cómo permanecemos frente a las dificultades y crisis?

IVÁN: es importante no diabolizar el mundo de hoy y a la forma en cómo los jóvenes quieren hacer pareja, yo creo que ellos son hijos de su tiempo, el problema es que nosotros los adultos de este tiempo no sabemos cómo leer o interpretar lo que ellos nos están pidiendo; y las universidades, los colegios, y las instituciones hace un tiempo que renunciaron a educar y a cultivar a las personas; se están dando títulos y grados para que laboren, pero no en el sentido que se pueda decir que se están cultivando, educando o formando.

Los adultos de la cultura educan a los jóvenes, nosotros renunciamos hace rato a eso, a los jóvenes los está educando la televisión, el internet, el Facebook, el WhatsApp, entre otros, un mundo sin criterio, el cual se debe retomar. Los jóvenes que se deben cultivar en el futuro siempre dependerán de qué tanto seamos capaces de entrar en diálogo con ellos, y las relaciones nuevas que están apareciendo son fruto de la educación que están recibiendo, a partir de la desinformación y la incapacidad que tenemos para leerlos y para discutir con ellos.

REALIZADORA: hablando así, del encuentro o desencuentro de las generaciones, y cómo esas situaciones son las que constantemente nos llevan a repensar cómo acompañar a los jóvenes y las nuevas parejas, ¿cuáles son las situaciones que nos permiten cuidarnos y gobernarnos en la vida personal y de pareja?

GLORI: se debe iniciar por un proceso muy al interior de cada uno de nosotros, identificando las debilidades, amenazas, problemas, carácter, temperamento y formas de ser, herencias que vienen de la familia, y para

ello tenemos una cantidad de profesionales en el medio que nos pueden ayudar; así mismo, se debe empezar por reconocer dónde es que tenemos dificultades para relacionarnos con los otros: en el desconocimiento y en la dimensión del ser. Estamos muy preocupados en *hacer, aprender y tener* cosas, pero la mayor dificultad es que también tenemos que cultivar el ser. Es difícil, en nuestra sociedad, reconocer que también necesitamos ayuda, a veces es necesario buscar profesionales.

IVÁN: hay unos síntomas muy importantes en nuestro tiempo, somos esclavos del tiempo. El trabajo y la producción se han robado nuestra identidad, incapacidad para ver lo simple y lo pequeño, lo que es cotidiano, el ver al otro incluso en medio de la simplicidad; es una pérdida del afecto y del sentimiento, anomia valorativa y anemia espiritual, al ser incapaces de ver al otro en lo que él es.

Importan más los procesos que las personas, los procesos de calidad terminaron con la calidad, lo que menos importa es la educación; hay una ruptura enorme con lo sagrado, porque creemos que somos hijos de la modernidad y de la contemporaneidad, que somos dueños de lo digital, causando la ruptura con la naturaleza que era lo más sagrado que teníamos; por eso, ahora es que nos hemos maquinizado, ya no nos sentimos parte de la naturaleza, o como dice el filósofo alemán Nietzsche: “tenemos prisa porque queremos evadirnos de nosotros mismos, eso se llama deshumanización”.

PARTICIPANTE: tengo un problema con mi pareja, le invadí sus redes sociales, y ahorita usted estaba hablando cómo hemos dañado y nos hemos dejado dañar por todas estas cuestiones de la informática, y yo la invadí porque tenía una duda desde su comportamiento, y allí encontré otra persona que yo desconocía, la que yo veía de puertas para adentro y la que caminaba conmigo en la calle era muy distinta a la que yo veía en las redes sociales. Cómo sufrí, yo me caí, yo quería que me tragara la tierra, yo lo único que hice ahí fue decirle: venga sentémonos, yo a usted no la conozco, yo la desconozco, esa que hay ahí yo no sabía que era usted, y a partir de ahí, afortunadamente hubo disposición y mente abierta, y ganas de decir la verdad para no tener consecuencias como una separación y algo más, pero hablamos y llegamos a acuerdos, pedimos perdón y volvimos a empezar, pero aun así yo quedé con desconfianza y celos, más ahora con el WhatsApp, y no he podido recuperar la confianza. Hoy le he ganado terreno a los celos, leyendo páginas en google, pero a veces me atacan unas crisis.

IVÁN: la relación de pareja puede cambiar en cualquier momento. El problema no es cuando uno pierde la confianza en el otro sino cuando uno pierde la confianza en sí mismo, porque uno tiene que afrontar también la pérdida del otro, uno debe afrontar que el otro ya no le ama, ya no está diciendo: dialoguemos, ¿qué pasa?, ¿se puede solucionar? o si no se puede, déjalo ir tranquilamente, cuando ya no se puede hacer absolutamente nada. El asunto es que no se escape uno de sí mismo, y que no termine cortándole la posibilidad al otro de ser quien es, claro que el mundo se transforma y los seres humanos también, no somos los mismos hoy con relación a lo que seremos mañana.

GLORIA: cuando siento que el otro es mío, o que está permanentemente expresando en sus sentimientos, en sus emociones, que yo soy posesión del otro, ahí también hay que tener mucho cuidado qué estamos entendiendo por amor. Hay que pensar en eso que tú dices: ¿cómo empiezo yo a trabajar esa situación de confianza?, y es claro, cuando planteas qué vienes dialogando con ella, con la persona. Hay que hacer mucho silencio interior y verificar qué clase de amor tengo yo aquí; también mucho diálogo con el otro para que se tome una decisión muy madura; sin embargo, a veces el tiempo es el mejor amigo cuando estamos en estos procesos; no desesperarnos a tomar decisiones aceleradas, sino de una manera muy tranquila, con toda esa ayuda que se trabaja con otras personas y el diálogo permanente con el otro, ir madurando en una construcción conjunta de qué se quiere y cómo se quiere llegar; de esta forma se va dando una solución que realmente sea profunda, que en el futuro quede como una anécdota que permitió crecimiento y desarrollo.

REALIZADORA: es claro el ejemplo, las cosas llevan tiempo y las situaciones requieren de mucha paciencia, entrega y capacidad de autorreflexión para el cambio, porque las cosas no son permanentes y estáticas, somos seres del tiempo que vamos cambiando en torno a las situaciones que se van presentando.

La pareja y su salud mental

Juan Carlos Lotero Castañeda¹

PRESENTACIÓN: en la vida cotidiana hemos escuchado o leído sobre la salud mental en el ámbito individual, que nos brinda diversas estrategias que buscan el bienestar integral; no obstante, si asumimos un estilo de vida saludable este debe trascender al otro. Se dan situaciones en la pareja que en ocasiones alteran y traen riesgos a la salud mental y que por tal motivo requieren atención para mejorar las estrategias en el cuidado de ambos.

REALIZADORA: antes de comenzar a exponer el tema es necesario preguntarnos ¿antes de ser pareja, tenemos que ser persona?

JUAN CARLOS: hay que entender que el ser persona, desde lo psicosocial, es una construcción, no nacemos siendo personas psicosocialmente, la construcción de la persona se hace a través de las relaciones interpersonales y sociales, y ahí es que surge el vacío cultural. En nuestros espacios personal y educativo el concepto de persona se ha perdido como eje fundamental para la educación, y no nos acompañan y ni promueven el de la autoformación como persona, sino que nos promueven la autoformación individual, entonces estamos en una época de egos, de individualismos, de egoísmos, de egolatrías, de egocentrismos, y de personas que se preparan para vivir en su interioridad y su mismidad sin tener esa reflexión interna, menos la externa.

Nos preparan para ser yo (ego), no para ser el otro, ni para entender y comprender al otro; entonces ese otro, que desde la teoría se dice que nace, emerge, surge, crece, en mí, en mi perspectiva, o termina siendo otro enemigo, al que queremos destruir, o lo endiosamos, lo ponemos muy

1 Psicólogo de la Universidad San Buenaventura, con especialización en docencia universitaria, maestría en psicología de la UPB, diplomado en ciencias sociales, diplomado en emprendimiento y diplomado en escuela formativa de valores. Docente universitario en UPB, UCC Y EAFIT y U de A.

cercano, invadiendo nuestro propio espacio personal e interno, o nosotros invadiendo su espacio.

REALIZADORA: con respecto a lo que nombras nos cuestionas sobre ese crecimiento personal, es decir, ¿cómo somos capaces de estar con el otro?

JUAN CARLOS: en lo personal no nos enseñaron a cuidarnos, eso de la filosofía del cuidado de sí, no. Pero tampoco nos enseñaron a cuidar al otro, a amar al otro, sino que nos enseñaron a imitar al otro o diferenciarse del otro, entonces nuestras relaciones con el otro, se han cargado de una serie de conflictos, de impases, de crisis, de relaciones muy canibalísticas, muy destructivas, muy de consumir al otro, vamos entonces creando una guerra de relaciones, una guerra interna, personal, de sexos, de encuentros, y vemos como los espacios de la pareja, y los espacios de la familia, son transformados en espacios tensos, cargados de agresividad y lo más grave, deconstruimos el nosotros, porque un *yo*, que no es capaz de salir y reconocer en el otro un *tú*, no es capaz de volverse un nosotros.

En la palabra *nosotros*, el *otro* está ahí, y es un punto central, ya que en nuestra mutualidad estás tú, que reconoces que yo soy otro, y yo que reconozco que tú eres otro. Si no hay ese reconocimiento, ese nosotros, no se nombra, no se vive, no se experimenta.

REALIZADORA: tú hablas de situaciones que llevan a la polarización y al desencuentro ¿cómo construir la salud mental en pareja?

JUAN CARLOS: la salud mental en pareja implica unas dimensiones de autocuidado: cuidar mi cuerpo en la relación con el otro, mi cuerpo solo es mío y está vivo, y mi cuerpo no está dado para el otro. Mi cuerpo está dado para relacionarme, para compartir, pero compartirlo no es partirlo, es para vivirlo desde mí en relación con el otro. Todavía se escucha en terapia: “Es que yo le tengo que agradecer mucho a ese hombre porque él me hizo mujer”. No, ningún hombre te hizo mujer, o en el hombre también se escucha lo mismo. Como si hubieran entregado el cuerpo al otro para que hiciera lo que quisiera con él.

Entonces se termina cambiando el cuerpo en el sentido que el otro quiere verme; es decir, el cuerpo termina volviéndose en el “ideal” que yo quiero que tengas para mí. Obviamente ahí hay una obsesión y unas ideas persecutorias peligrosas. Entonces yo no le entrego mi pasión al otro, yo

comparto, vivencio mi pasión con el otro. Lo que terminamos haciendo es recreando y enriqueciendo nuestros cuerpos. También lo que pasaba en tiempos anteriores es que el cuerpo de la mujer no era de ellas sino de sus parejas: “Es que usted va a tener los hijos que yo quiera y considere”. Entonces, también la mujer resultaba teniendo el cuerpo materno que el hombre quería.

REALIZADORA: que a su vez se convierte en una exigencia de la sociedad.

JUAN CARLOS: y también el cuerpo masculino se volvía el cuerpo del trabajo; instrumental: “Es que yo lo necesito fuerte y agresivo para que me proteja”. Por ello, llega el componente emocional y afectivo, ¿qué es lo que hago con mis emociones? ¿Tengo que entregar mis emociones, mis alegrías, mis satisfacciones, mi éxtasis?; por ejemplo, se escucha decir: “No, es que usted no puede disfrutar con nada más que no sea lo mío”. La cuestión es no poder disfrutar de una comida diferente a la que su pareja le dé, o no puede disfrutar de un deporte que yo no practique.

Pero también emociones negativas: el miedo, la tristeza, la rabia, el dolor, el sufrimiento, la angustia; entonces, “Si no vas a estar conmigo, toma todos mis miedos, para que me hagas sentir fuerte”, o “toma todas mis tristezas y conviértelas en alegrías”, “tomemos, embriaguémonos y yo aprendo a embriagarme para ahogar mis penas en tu falsa alegría”.

REALIZADORA: es interesante ver que en esa parte de las emociones también se da un control; es decir, vas a sentir lo que yo siento.

JUAN CARLOS: si yo soy un hombre al que le enseñaron que la mujer le tiene que tener miedo a los hombres, cuando llegue a una relación, voy a esperar que pase eso. Miedo a que me vaya, miedo a que la agrede. O si creo que el hombre solo da a la mujer protección económica, entonces no entrego afectos. Tenemos que tener en cuenta que la parte emocional y anímica es una parte psicológica que fortalece a ambos, pero también cuando se comparte con el otro, se reconstruye. Entonces, la relación de pareja es un espacio en el que maduran las emociones, madura el saber qué hacer con los miedos para que no se vuelvan inseguridades y posteriormente apegos; que no me vuelva celotípico y, detrás de eso, desconfiado: que te vea siempre como alguien a quien vigilar.

REALIZADORA: es necesario construir un *nosotros* para dar origen a la vida.

JUAN CARLOS: construyendo ese *nosotros* yo también apporto a través de la aceptación incondicional y de la consideración positiva hacia ti, tu otro yo, tu otra posibilidad de ser mujer, de ser femenina, de ser persona, de ser humana, de ser..., y lo que encuentre de ahí para adelante en tu significado; por ejemplo, todavía estamos en relaciones de pareja en las que uno de los dos no puede ser más grande que el otro, en alguna dimensión, no puede ser más intelectual.

No puede tener una profesión superior o ganar más dinero o ser más popular o líder en ciertos aspectos; entonces cuando empieza a ocurrir esto, empieza ese desencuentro, las parejas ya no se miran a los ojos, ya no se miran frente a frente, sino que se dan las espaldas; ambos terminan solo conectados por el punto que une la espalda y las “nalgas”, entonces yo sé que estás ahí porque te siento, pero no estamos visibilizándonos; por eso, es que a veces se pregunta: ¿y tú conoces quién es el otro?, y la respuesta es no. Llegan a consulta y dicen: “increíble, 15 años y yo no sabía que él era así”; entonces, ¿qué había pasado en ese tiempo que no había tenido oportunidad de conocer al otro?

REALIZADORA: surge la capacidad que tenemos de saber realmente con quién vivimos, porque hay una frase que dice: “durmiendo con el enemigo”, es decir, yo no sé quién es el otro.

JUAN CARLOS: no se profundiza en esa experiencia interna empática del otro, en verlo crecer. Las parejas cuando llegan a la consulta y están en medio de una crisis dicen: “Es que queremos volver a ser como los de antes”; incluso, algunos muy ilusos después de 10, 15 años, dicen: “volver a ser novios como cuando nos casamos”. Y no es así, porque si usted se casó hace 20 años la idea no es volver allá sino que, en el aquí y el ahora, es transformarse en el otro que es ahora, que no es otro extraño y diferente, sino que es otro retroalimentado, tal vez sí renovado, que tiene como puntos de base todos los fundamentos de lo que se ha construido como pareja todos estos años.

Muy paradójicamente con los años, parece que las parejas estuviesen caminando cada vez más paralelos, pero más distantes; empiezan de hombro a hombro, cogidos de la mano, pero terminan caminando en dos cuadras, a la cuadra paralela, o inclusive de espaldas. Entonces, la idea es: la relación

es una construcción de dos que se vuelve cuatro, seis, ¿en qué sentido? Es que tú vas creciendo, desarrollando, expandiendo en tu crecimiento personal, y no terminas siendo solo el hombre que elegí, y el que tú elegiste, sino también el potencial que puedes llegar a ser; entonces, metafóricamente, yo termino teniendo una relación de pareja con otras dos o tres.

REALIZADORA: ahí me surge una duda, pues si se espera que el ser humano crezca ¿por qué en las relaciones de pareja se entorpece la relación; hay dificultades, hay tensiones?

JUAN CARLOS: cuando las dimensiones de los egos van también sobredimensionándose, esos egos van opacando otras dimensiones personales, mi ego es posible que termine bloqueando un hombre espontáneo emocional y que por un ego racional, termine creyéndome más importante racionalmente que el otro: “Es que cuando nos conocimos yo era un estudiante y ahora soy doctor y eso me convierte en el gran padre, o el gran esposo”; entonces, se van creando esos complejos de inferioridad y superioridad alrededor de la familia, y va a haber una competencia que puede terminar destruyendo al otro en una falsa imaginación de lo que somos. Se comienza a dar rivalidades por el poder, o desde lo emocional; por ejemplo, la cercanía a los hijos. La mujer puede ser más expresiva, más comunicativa y relajada, entonces: “No hable usted con los muchachos que yo soy la que sabe cómo hablarles”.

Entonces tenemos que saber que siempre hay un gran reto, y es redescubrirme a través del otro, por eso el encuentro de pareja es una especie de baile, en el cual en el primer instante nos vamos acercando hasta vernos a los ojos, cara a cara; después, empezamos a bailar de lado a lado, hombro a hombro, y nos vemos de refilón, seguidamente damos la vuelta de espaldas, después yo doy la vuelta y te sigo a ti, después tú das la vuelta y me sigues a mí y finalmente volvemos a qué, a una mirada de los ojos y tenemos que preguntarnos ¿estoy mirando al otro igual que hace 5, 10, o 20 años?, ¿o miro al otro que en su mirada se ve toda la experiencia aprendida de estos años?

PARTICIPANTE: quisiera pedirle que nos explique más pedagógicamente la solución a la problemática que está planteando, ya que, según él, tenemos dos mentes, y una domina a la otra, entonces cómo haríamos para mediar.

JUAN CARLOS: yo añadiría que más que mentes, la femenina y la masculina, son dos dimensiones, a la que le sumamos la dimensión espiritual,

como pareja. Tenemos que entender que, durante la historia, lo que nuestros cuerpos y mentes expresan ha ido variando, anteriormente solo el cuerpo del hombre producía pasión y fuerza, ahora el cuerpo de la mujer enseña otras pasiones y fuerzas de las que el hombre tendrá que aprender, así como la mente de la mujer enseña otras racionalidades.

La pareja necesita tiempo de aprendizaje mutuo, pero tiempo también de desaprendizaje mutuo, para que llegue ese tiempo de reaprendizaje. Necesito aprender de mí mismo, aprender del otro, enseñarle al otro; pero también, desaprender de mí mismo y del otro, para que lo nuevo que surja podamos reaprenderlo.

REALIZADORA: siento que esa es la garantía del ser humano, el ser transformador, y en esa medida ¿cómo nos adaptamos a esa transformación, la disfrutamos o la padecemos?

JUAN CARLOS: si no hay transformación, no hay trascendencia, y terminamos padeciendo al otro. La vida adulta es muy larga, son entre 40 y 45 años (de los 25 a los 65) y la pareja la consolidamos generalmente en esa época, y terminamos aguantándonos, por 40 años, el mismo malgenio o los mismos chistes. Por eso hay que trascender, me debo transformar, y eso pasa cuando soy capaz de verme en un espejo, pero el espejo en el que más me tengo que ver es en el otro, con el que comparto mi cotidianidad; este es un espejo que no miente, y allí me veo mucho más que los detalles físicos, me miro en el ser, en lo profundo.

Si nos enamoramos por las aventuras que emprendíamos juntos, los viajes, por ejemplo, ahora nos enamoramos, 20 años después, por viajes más calmados a lugares más tranquilos.

REALIZADORA: una de las cuestiones que más llegan a terapia es que: “Nos volvimos hermanitos”.

JUAN CARLOS: y malos hermanitos, con los que ya no nos sentamos a conversar, sino a soportarnos. Pero como somos seres humanos, en algo tenemos que revalorar al otro. “Cuando soportaste mi enfermedad, o el tiempo que estuve sin trabajo, o cuando estuve tan ocupado en el trabajo, fuiste capaz de esperarme”. ¿Y eso en qué alimentó nuestra vida de pareja? Y que podamos también compartirlo con otros, ya que la vida de parejas no está tan privada, es decir, tiene un gran sentido, y es el de ser visibilizada

por la familia, lo que significa que si nuestros hijos no visibilizan nuestra relación de pareja, ellos mañana no aprenderán a ser pareja. Eso se evidencia en terapia, uno de los grandes problemas es que quien llega a terapia siempre vio a sus padres como una “des-pareja”, y nunca los vio besarse, ni hablar, ni ser tiernos; nunca los vio solos, acompañándose, por eso no tengo ese marco de referencia.

REALIZADORA: esa es la invitación: lograr dimensionar la construcción, y que es una construcción de dos, que no es la construcción de los amigos, ni de la familia de origen, ni de los hijos. *Ser o tener* pareja implica una negociación y unas adaptaciones y para ellos, conocerse, profundizarse y madurar juntos.

PARTICIPANTE: con mi pareja llevo una muy buena relación, llevamos 34 años de matrimonio, pero las dificultades siempre han estado. Ahora podemos tener una relación sexual mejor que cuando éramos jóvenes, y todo eso por el diálogo y el entendimiento, ya no hay excusas de nada, pues si alguno no quiere, se dialoga.

REALIZADORA: que aporte tan bello, después de 34 años de matrimonio, su vida sexual tiene otro sentido y posibilidades a partir de la comunicación.

JUAN CARLOS: el cuerpo habla desde lo erótico, lo sexual, lo emocional, dice qué buscar, así también la *psique* con los pensamientos, los raciocinios, las ideologías, pero también el espíritu. Por ello, es importante que todas las parejas jóvenes entiendan que llegarán momentos en el que la sexualidad necesita de espiritualidad, de diálogo, de reflexión. Esto se llama eterno retorno, volver a lo sexual tranquilo, pero espiritualizado, transversalizado por la fe y la confianza. Continuamente hay que hacer una revisión, no solo de mí, sino también del otro, para que entre los dos se pueda construir una especie de magia salir de su propia burbuja, y entonces puedan verse los dos desde afuera y comprender qué es lo que pasa.

Capítulo 3

Los celos
no son amor





Los celos en la pareja

Sergio Enrique Montoya Chica¹ - Clara Inés Ospina Flórez²

PRESENTACIÓN: las relaciones entre las personas adquieren matices diferentes cuando está de por medio el afecto. Surgen entonces, a su vez, encuentros o desencuentros que en nombre del amor están mediados por el control, lo que tergiversa la relación con el otro, dando lugar a los celos, los cuales se manifiestan a través del pensamiento, los comportamientos, las sensaciones y las acciones que, si no se logran dominar, pueden llegar a consecuencias lamentables.

REALIZADORA: empecemos esta conversación preguntando ¿cómo podemos definir los celos?

SERGIO: los celos son un fenómeno complejo, no son una “cosa” en sí, única. Y esto es lo primero que hay que decir. Digamos luego que los celos son una mezcla de emociones, de sentimientos y de acciones que provocan, a su vez, una serie de sensaciones displacenteras como la ansiedad que pueden llevar a la depresión y, finalmente, a la muerte, tanto de quien siente los celos como de la persona que es celada. Las consecuencias van desde muy mínimas o muy sencillas de manejar, hasta elementos bastante dramáticos o trágicos como pueden ser, precisamente, la muerte por este tipo de sensaciones o de sentimientos.

1 Psicólogo USB, Máster en Intervención y Psicoterapia Estratégica Breve por el Centro di Terapia Strategica de Arezzo - Italia y el Institut Gestalt de Barcelona-España, experto en Intervención y Psicoterapia Transcultural por la Asociación Española de Estudios Migratorios. Co-creador del Programa Domina tus Celos, Co-autor del libro *“Cómo acertar en la educación de hijas e hijos”*. Escritor de más de 10 obras sobre diferentes temas.

2 Psicóloga USB, Máster en Coaching Personal y Ejecutivo por la Universidad Francisco José Cela. Experta en Intervención y Psicoterapia Transcultural por la Asociación Española de Estudios Migratorios. Co-creadora del Programa Domina tus Celos. Co-autora del libro *“Cómo acertar en la educación de hijas e hijos”*.

Digamos para definirlos: los celos no son solo un sentimiento. Cuando uno dice: “es que tengo celos”, hay una mezcla de emociones, de ideas, de pensamientos, de sensaciones, de acciones que se pueden calificar como parte de ese sentimiento que llamamos celos; y por tanto no hay una sola forma de tener celos. Introducimos la idea de que hay muchos tipos de celos.

REALIZADORA: cuando estamos definiendo los celos surge otro aspecto ¿qué influye para que se presenten en las personas?

CLARA: cuando se habla de que hay muchos tipos de celos, se puede pensar en los orígenes, sí, hay personas que sienten celos porque les da miedo perder a su pareja, hay personas que sienten celos porque son muy controladoras, porque son muy posesivas y quieren saber, en todo momento, exactamente dónde está su pareja y los otros matices son, por ejemplo, los celos más agresivos que pueden ser estructuras de personas que no solamente son agresivas cuando sienten que su pareja escapa de su control o que temen perderla, sino porque es una característica en sus vidas comportarse de esa manera.

También es muy factible que a esas personas que tienen una autoestima afectada, nosotros no nos dirijamos utilizando el término de autoestima baja, sino de *autoestima afectada*, porque realmente no hay una autoestima alta o baja sino que, o tienes un buen concepto de ti mismo, en todos los aspectos, o tienes dificultades. Las personas que tienen la autoestima afectada también tienden a sentir celos porque se sienten menos que los demás, porque no se sienten seguras de sí mismas, porque no se sienten merecedoras de la persona que tienen al frente, con lo cual son muy susceptibles a tener las vivencias de los celos.

REALIZADORA: las situaciones emergen en el orden de la pareja, lo individual, en las relaciones entre hombres y mujeres ¿cómo la cultura influye en esa vivencia de los celos?

CLARA: culturalmente se nos ha transmitido el concepto de que los celos son amor, de que si yo te celo te quiero y es una de las cosas que para nosotros es fundamental y es decir que los celos no son amor bajo ninguna circunstancia. Por supuesto, entendemos que en esto puede haber diferentes opiniones, y de hecho por eso la cultura ejerce un papel tan fuerte en avalar los “celos como amor”. Pero nuestra apuesta es que, partiendo de la idea de relaciones de pareja constructiva, los celos y el amor son anta-

gónicos, y el hecho de confundirlos permite, a quien los siente, justificar ciertos comportamientos bajo el engaño o auto-engaño diciendo: "lo hago porque te quiero".

PARTICIPANTE: para mí con la experiencia que yo he vivido, los celos son la desconfianza y el rebajar a la otra persona a su máxima expresión. Por ejemplo: ¿dónde estabas?, que ¿con quién estabas?, que ¿por qué vino tan tarde?, que, por esto y esto; pues, para mí eso es rebajar la persona a la más vil expresión, para mí los celos son un maltrato a la pareja.

SERGIO: yo quisiera empezar por lo último, porque en la medida en que nosotros nos hemos ido introduciendo en el estudio de este tema de los celos, yo empezaba mi saludo diciendo que es un problema de vital importancia para las personas y me atrevería a decir que de las comunidades, porque finalmente lo que nosotros estamos transmitiendo a través de modelos equivocados, en la forma en que nos queremos y nos relacionamos, lo que estamos haciendo es creando también unas comunidades que están generando una serie de problemas en ese mismo sentido. Uno de esos problemas, por ejemplo, y que encontramos fácilmente cuando empezamos a entrar en el límite de los celos, es que estos están muy de la mano del maltrato.

Uno no puede hablar solamente de tipos de celos, sino también de niveles de gravedad de celos; y nosotros hemos definido en el programa sobre los celos, que estos van a depender de la intensidad y de la frecuencia. La intensidad es la evaluación que hago de qué tanta alteración emocional provoca. Y la frecuencia, qué tantas conductas o comportamientos estoy manifestando. Yo puedo tener una conducta celosa cada mes, por ejemplo, o sea, se me ocurre por alguna razón, preguntar algo cada mes, posiblemente yo no me puedo calificar como una persona celosa, pero si yo cada segundo, cada minuto, todos los días, a toda hora, estoy revisando el celular, entonces las personas involucradas empiezan a darse cuenta que allí hay un problema.

Asimismo, la intensidad, porque no es solamente que yo esté en la frecuencia de hacerlo seguido, sino también que se suman discusiones, recriminaciones, y mucha ansiedad, entrando casi en ataques de pánico o en situaciones de mucha angustia; entonces, en la medida que se combinan frecuencia e intensidad también se va a determinar el nivel de la gravedad que esos celos puedan tener. En esa manera equivocada en que nos relacionamos, celar al otro es una primera manifestación también de irrespeto hacia la libertad de la pareja.

PARTICIPANTE: nos criamos en un ambiente machista y los hombres son muy imprudentes, y hay mujeres que también lo son, yo no voy a sacar ahí a nadie, pero uno tiene que ser prudente en una relación. Yo, cuando estaba muy joven, tenía varios pretendientes y entonces había uno que siempre que iba conmigo si pasaba una muchacha piernona se quedaba viéndole las piernas y a mí se me ponían las orejas coloradas de rabia, entonces yo seguía seria. Él decía que yo era muy celosa y eso no es ser celoso, no es que yo haya sido celosa sino que él tenía que respetarme a mí porque yo iba con él, pues ¿por qué no lo hacía cuando iba solo o si la muchacha era muy bonita se la llevaba por allá?, o si se subía al bus, él se quedaba mirándola lelo, y eso no se debe hacer.

Así mismo, las mujeres tenemos que respetar, sea amigo, sea esposo, sea lo que sea y si uno le pregunta a la pareja lo que sea ¿dónde estabas?, con sinceridad, con prudencia, con de todo lo bonito que hay en la vida, él debería responderle respetuosamente, entonces ya uno vive tranquilo porque el corazón, así sea la persona muy estructurada, tiene como fallitas, uno siempre está pensando en ¿dónde estará? Uno no le dice nada, pero por dentro está cavilando. A mí me parece que los celos son más una falta de respeto del otro hacia el otro.

CLARA: lo primero es la diferencia entre lo que yo quiero y espero que el otro haga por ser mi pareja, y lo que el otro quiere hacer o espera hacer también en la relación. Desde ahí yo diría que uno de los elementos clave en una relación de pareja es tener las condiciones claras. O sea, que cada uno sepa qué necesita el otro y que esas condiciones se negocian porque no siempre va a haber un acuerdo, pero tiene que haber cierta claridad en esas condiciones y a partir de ahí se pueden hacer análisis, se pueden hacer las negociaciones de las que hablaba.

Del mismo modo, la desconfianza, porque seguro que hay muchas personas allí en casa pensando: ¿y si ya me fue infiel? ¿Cómo no voy a desconfiar? ¿Cómo no voy a preguntar en dónde está y qué está sucediendo?, entonces hay una clasificación, podría decirse básica, que es entre los celos justificados y los no justificados. Todo entre comillas porque el sentir celos puede ser común. No podemos negar que los celos existen, una cosa es cómo gestiono yo lo que sucede conmigo cuando empiezo a sentir celos, si yo empiezo a desconfiar o si yo tengo esa sensación incómoda de pensar que mi pareja está en otro lugar con otra persona, o bueno, lo que a cada uno en un momento determinado le generen los celos.

Si yo empiezo a tener esas sensaciones y tengo una gestión emocional adecuada, pues puede pasar que diga: “me estoy sintiendo de esta manera”, “se me ocurre que puede estar pasando esto”, y “si hay una conversación adecuada, y si se hablan las cosas, pues eso se puede quedar ahí”. Si yo tengo esa confianza con mi pareja puedo pasar por una conversación tranquila y puedo tener luego sensaciones correctas acerca de lo que está sucediendo; cuando yo no tengo una gestión emocional adecuada, o cuando no tengo una comunicación abierta en pareja, o cuando las condiciones no son explícitas, de lo que esperamos de la relación, pueden llegar esas otras relaciones celosas más inadecuadas, porque entonces yo ya no voy a preguntar, sino que asumo que lo que yo estoy pensando es así y ahí empieza la recriminación o empieza el mirarle el celular, o mirarle el correo, investigar la billetera, inspeccionar la camisa a ver qué es lo que tiene e incluso seguir a la persona.

Entonces tiene que ver también por un lado con las condiciones que tengo, con la cultura en la cual estoy inmerso, porque eso también lo estábamos ya tocando, puesto que en esta cultura se piensa que si yo le genero celos al otro, el otro me lo demuestra, entonces es que me quiere más todavía; y con la concepción que cada uno tiene de sí, es falta de respeto.

SERGIO: el tema de los celos es muy complejo. También tiene que ver con dónde pongo yo la responsabilidad. Yo tengo celos porque el otro me da motivos o yo tengo celos porque tengo una serie de características personales, puede ser desconfianza, puede ser inseguridad, puede ser autoestima afectada, puede ser la historia personal de la manera como yo he ido organizando mi afectividad a lo largo de la vida, puede ser una serie de factores, experiencias previas en las cuales yo he salido mal parado de ellas.

Nosotros por eso queremos que las personas entiendan que una vez que pongamos sobre la mesa el tema de los celos estamos poniendo un tema fundamental de crecimiento de las personas, porque está involucrado la seriedad de relación de pareja, en la cual todo el mundo está haciendo una apuesta de vida bastante importante, está en juego la manera en que nosotros nos relacionamos o establecemos las condiciones en la relación de pareja, pero también está en juego, y es una cosa muy importante, la libertad de la persona, o sea, qué tan libres somos nosotros para que las personas puedan manejar su vida de acuerdo con sus compromisos.

Cuando ya está ese sentimiento que corroe, va a llegar un punto en que si no intervengo sobre esa complejidad que pueden ser los celos, si yo no aprendo a manejarlos, o a dominarlos, como decimos nosotros, va a llegar un momento en que no hay nada que no sea sospechoso en el comportamiento del otro, que es cuando ya los niveles de celos pueden alcanzar un grado preocupante y nosotros hemos recomendado que se establezcan asesorías más personales, o bueno, en el caso nuestro, en el programa que tenemos en internet para ayudar a las personas celosas, porque si la persona se viste adecuadamente, es malo; si no lo hace, es malo; si me llama todo el tiempo para que verifique que yo no estoy haciendo nada, es malo, porque dice: “a este qué le estará pasando que me está llamando a toda hora”; si dejo de llamar, también es malo.

Ya está instaurada la inseguridad y la desconfianza que son dos características propias de las personas que tienen afectación con los celos, sin importar lo que haga la otra persona. Y lo que empieza a hacer es intentar controlar la vida del otro y ahí juntamos, más allá de que el otro me dé motivos o no, yo empiezo a irrespetar a la otra persona porque empiezo a meterme en el ámbito de su libertad personal, y ese ámbito de la libertad personal en una pareja se negocia cuando me estoy en ella, se negocia cuando formo una relación y digo hasta dónde quiero que la otra persona se involucre.

Ya después analizaríamos si eso es sano o no, si eso es adecuado o no, pero lo cierto es que cada uno va negociando los límites de su libertad con su pareja y la persona que ya tiene instaurado los celos tiende a violentar o a traspasar esos límites de la dignidad, de la libertad y del respeto hacia su pareja.

CLARA: en el tema de la exclusividad afectiva y sexual, cuando yo hablaba de las condiciones claras no sé si dije que deben ser explícitas porque culturalmente y por religión la idea de la exclusividad afectiva y sexual existe, pero nadie se sienta y se dice: “yo espero que tú no tengas vida sexual con otras personas durante toda tu vida o durante todo el tiempo que estés conmigo”, es como que eso está ahí, tú te comprometes a ser fiel cuando te casas, pero yo no sé si la gente le da el sentido que eso tiene; entonces eso está en el aire, o sea, está culturalmente y religiosamente implícito.

La gran dificultad en los temas de celos es que a pesar de decir: “me separo”, aunque la persona tenga condiciones claras, es más una amenaza que una realidad que se lleve a cabo. Porque ese “me separo” no llega, porque las

relaciones de pareja están matizadas por los hijos, por la vida económica, por una historia. Entonces los celos terminan siendo una problemática crónica, de esas de que no puedo ni vivir contigo ni puedo vivir sin ti, con lo cual, la solución de las problemáticas de celos es un tema de crecimiento personal importante.

REALIZADORA: respecto a las llamadas, se denota en las personas que los celos van en escalada, en las que hay unos elementos que pueden surgir y van en aumento, no en decrecimiento, y que es necesario tener control de los sentimientos o emociones.

SERGIO: si la pareja empieza a ver conductas sospechosas que dan cuenta que esa persona es celosa, y en ese sentido debe tener problemas con ella, debe saber que es necesario intervenir este asunto de alguna manera, y cuando digo intervenir de alguna manera es que haya conversaciones sinceras, poner las condiciones claras y explícitas, poner sobre el tapete ese tema y hablarlo claramente.

Hay excepciones, por supuesto, pero el problema va a ir a peor y no a mejor, o sea, si una persona empieza a tener comportamientos celosos y no se hace una intervención para detenerlos o para encauzarlos de una manera distinta, entonces esos comportamientos van a ir a peor y van a crear conflictos que, a su vez, van a forjar una convivencia intranquila con esa persona.

PARTICIPANTE: yo tuve un marido como “Juan Charrasquiado”, mujeriego, parrandero y bebedor, pero yo no he sufrido esa enfermedad, yo lo veía y él amanecía en la calle casi que todos los fines de semana, pero desde que me trajera la plata para los hijos, tuve nueve hijos, yo estaba tranquila, se organizaba y se “encachacaba” y se iba y venía al otro día todo *desgualtado* y me tocaba también verlo por ahí amanecido en la calle y acompañadito cuando pasaba para la plaza, pero nunca le hice un escándalo porque no se debe; yo era la señora de él, entonces yo no tenía por qué hacerle una escena de celos porque me parece muy feo los escándalos en la calle.

Y tengo hijas que casi todas son celosas, sobre todo dos de ellas, pero los celos han sido una cosa muy horrible y espantosa, ya que una persona sufre mucho por eso, además de causar incontables problemas y hacer aburrir a la otra persona.

REALIZADORA: también hay posibilidades de estar tranquilos frente a personas que claramente asumen la infidelidad en la relación de pareja.

SERGIO: cuando yo decía hace unos minutos que los celos son un tema tan importante, porque incluso se incluye en el tema comunitario, lo decía porque, además como dijo la señora, incluyen el tema de igualdad de género. Todavía vivimos en una situación o en una sociedad que le da unos derechos o que le otorga unos derechos a los hombres por encima de las mujeres, que han salido de la cultura, han salido de la historia, y han salido de la manera en que lo masculino ha gobernado digamos que todos los ámbitos desde la política, la vida familiar y la vida de las relaciones; esa expresión tan paísa, o tan castellana, tan española de que “los hombres son de la calle y las mujeres de la casa” ha hecho que pareciera que fuesen como unas realidades de otras épocas, cuando lo que muestra es que todavía tenemos un camino importante por el cual avanzar en temas de igualdad de género.

Digámoslo por el lado sano, si una persona es capaz de no sentir celos porque se siente dignificada por su categoría de señora, en una relación, esto nos da una clave desde el punto de vista psicológico y es que uno puede reaccionar como quiera ante el comportamiento del otro, lo que significa que soy yo quien se hace responsable de las reacciones que tiene ante el comportamiento del otro; el otro se puede comportar como quiera, como pueda, como su conciencia, o su capacidad, o su claridad le dé, pero mi reacción interna, el daño interno que yo puedo sentir es la consecuencia de la interpretación que yo haga de esa realidad, pero tiene que ir de la mano de la igualdad, porque así como a la mujer se le educó para que se le pudiese decir: “aguántese todas la infidelidades de su marido”, el hombre también tendría que estar dispuesto a asumir una actitud respetuosa frente al ejercicio de la libertad que la otra persona tenga.

Esa relación de igualdad, todavía estamos lejos de tenerla. Pero la señora nos menciona una cosa súper importante y es el nivel de importancia, valga la redundancia, y de complejidad que tienen estos celos porque es que están metidos en la cultura, en la forma en que nosotros vemos la vida, en la manera en que creemos que son las relaciones hombre y mujer, de lo que se espera para un hombre y de lo que se espera para una mujer, o sea, es un tema realmente muy importante de la educación de los hijos, la socialización y cómo hemos mostrado también las relaciones de pareja que hay alrededor.

PARTICIPANTE: tuve diferentes relaciones de noviazgo y generalmente yo me relacionaba con personas alcohólicas y no sabía que en lo social eso era muy normal. En ese recorrido yo me casé con un alcohólico. Al inicio eso fue como algo muy lindo, todo como la princesa Sofía y, ya después, al pasar unos días, me di cuenta de muchas situaciones desagradables, conductas muy enfermas, muy vergonzosas, y la que quedó más enferma fui yo porque yo quedé como traumatizada; después tuve otra relación y quedé frustrada. Todos se me presentaban con ese mismo comportamiento, entonces yo le decía a una persona, a una psicóloga: “todas las relaciones que he tenido, todas son con ese mismo patrón y yo estoy aburrida porque no he podido encontrar una persona como saludable”.

REALIZADORA: nos plantea una situación compleja en torno a la repetición de relaciones con parejas que no permiten crecer, y que tienen consecuencias emocionales fuertes en la persona.

CLARA: en las elecciones equivocadas, ponemos la responsabilidad: si afuera o adentro, yo diría que se dan todo tipo de situaciones. Hay mujeres que eligen constantemente algunos hombres y cuando ponen la responsabilidad afuera dicen: “es que todos me tocan iguales, ¿por qué yo sufro tanto con los hombres?”. Yo lo que sugiero es que empiecen a mirar hacia adentro, o sea, ¿yo para qué elijo ese tipo de hombres en mi vida? ¿qué necesito yo ahí?, y recomiendo, sobre todo a quien sienta que lleva muchas experiencias negativas que le han afectado bastante, atención profesional que le ayude a buscar soluciones, estrategias y un crecimiento personal que sirva de garantía para hacer elecciones más sanas que le brinden más bienestar en su vida.

SERGIO: todos los seres humanos tenemos derecho a disfrutar de una convivencia constructiva y sana en nuestras relaciones de pareja, y en ese sentido si yo empiezo a tener una pauta que me muestra que yo estoy relacionándome con gente que termina haciéndome daño, me tengo que hacer preguntas acerca del tipo de relación, más que con el otro, el tipo de relación que yo he establecido conmigo; el tipo de necesidades: ¿qué tengo que satisfacer que termino involucrándome con personas así?

Hay que estar alerta porque efectivamente si la otra persona me trata mal, me es infiel, si es una persona que no me cuida, yo me tengo que preguntar: ¿qué estoy haciendo con esa persona?; tengo que pensar en la protección personal y la protección de mi familia. Así mismo, tengo que preguntarme

esto: “¿y ahora también tengo que llevar esa discusión al hecho de cómo superar una infidelidad”? Pero una cosa son los celos reales y otros los que yo me invento, y todo eso hace parte de la complejidad de los celos; pero otro capítulo aparte que merecería toda una profundización y que no vamos a alcanzar hacer es cómo puedo superar una infidelidad, ya sea porque me quiero quedar con la misma pareja o ya sea porque me tengo que reconstruir a mí mismo, para que las próximas relaciones las viva de una manera sana y no condicionada por la experiencia previa. Es, entonces, cuando tengo que hacer un proceso de reconstrucción de mí mismo o de mí misma, para que esa experiencia negativa que he tenido me sirva de experiencia positiva. Cuando realmente debemos empezar a preocuparnos, es cuando a uno le pasa lo mismo una vez y otra vez y otra vez.

REALIZADORA: invitando a la reflexión: es la capacidad que tengo de lograr pensar sobre mí misma y sobre las experiencias que he tenido. En ocasiones, simplemente por impulsividad, continuamos con una relación insana, que atentan contra nuestra integridad emocional, física y espiritual.

CLARA: o mantenemos la misma, durante toda la vida, con esas condiciones. Entonces la pregunta es realmente, si cuando hacemos pareja tenemos alguna conciencia de lo que necesitamos en ese otro, de lo que nosotros queremos de esa pareja; y ahí vuelvo a las condiciones claras: la gente también culturalmente piensa que el amor nos asalta, que el amor nos llega, y que no tenemos ningún control sobre él —esa es una banderita de Sergio, él puede hablar más sobre ese tema—, es como no sentir que tenemos poder de elección sobre el amor y eso es bastante equivocado, cuando sentimos que simplemente nos asalta y no tenemos control sobre él, por eso decimos: “es que todos me llegan iguales”, es decir, me llegan como no me gustan, pero finalmente deben cuestionarse: ¿cuáles son las señales que estoy dando, qué es lo que yo estoy inconscientemente buscando en los otros para repetir relaciones y para continuar, como decía, con una relación en unas condiciones que no me producen bienestar, que no son constructivas para mí durante toda la vida. Es como si la pelea, o la persecución, o ese malestar, fuera suficiente para contrarrestar el daño que me están haciendo.

SERGIO: o aún peor, y es acostumbrarnos a creer que esa es la forma en que las personas se relacionan, que es a través de la persecución, y que eso es normal y que eso es así, esa forma en que la gente se relaciona; pero la verdad es que esa es la manera como a través de la cultura los medios de

comunicación, las telenovelas y los modelos afectivos que nos venden, a través de determinados medios de comunicación, refuerzan y muchas veces crean esas posibilidades. El amor es sufrimiento, persecución, posesividad, celos; entonces claro, si eso es todo el amor para qué nos juntamos unos con otros si ya sabemos a través de muchas investigaciones que la tendencia natural del ser humano es a estar bien, es apuntar hacia las cosas positivas, es intentar vivir este ratito de vida que nos entregan de la mejor manera posible, con lo cual esa otra vivencia del amor es desestructurada y dañina. Habría que preguntarse, entonces, si vale la pena amar y si esas son las condiciones, dediquémonos a desarrollar otro tipo de sentimientos.

La dependencia emocional

Sergio Enrique Montoya Chica

PRESENTACIÓN: las personas en sus comportamientos con la familia y la pareja muestran conductas marcadas de celos, que la identifican como dependiente emocional, por lo cual no es capaz de estar bien consigo misma, ante la ausencia pasajera o permanente de la otra persona. No ha generado autonomía o confianza en sus capacidades, necesita del otro para poder existir y se presenta en ocasiones por aprendizajes obtenidos en la familia y relaciones negativas con parejas anteriores.

SERGIO: la dependencia emocional está relacionada con los celos desde múltiples factores. Está tan enraizada en la cultura que la hemos denominado “epidemia silenciosa”, porque está naturalizado y normalizado que el amor involucra necesariamente a los celos como una demostración del mismo y con estos la dependencia emocional. Al estar normalizada esta idea, casi nadie la ve como problemática hasta que los problemas empiezan a aparecer.

REALIZADORA: la dependencia emocional se da en el ámbito privado de las personas o en su entorno familiar, lo que hace que los demás no se percaten de lo que está sucediendo hasta que se convierte en un titular en algún periódico, donde se evidencian asesinatos y ciertas realidades cuyo motivo muchas veces son los celos.

SERGIO siempre se ha sabido que los comportamientos generan modelos que los niños repiten, sin embargo, la neurociencia nos plantea que las emociones son contagiosas; de esta manera se debe analizar la manera en la que nos estamos relacionando de forma afectiva con los demás, porque todos somos responsables de la transmisión de modelos afectivos equivocados.

Una de las problemáticas que más se manifiestan son los celos, que se comienzan a evidenciar desde un nivel inferior con situaciones como que mi pareja mire a alguien, o en un nivel más alto: llegar a violentar a la pareja. Pero, de llegar a hacer una pequeña reclamación a la pareja a llegar a traspasar un nivel más alto como violentarla sistemáticamente, tanto física

como social y psicológicamente, incluyendo agresión a su círculo afectivo a causa del descontrol al que se puede llegar, hay un rango muy amplio y es por esto que también lo llamamos “epidemia”, porque además de “infectar” a las personas involucradas directamente, también contagia al entorno en el cual esta pareja se mueve.

Por lo anterior, es importante atajar esta problemática de cierta manera con los “antibióticos o medicamentos” necesarios, ya que, si no se toman medidas, el problema de los celos puede empeorar.

REALIZADORA: otra de las cosas importantes que se ha venido desarrollando es la manera cómo los seres humanos manejamos las emociones y los sentimientos; por tal razón, es importante comenzar a hablar acerca de ¿qué es la dependencia emocional, ¿cómo se manifiesta? y ¿cómo puedo darme cuenta que estoy teniendo este comportamiento?

SERGIO: se entiende como la imposibilidad de sentirse bien con uno mismo ante la ausencia temporal o definitiva de otra persona, posibilitando un deterioro en el bienestar de esta. Una manera fácil de reconocer que en el tema del manejo afectivo hay dependencia emocional es por medio de frases tales como: “sin ti no soy nada”, “sin ti no sirvo”, “si te vas me moriría”, “sin ti, mi vida no tiene sentido” y otras más fuertes como: “tú eres mi respiración, mi vida; tú eres mi todo”; de pronto se pueda dar que las personas expresen estas frases por un tema de romanticismo con el fin de hacer ver la magnitud del amor que sienten hacia la otra persona. Generalmente las relaciones se viven a través del otro y no se viven para acompañarnos en el camino, sino para vivir en el camino del otro.

REALIZADORA: entonces, según lo anterior, ¿podríamos hablar de que el otro se convierte en una adicción? Así como es la droga o el alcohol, de hecho, hay grupos que se denominan “dependientes emocionales anónimos”.

SERGIO: las personas que tienen un nivel básico de estabilidad emocional, tienen una adicción, que ojalá se mantenga toda la vida y es la adicción a estar vivos. No por decir “adicción” se da una connotación negativa porque es posible que haya adicciones muy buenas. La dependencia emocional efectivamente puede encajar en cualquier otro tipo de adicción.

SERGIO: se puede identificar a una persona cuando es celosa en la medida en que llega a cierto nivel y a cuestionarse: ¿dónde estás?, ¿qué estás ha-

ciendo? Esto puede llegar al extremo de controlar qué tipo de pensamientos conscientes o inconscientes está teniendo la otra persona. La adicción en términos sencillos es la ausencia de determinada vivencia (droga, sustancia, personas, cosa física) en el que bienestar de la persona se afecta; pero, ¿qué pasa cuando uno elabora un duelo y es capaz de superarlo?, generalmente es porque uno encuentra suficientes motivos en la vida para que, de cierto modo, la muerte no interfiera en el día a día.

REALIZADORA: ¿qué lleva a una persona a ese tipo de dependencia emocional? y ¿cuáles son esos elementos que subyacen a que la persona adquiera este tipo de conducta? Me refiero al pensamiento de angustia que tiene que, sin el otro, no puede vivir.

SERGIO son varias cosas, las personas se vuelven dependientes emocionales bien sea porque no han sabido o no han encontrado una manera diferente de relacionarse. Podríamos argumentar aspectos del pasado como traumas, la relación con los mismos padres y experiencias negativas del pasado.

REALIZADORA: es decir, que no estamos preparados para asumir una relación afectiva desde la racionalidad, sino que nos vamos más hacia la impulsividad, hacia lo primero que se ocurra. Pero no hay una visión real de aquello que está pasando, porque lo que prima es la emoción.

SERGIO: las personas crecen en una cultura que está basada en la exigencia, en el pedir y en el supervisar más que en el acompañar, que son los valores ideales de la vivencia afectiva. Lo otro que hay que intentar mirar es cómo reconocemos que yo soy una persona dependiente emocional, y la pregunta también es si es posible ser totalmente autónomo o totalmente independiente emocionalmente, y como respuesta tenemos que decir que no es posible ser totalmente independiente desde el punto de vista emocional. Si lo lleváramos al extremo de ser independientes emocionalmente, desde una manera absoluta y radical, posiblemente a lo que nos llevaría es a que no existiera relación: los unos con los otros, es decir, estaríamos “yo con yo”.

SERGIO en el programa, “Domina tus celos”, que hemos creado con la psicóloga Clara Ospina, se sugiere que los celos se pueden dominar, pero que si no se pueden dominar, se debe llegar a una opción en la cual los celos no se conviertan en protagonistas de la vida; es un elemento más, algo que hay que gestionar, pero no es el protagonista.

Así que, no es posible ser totalmente independiente emocionalmente. Te doy un ejemplo: un ermitaño está solo y en teoría no depende de nadie para nada, es capaz de cultivar hasta su propia comida; pero las teorías psicológicas dirían que tarde o temprano este hombre va a entrar en una crisis importante por la soledad, porque necesitamos al otro para sentirnos humanos, somos humanos no por la condición específica que tenemos, sino que también somos humanos porque estamos al lado de otros humanos.

REALIZADORA: y está el instinto gregario y la necesidad de afiliación.

SERGIO: exactamente, frente a esas necesidades es posible que la pregunta fuera: ¿cuántos de nosotros seríamos capaces de irnos a una cueva a vivir, o intentarlo por lo menos sin la dependencia ni emocional, ni física, ni funcional, ni logística del otro? La dependencia logística es muy sencilla, me llevé para mi cueva 50 latas para intentar vivir 50 días sin verme con nadie, pero se me olvidó el abrelatas, y me tocó bajarme al pueblo otra vez a preguntarle a alguien si tenía un abrelatas; con lo cual, si lo llevamos al extremo, ya esta persona necesitó y dependió de otra persona; podemos pensar de manera muy extrema.

REALIZADORA: se ha hablado de quién es una persona que tiene dependencia emocional, cómo se manifiesta, y cómo no es posible ser totalmente independiente emocionalmente, pero que hay unos grados en los que ciertas ocasiones ya se van al extremo y, obviamente, producen conductas casi adictivas.

SERGIO: existen ciertos niveles de dependencia emocional, digamos que de lo más débil a lo más fuerte. ¿Cómo sé qué tan complicado es mi problema con los celos?

La frecuencia, es la cantidad de veces que una cosa se presenta, y lo otro es la intensidad; entonces, si la frecuencia es muy amplia, una vez cada dos meses, cada tres, cuando me aparece de una manera muy suave, se puede decir que yo no tengo problemas con los celos, porque es una cosa que me aparece como cualquier emoción, porque tuve un problema en el trabajo. La diferencia es que aparece en un periodo muy amplio que es frecuencia, y la intensidad es muy baja, entonces se resuelve rápido y queda en el olvido.

Cuando es cada vez más frecuente, más seguido en el tiempo, ya sea en días o en horas, y la persona siente que se queda en este tipo de compor-

tamientos y aparte de eso cada vez lo siente en una intensidad más alta, se comienza a pensar que se tiene un problema fuerte con los celos. La intensidad y frecuencia son elementos que empiezan a reflejar problemas con los celos, y a identificar la gravedad de la situación.

Por ejemplo, cada vez que la pareja no se comunica con la frecuencia que mantenga tranquila la relación, a la otra persona le produce ansiedad y hay una pequeña señal de dependencia emocional. Cada que la pareja insinúa que las cosas no van bien en la relación, que es importante empezar a considerar otras alternativas, entonces, alguno de los dos entra en pánico porque siente que el mundo se le acabó y empieza una descomposición emocional.

A esto se le suman otros factores que puede hacer el asunto muy complejo como la dependencia económica. Por ejemplo, a pesar de estar en el siglo XXI, aún no se ha logrado la equidad entre hombres y mujeres, por ello el chantaje económico continúa especialmente hacia estas últimas y eso hace que mientras la mujer no se sienta capaz de ser independiente económicamente va a estar subyugada. Por ejemplo, cuando se presentan ataques de ansiedad, pánico, angustia y depresión; cuando alguien o algo amenaza la relación, son señales de dependencia emocional, cuando sientes que efectivamente es una sensación interna perfectamente identificable que se evidencia fácilmente dentro de sus sensaciones internas, de que efectivamente sin el otro no puedo vivir, ahí posiblemente hay un elemento de dependencia emocional. Pero hay más cosas, digamos que de por sí la situación ya es grave, pero hay situaciones que son todavía más complicadas y complejas que tienen que ver con las reacciones, y que pueden definir los niveles de dependencia emocional a partir de ciertas reacciones que las personas tienen.

Uno de los síntomas de que los celos empiezan a ganar terreno, es cuando uno deja de importarle el juicio social. Cuando a mí el juicio social no me importa es que se ha escalado más hacia una vivencia de la afectividad inadecuada o dañina. Cuando yo ya soy capaz de gritar, insultar, humillar a mi pareja delante de otros, asumiendo todas las consecuencias que eso deba tener, yo ya estoy dando señales de alerta. La cuestión es que como es un tema relacional ya no solamente es que pase todos los límites, sino que posibilite actos de violencia en el entorno.

REALIZADORA: ¿por qué se comienzan a presentar esas escenas?, ¿qué hago?, ¿será que intervengo?, ¿será que digo algo?, ¿llamo a la policía?, ¿llamo al portero? ¿Cómo proceder?

SERGIO: se presenta una situación relacionada con lo cultural, creada desde el punto de vista cerebral o neurocientífico, una especie de intoxicación de las emociones que sobrepasa el juicio social. Pero están las reacciones posibles de la sociedad, del entorno en el cual se vive esa escena. Lo grave es que la pareja en un porcentaje mucho más del 70% termina justificando y aceptando y, de esta manera, respaldando ese tipo de comportamientos en su pareja.

En las terapias con las parejas se presentan este tipo de cosas, les proponemos un ejercicio, y es preguntar cuál es su capacidad de aguante, porque muchas personas que nos escuchan, podrían pensar que somos muy extremistas en el tema: ¿cuántas veces aceptaría usted que su pareja en público le humille, le grite, o lo descalifique?

La cuestión es cuando ya no solamente la indignidad viene por parte del comportamiento del otro, sino que empieza a haber indignidad “de mí o hacia mí”. Ya no es solamente la indignidad del proceso violento de una relación que está haciendo daño, sino que ya tiene afectada la autoestima por esa dependencia emocional, justificando un supuesto amor. Yo permito que la otra persona pase por encima de mí, y empiezo yo a pasar incluso por encima de mis propios principios.

Otro aspecto grave es cuando las personas en esa reacción demuestran que hay una cierta dependencia emocional, intentan auto-agredirse, o amenazar con hacerlo como una especie de manejo para que la otra persona no se vaya: “es que si tú te vas yo me mato, yo me corto las venas, yo me auto-agredo, yo me tiro por un balcón”.

REALIZADORA: ya se ha hablado de las circunstancias que conllevan a crear celos, y de cómo se expresan y se manifiestan en grados más extremos; no obstante, ¿cuáles son esos comportamientos que darían cuenta de una autonomía afectiva y emocional?

SERGIO: por otro lado, existen ciertas características que poseen las personas con una independencia emocional básica, como, por ejemplo, que la persona que siente celos ya no tiene ataques de ansiedad, pánico, agresi-

vidad, en el momento en que su pareja no actúa dentro de los límites que la persona siente que son los adecuados; es decir, la persona es capaz de mantenerse tranquila a pesar de que su pareja no actúa dentro de aquellos límites que se han puesto.

Otro caso, es que la persona se siente capaz de estar solo por cierto periodo de tiempo sin que eso modifique su estado de ánimo ni su bienestar, es decir, me siento bien a pesar de que el otro esté, o no, conmigo. Por otro lado, aquellas parejas que, por alguna cuestión, uno de los dos tiene que viajar, se convierte en un problema gravísimo. Hay una prueba que es muy fácil de hacer, ¿cómo sabe usted que está por el camino de la dependencia emocional o por el contrario tiene cierta autonomía emocional?, y es muy simple, se debe determinar aquellos días que es capaz de aguantar sin que el otro se reporte en caso de que no vivan juntos. Y en caso de que vivan juntos, determinar qué tanto es capaz de aguantar sin tener que estar supervisando ni el celular ni las llamadas.

Sin embargo, se debe tener claro que una cosa es interesarse y cuidar a la otra persona y la otra es forzar a que viva la vida a partir de mis criterios y de mis condiciones.

REALIZADORA: es allí que radica la diferencia con respecto a la dependencia, el grado de autonomía, la responsabilidad con mi propia vida.

SERGIO: otra señal que puede manifestar una dependencia, es que la persona no pueda expresar sus necesidades afectivas sin manipulaciones ni amenazas, sino dentro de un proceso de comunicación fluido y constructivo. Las personas tienen derecho dentro de la relación de pareja a poner condiciones, pero es necesario expresarlas y que no se conviertan en supuestos, de tal manera que yo pueda negociar esas condiciones. No puede ser una condición, por ejemplo, para el crecimiento de una persona y para una relación sana, que el otro diga: “es que usted no puede ni mirar a nadie, ni salir con nadie, me tiene que pedir permiso de cómo se va a vestir, me tiene que mostrar el celular, no puede tener agendas ocultas, me tiene que mostrar las redes sociales”.

Exacto, esas no son condiciones aceptables y mucho menos dentro de una relación. Yo las puedo poner, pero también tengo que hacer un proceso de comunicación fluida, constructiva, y concertada con el otro. Otra cosa es que esa conducta empiece a aparecer y la persona con cierta dependencia

emocional comience a aguantar y se convierta en una pauta de la relación de pareja, entonces el día que esa persona no llama, ¡oh problema!, porque efectivamente se convirtió en una pauta secreta. Se deben poner ciertas condiciones sensatas, por eso se hace el cuestionamiento de ¿cómo se sabe si uno está siendo independiente emocionalmente?: cuando yo puedo expresar mis necesidades afectivas sin manipular ni amenazar al otro.

REALIZADORA: ahora surge una nueva pregunta según lo que se plantea: ¿cómo se nos enseña a expresar los sentimientos? Parece que somos discapacitados emocionalmente, no tenemos la competencia para hablar de lo que sentimos.

SERGIO: De acuerdo. Se tiene un gran trabajo y camino por recorrer ya que normalmente cuesta. Primero, se debe identificar lo que se siente, nos han enseñado 4 o 5 emociones y no sabemos ponerles nombre a esas emociones y necesitamos aprender a expresarlas.

Los celos y la autoestima

Sergio Enrique Montoya Chica - Clara Inés Ospina Flórez

PRESENTACIÓN: la autoestima está cimentada en la capacidad que tenemos de valorarnos, de ser autónomos y de confiar en nuestras capacidades, sin embargo, es posible que la ausencia de confianza en sí mismos igualmente trascienda en la pareja el no creer en ella y descalificarse al compararse con los demás, sembrando sentimientos y emociones relacionadas con los celos al buscar el control del otro en nombre del amor.

REALIZADORA: cotidianamente hemos escuchado baja o carencia de autoestima, y me llama la atención que ustedes nombran afectación a la autoestima.

CLARA: sí, nosotros hemos decidido hablar de una autoestima sana y una autoestima afectada, para romper ese concepto de la autoestima baja y alta porque muchas veces las personas confunden la autoestima alta con ser prepotentes, que se sienten superiores a los demás y creen que eso es lo que está bien; entonces, es como ponerle una connotación diferente. Cuando hablamos de autoestima estamos hablando de la valoración que la persona hace sobre sí misma y cómo se posiciona frente al mundo, frente a las relaciones de los demás y eso tiene muchas implicaciones con respecto a la seguridad y la confianza en sí mismo; así mismo, cómo se da ese salto de los celos como falta de confianza en la pareja, a los celos relacionados con la falta de confianza en mí mismo, como uno de los fundamentos, ya que en la medida en que yo evalué que no soy lo suficientemente valiosa o que no me merezco la pareja que tengo, porque considero que es mucho mejor que yo, empiezo a tener comportamientos que me llevan a sentirme amenazada o amenazado por cualquier persona que esté cerca, es ese miedo a que si yo no le doy lo suficiente, no soy lo suficientemente importante, y es uno de los conceptos que trabajamos primordialmente porque las personas que tienden a tener la autoestima afectada tienden a descalificarse permanentemente, tienden a ser hipersensibles a la crítica, entonces viven

irritables, viven a la defensiva, todo les molesta y terminan siendo personas con las que es muy difícil convivir o tener una relación de pareja.

REALIZADORA: se tiene una situación personal en la cual se dan dificultades para valorarse a sí misma, y que impide tener una relación con el otro, compensando el asunto de los celos.

SERGIO: así es, hay un caballito de batalla que usan los profesionales en el tema de la autoestima y que se da casi que por hecho. Una: es necesario tener adecuada autoestima para que se sienta bien consigo mismo o, en otras palabras, es necesario trabajar por tener una autoestima sana y no afectada de tal manera que usted se sienta bien con usted mismo. Y el caballito de batalla que nosotros escuchamos constantemente con la gente es: ¿cómo puede usted querer o amar a una persona si no se ama primero a usted mismo?, porque hemos asumido que si no se hace un proceso de respeto, de auto conocimiento, de valoración con respecto a uno mismo, tampoco valoro lo que en el otro estoy viendo, entonces esa relación con el otro se puede convertir o en dependencia, posesividad o en una relación muy confusa, precisamente porque no se da esa apropiación de lo que yo quiero y es importante para mí. Y ahí es precisamente que se conecta lo que hablábamos anteriormente, y nos cuestionamos lo siguiente: ¿qué pasa conmigo cuando mi pareja mira a otra persona?, ¿cuál es el problema?, ¿que la admire?, ¿qué te quiten “algo” tuyo? ¿que se sienta amenazado porque cree que no tiene las características físicas, psicológicas e intelectuales y eso hace que su pareja empiece a mirar a otra persona diferente a usted?, todas esas inseguridades que una persona puede tener, se van a traducir muy posiblemente en dos grandes áreas: una, reclamar por la inseguridad que siento y otra es la tendencia a quedarse calladas con la situación, así que es importante identificar cuál es el problema que a mí me relaciona los celos con la confianza en mí mismo.

¿Yo, como mujer o como hombre, sé lo que estoy aportando a la relación?, ¿tengo claro cuáles son las condiciones que para mí son importantes dentro de una relación de pareja y las he hablado adecuadamente, o simplemente soy como un sujeto pasivo que va reaccionando a partir de lo que va sucediendo en las relaciones? La respuesta a estas últimas preguntas ya la sabemos porque es lo que vivimos todos los días, nosotros no hablamos con la pareja, nosotros simplemente vivimos.

REALIZADORA: nos podemos plantear la siguiente pregunta: ¿qué sentimos cuando alguien mira a nuestra pareja? De acuerdo con mi autoestima ¿maneja la situación? ¿Qué realidades llevan a que las personas sientan que están afectadas en su autoestima?

SERGIO: dos cosas; lo primero, aclarar que no todas las personas con una autoestima afectada son celosas, sus problemas pueden ser de otro tipo, pero casi con seguridad, habría que analizar caso por caso. En una relación que aparecen celos, hay problemas de inseguridad en alguna de las partes, con lo cual sí hay una relación directa entre autoestima y celos. Están íntimamente relacionadas. Pongamos el caso de una chica, una mujer que se valora, que se respeta, que sabe muy bien cuáles son sus potencialidades, sus cualidades, que despliega y expresa esas cualidades, que sabe muy bien qué espera de una relación de pareja; una mujer que es capaz de mirarse a sí misma y evaluarse con un cierto criterio de imparcialidad, ¿una persona con esa autoestima tan sana va a permitir que otra persona, perdonen la expresión, “la joda” porque de pronto sospecha, “la persona celosa”, que pueda estar con otra? Pues, posiblemente tendrá un criterio muy distinto a esto.

Obviamente aquí está el tema de la fidelidad o la infidelidad, pero sí es menos probable que en una persona con una autoestima fuerte o fortalecida, se dedique a celar a la otra persona o se dedique a ponerle problema, porque está convencida y tiene un nivel de claridad sobre lo que aporta a su relación.

PARTICIPANTE: los celos son tan malos que hacen separar los matrimonios y uno no debe celar. El que cela no quiere.

REALIZADORA: ¿cómo se afecta la autoestima en las personas?

CLARA: decir exactamente de dónde viene es muy difícil, porque sabemos que el ser humano es complejo y puede tener muchísimas razones por las cuales una persona puede llegar a tener la autoestima afectada. Sin embargo, pensaba en algunas; por un lado, hay personas que son mucho más sensibles, mucho más emocionales, que sienten mucho más todo aquello que les sucede, y esa podría ser una de las personas más vulnerables al tener una autoestima afectada, en relación con aquellas que nacen con esa capacidad para gestionar, que se relacionan como el jabón: que “todo les resbala”.

Lo otro es una historia de retroalimentaciones negativas sobre sí mismas, por lo que hemos dicho acerca de la educación, y es la retroalimentación que va al ser, en tanto cuando tú estás diciendo: “es que no sirves para nada”, “es que eres bruto”, “es que no vas a llegar a ninguna parte”, y si tú tienes una historia de vida de ese estilo, pues lo que has hecho es grabar en ti que eres así y luego lo único que haces es reproducirlo y eso va a tu vida personal. No es lo mismo decir: “es que perdiste este examen porque no estudiaste lo suficiente” o “no has sido capaz de conseguir ese trabajo porque tuviste una mala entrevista” o “cometiste un error de algún tipo”, que es un asunto puntual en un momento específico; que decir: “tú no sirves para nada” y “nunca vas a llegar a ningún lugar en el mundo”.

PARTICIPANTE: mi pregunta es la siguiente: ¿usted por favor podría darme como una información sobre qué es la autoestima para enseñárselo a otra persona?

SERGIO: muy sencillo, autoestima parte de dos palabras que son: *auto*, que significa “uno mismo”, y *estima*, que significa *estimación*, y que puede significar también otras cosas, pero en términos generales es la valoración o el cariño que uno se pueda tener a uno mismo. Autoestima es quererse a uno mismo. Es posible que algunas personas que tengan una alta necesidad de control del medio, personas que necesitan controlar todo, dónde se pone cada cosa, con quién sale, con quién no sale, han convertido ese comportamiento en una manera de manejar su entorno, cuando otras necesidades emocionales están presentes; entonces, lo que hacen es intentar tener todo muy asegurado y muy controlado porque si eso se empieza a desmoronar sienten que su vida también se empieza a desbaratar. La señora ha planteado un elemento fundamental que tiene que ver con los celos, la autoestima y las relaciones de pareja y es esa necesidad que nosotros creemos y hemos planteado, de que solo estamos completos a través de tener una relación de pareja con otro. Y es que la elección de pareja se convierte entonces o en una necesidad antropológica propia de los seres humanos como seres biológicos, antropológicos, sociológicos, es decir, una necesidad que tenemos los seres humanos, interna, de hacer pareja, o en la necesidad de estar vinculados con el otro. El hacer pareja tiene una connotación adicional porque al plantear la idea que tenemos de que solo la mujer se completa a través de una relación de pareja con un hombre o el hombre solo se completa a través de una relación de pareja con una mujer estamos planteando, como lo señalamos antes, que el problema es que estas situaciones llevan en ocasiones a que los celos se conviertan en una

epidemia y es la creencia de que solo a través de la aprobación del otro, solo a través de la dependencia del otro yo puedo sentirme bien o sentirme feliz.

Si yo necesito que me quieran de afuera para poder respetarme y valorarme, entonces estoy teniendo una autoestima afectada y un ejemplo muy sencillo es este: si a una mujer su papá, su mamá, sus hermanos toda la vida le dijeron que era muy fea o la hicieron sentir fea, seguramente ella será una mujer que al no sentirse atractiva va a pensar que ella no se merece que llegue un hombre a su vida y la complete o que llegue otro ser y la complete, porque a ella no le han enseñado que tiene todos los recursos y las herramientas necesarias para sentirse autónoma emocionalmente y conseguir cierto nivel de bienestar sin la participación de alguien externo.

CLARA: también quería completar la idea de qué es la autoestima. La autoestima también tiene que ver con la capacidad para aceptarme tal cual soy. Cada persona viene con habilidades diferentes, unas mejores en ciertas áreas que en otras y no hablemos solamente de aceptarme tal cual soy físicamente, sino intelectualmente o en otro tipo de habilidades que podamos tener; además, tiene que ver con hacer valer los derechos, ya que es ahí que se desprenden las dificultades con los celos, porque una persona que tiene baja autoestima se convierte en un celoso crónico, puesto que es una persona que cela porque su sensación primordial es que se siente amenazada por todo lo que sucede a su alrededor, cela pero no es capaz de hacer valer sus derechos.

La persona que tiene la autoestima afectada tiende a ser el celoso ya que se inventa situaciones; así mismo, está el celoso crónico que es el que cela porque hay situaciones o hechos concretos que lo pueden llevar a sentir esa falta de confianza, pero que no es capaz de tomar decisiones porque posiblemente está mezclado con el tema de dependencia emocional; es como si dijera: “yo lo celo, me quejo, hago el escándalo, lo espío, lo que sea”, pero que no es capaz de decir: “termino con esta relación porque no me conviene, porque no estoy satisfecha, porque me hace daño”; también, el hecho de reconocer los errores y retarse a mejorar aquellas cosas que no nos hacen bien y el pedir lo que necesito, eso también tiene que ver con la autoestima: ser capaz de pedir lo que yo necesito del otro.

REALIZADORA: las relaciones interpersonales se interfieren por la falta de comunicación y surgen los supuestos al creer: si el otro nos ve todos los días nos puede adivinar el gesto o, en una palabra, lo que nosotros queremos,

por eso es necesario expresarlo directamente: me siento así, quiero esto; es de los factores que crean mayor conflictividad en la pareja.

SERGIO: y complementando lo que tú dices, la no expresión lo que promueve es que toda la información que yo necesito para convivir en pareja la supongo, y al empezar a suponerla cometo muchos errores porque al final lo que yo estoy haciendo es viviendo como en una ilusión, y uno de los factores de esa complejidad que son los celos, es que en determinadas situaciones y cuando hay problemas de autoestima afectada, es que se borra un mecanismo que tenemos todos los seres humanos dentro de nosotros que es la capacidad de auto evaluación, de vernos en esa situación; entonces, la mamá, el tío, las hermanas, los familiares, los amigos dicen: “pero cómo es que tú no te respetas, cómo es que tú no te valoras, humillándote haciendo ese tipo de reclamaciones”.

Mira todo el montaje de ilusión que estás haciendo en tu reacción de celos. Cuando ya está la persona viviendo esto, ese mecanismo de auto evaluación no alcanza para decir: “sí, yo necesito empezar a hacer algo con esto porque me estoy humillando”, pero no tengo la capacidad de decir: “uy, yo ya me pasé de la raya”, entonces tiene que venir una persona externa, la mamá, el papá, el hermano, el tío, a poner el límite; sin embargo, se necesita que la persona celosa sea capaz de reconocer y decir: “estoy teniendo un problema con eso, no soy capaz de manejar esto y estoy ya teniendo unas reacciones que son preocupantes para mi bienestar, para el del otro, para la relación y está afectando inclusive mi entorno familiar porque al final las personas celosas logran contaminar todo el espacio en el cual se mueven.

CLARA: confirmando lo que dice Sergio en cuanto al hecho de que las personas que funcionan de esta manera, con una autoestima afectada y que pierden esa capacidad de evaluación, cometen errores de pensamiento básicos y de comunicación efectiva, no comprueban sino que suponen, pero ellos suponen que comprueban; para hacerme entender, ellos comprueban con cosas que no tienen que ver con la situación, utilizan cualquier pequeña cosa para comprobar lo que ellos están pensando porque creen demasiado en lo que sienten, creen que lo que sienten es porque es así, que es un hecho, y no alcanzan a utilizar los elementos que hay en el entorno para comprobar sus sensaciones o por el contrario, abandonan la suposición, esa es una de las grandes dificultades que tienen las personas con la autoestima afectada.

REALIZADORA: ustedes están planteando hechos que nos permiten analizar cómo es el comportamiento de las personas, es decir, el no hablar directamente, realizar supuestos y la falta de auto evaluación. Recuerden que hicimos una pregunta: ¿qué sentimos cuando alguien mira a nuestra pareja?

PARTICIPANTE: quisiera compartirles algo: tengo un esposo y llevo más de 20 años de casada y tengo un esposo que es demasiado celoso, lo he denunciado, lo he dejado, pero yo siento que yo estoy al borde de la locura porque tengo una ansiedad horrible por comer, he subido de peso porque es tanto que me tiene enferma sus celos y su desconfianza, yo últimamente opté por decirle que estaba enfermo y que no le ponía atención a sus celos, ¿si me entiende?, pero me afecta, si yo salgo a la esquina, miro para un lado y para el otro, incluso yo he pensado hasta dejarlo, pero me da mucho pesar porque él ya tiene muy avanzada la edad y me da pesar dejarlo porque él ha sido muy buen esposo. Yo quiero que me orienten.

REALIZADORA: la participante expresa una realidad delicada por los celos de su esposo que la llevan a tener ansiedad, intranquilidad y sobrepeso, que evidencian efectos negativos consigo misma.

SERGIO: sí, efectivamente este tema es tan complejo, es importante saber que como estamos vinculados los unos con los otros cualquier comportamiento positivo va a afectar también positivamente a las personas de nuestro entorno, pero aquellos comportamientos como los celos, que generalmente van asociados a una serie de desórdenes emocionales, van a provocar situaciones como esta. Uno de los elementos comunes de los comportamientos evidentes de las personas que son celosas, es la desconfianza en el otro.

Como el caso de la señora, existe la desconfianza en el otro, pero también se presenta una desconfianza en ella misma. Hay sentimientos que son muy complejos, no solo basta con decir: “déjelo”, no, es que no es tan simple porque hay sentimientos de filiación, de vinculación, de compasión, de toda la historia que se ha vivido, que tiene una serie de elementos que hace que mi decisión no sea simplemente dejarlo.

La situación de la señora es compleja y así como ella, hay un montón de personas que son las receptoras de esos celos, pero ¿qué hacemos con la persona que recibe todos esos celos?, ¿qué tenemos que hacer para que esa persona que recibe los celos y que por la decisión que sea ha decidido continuar con la otra persona que tiene comportamientos celosos? Si no se

hace un proceso de auto conciencia y auto evaluación que me diga que hay un problema que debo empezar a resolver, todo será peor.

REALIZADORA: ¿este caso amerita consulta terapéutica?

SERGIO: claro, ambos necesitarían de consulta terapéutica, lo que ocurre es que en muchas casos el celoso, como no reconoce su problema, simplemente dice: “ah, es que esto es normal, eso es lo que hay que vivir en la relación”; por tal razón, estas son algunas de las recomendaciones de lo que debe hacer la persona celada: si ha decidido quedarse en la relación busque maneras de protegerse, tanto psicológica, física y socialmente porque su principal responsabilidad es su bienestar, el cuidado de sí, con lo cual lo que le estamos recomendando a las personas que reciben o que son receptoras de esos celos, es buscar mecanismos para cuidarse.

REALIZADORA: la llamada nos coloca en una señal de alerta, es decir, precisamente es lo que estamos tratando de orientar, los celos se tornan en un asunto de epidemia que como una espiral van creciendo y pueden traer consecuencias que requieren atención inmediata.

CLARA: quería decir algo con respecto a la llamada y que se generaliza en muchas situaciones y es que muchas veces la aceptación que hacemos de una problemática ayuda a mantenerla; o sea, yo no lo dejo porque me da pesar, pero el hecho de yo seguir ahí soportando toda esa situación posibilita que él siga haciéndolo, entonces la cuestión sería, primero, ¿cómo le ayudo más?, y segundo, ¿cuál es el cuestionamiento que yo haría en este sentido? Quizás este: “yo no dejo a una persona porque me da pesar de sus condiciones”. Y si es así, entonces, por qué no me da pesar de mí misma con la situación que estoy viviendo, si me estoy enfermando o me estoy deteriorando, ¿por qué tiene más valor el otro que yo mismo?”. Obviamente cada uno puede tomar las decisiones que desee y es una elección personal y si la elección después de hacerse esos cuestionamientos es seguir ahí, pues la recomendación sí sería buscar ayuda profesional para sobrellevar esa situación de la mejor manera posible.

REALIZADORA: pasemos a analizar, cuando una persona posee la autoestima afectada, ¿cómo lograr que adquiera una valoración por sí misma?, y que tenga capacidad de autoevaluarse para cambiar.

SERGIO: se pueden sugerir varios aspectos: pasa primero por el proceso de autoconocimiento. Tenemos un pequeño problema cuando yo por el “amor” que digo sentir, justifico una serie de comportamientos que no tienen nada que ver con el amor, como las persecuciones, las humillaciones, el humillarse ante las otras personas. Entonces pasa por el autoconocimiento y auto evaluación y a partir de esto yo puedo determinar qué aspectos de mi vida tienen que ser mejorados. Por ejemplo, si yo no me comunico adecuadamente porque tengo miedo o simplemente porque no tengo habilidad ni herramientas para aprender a comunicarme mejor; si lo que yo tengo es un problema de autoimagen porque me siento poco atractivo o asumo toda esa presión externa de la sociedad y entonces yo todo el tiempo estoy arreglándome el pelo, arreglándome la forma de vestir, básicamente porque tengo que llenar un cierto modelo externo que no corresponde conmigo.

Hoy en día me preocupa mucho los modelos de belleza que todavía manejamos en Latinoamérica, porque no son modelos que corresponden a la belleza autóctona nuestra de la combinación mestiza cultural que nosotros tenemos pero aun así la gente sigue buscando unos modelos que no corresponden, esto es una demostración de que hay una cierta autoestima social afectada porque estamos detrás de una serie de modelos que permanecen pegados a ese tema del amor, y esto lo vemos reflejado todavía en los chistes que se hacen en las cadenas nacionales, que se percibe una manifestación cómica respecto al feo, el gordo, el flaco, respondiendo a una idea que hay un solo cierto modelo más o menos aceptable.

REALIZADORA: ¿en nuestro contexto tenemos un modelo de belleza estereotipado?

SERGIO: ... y eso es una consecuencia apropiada de nuestra falta de autoestima, no reconocernos y no valorarnos a nosotros mismos tal cual somos.

PARTICIPANTE: los celos son una bobada, porque es como uno creerse el más feo del mundo. Lo que pasa es que muchas mujeres alejamos a los hombres con el mal trato y entonces ellos se van para otra parte y viceversa. Los hombres tratan a la mujer mal y al nosotras ser tan sentimentales, nos gusta los buenos tratos. Así que mujeres y hombres pongamos más cuidado al trato, así estemos aburridos, porque el hombre o la mujer celosa nunca cambian. Hay que ponerle mucho cuidado a la educación.

SERGIO: si yo le doy crédito a que las personas no cambian, pues posiblemente “*apague y vámonos*”. Sin embargo, la función de muchas profesiones está fundamentada básicamente en la posibilidad de que se pueden introducir cambios en las personas. La psicología, el trabajo social, la sociología, muchas carreras están fundamentadas en este detalle y por lo tanto debemos hacer una apuesta por el cambio.

REALIZADORA: sí, y la naturaleza humana tiene esa posibilidad de fomentar cambio.

PARTICIPANTE: escuchando a las señoras, yo creo que los celos son enfermizos, mi pensamiento es que sí hay un verdadero amor que puede arreglar las cosas de una manera en la que no se haga daño. Cuando una persona reacciona, en el caso de la otra señora que dice que ya no aguanta más los celos, o porque ella hizo algo y su esposo ya está prevenido o su esposo le fue infiel, entonces juzga por lo que fue él, eso es de entender, pero que los celos son necesarios, sí, pero no enfermizos; entonces, ¿hasta dónde puedo celar a mi pareja? Dicen que los celos son inseguridad, pero para mí no es así, sino que cuando las personas viven las cosas... aquí un ejemplo, todo problema tiene un comienzo, de ese comienzo vienen otras cosas que es lo mismo que para pelear se necesitan dos... los celos si deberían de existir.

SERGIO: ojalá que este tema de los celos se convierta en un tema de debate porque precisamente es la manera de sacar a la luz esa epidemia silenciosa de la que nosotros estamos hablando. Ojo, yo creo que si amo a una persona y esa persona empieza a estar con otro, tiene que estar uno muerto para no sentir nada. Es que sentir es lo que yo elijo y si elijo sentir celos es una cosa, yo puedo sentir muchas cosas por el hecho de que otra persona esté con esa pareja que yo considero mía, de mi pertenencia, que yo dependo de ella para poder vivir y por lo tanto cualquiera que atente contra esa estabilidad o supuesta estabilidad debe ser cuestionada.

Claro que si mi pareja está con otro, es lógico que voy a sentir cosas, la cuestión es qué es lo que me tiene que dar, cómo me va a dar, cómo voy a expresar y qué hago con lo que siento. Si estoy vinculada con alguien afectivamente, porque la quiero y porque la amo, pues espero que esa persona esté bien y quiero cuidarla y quiero que se sienta muy bien al estar conmigo y con ese espacio que yo le doy, entonces obviamente ahí sí coincido con la señora: si yo no siento nada es que estoy muerto, pero no tengo que sentir celos.

CLARA: puedo sentir tristeza de la situación, puedo sentir miedo de los cambios que vienen en el caso de que esa relación se rompa, pero eso no debe implicar que yo me ponga a hacer escándalos en la calle o a espiarle, porque en caso de que, supongamos que siento celos, porque eso es lo que tengo culturalmente establecido, entonces ¿qué pasa cuando yo siento celos?, soy capaz de acercarme a mi pareja y decirle: “mira, me doy cuenta que estás mirando a otra, ¿qué está pasando con esta relación?, ¿qué dificultades tienes?, ¿sigue habiendo afecto?”, así puedo hacer algo por mejorar la situación. Otra cosa es quedarme ahí estancado en las sensaciones molestas y dañinas.

REALIZADORA: sí, la oyente nos plantea diversas maneras de ver los celos y nos plantea que obviamente se debe sentir algo, pero también tú nos planteas cómo lograr sentir, y no necesariamente sentir celos; sin embargo, si se siente celos, cómo no llevarlos al extremo y qué límites debemos tener para auto controlarlos.

La posesividad y los celos

Sergio Enrique Montoya Chica - Clara Inés Ospina Flórez

PRESENTACIÓN: los procesos de socialización y las pautas de crianza que se establecen en las familias, las creencias y valores que hagan parte del contexto en el cual crecen las personas, ejercen una gran influencia en la manera de relacionarse en el ámbito de la pareja, de allí que puedan surgir actitudes posesivas al asumir comportamientos de dominación, manipulación y explotación por el poder que se pretende ejercer sobre el otro, creando relaciones de inequidad.

REALIZADORA: se ha hablado de los celos, de la dependencia emocional; hemos hablado de la autoestima afectada y hoy de la posesividad, tema polémico en torno a los celos y la pareja. ¿Cómo entra este asunto de la posesividad en los celos y la pareja?

SERGIO: la mayoría de los seres humanos sentimos celos en alguna circunstancia, ya sea celos familiares, en la pareja, ante un compañero de trabajo, en la amistad, inclusive todas estas, con sus respectivas características. Nosotros enfocamos más la temática hacia los celos de pareja que podrían ser llamados románticos. Y dentro de este componente está la posesividad y allí quisiera plantear que hay organismos internacionales como la ONU que hablan de 27 millones de personas esclavas en el mundo y uno se podría preguntar que a estas alturas del siglo XXI ¿cómo es posible que todavía haya esclavos? Sin embargo, hay que pensar que no hace 200 años que están cayendo oficialmente las esclavitudes, porque nosotros tenemos un problema muy fuerte con la libertad. La posesividad tiene que ver con una idea que asumimos como normal y algo esperable en las relaciones; es pensar que la otra persona es mía, pero no mía porque esté conmigo, sino como una propiedad privada.

Ese tema de la esclavitud, es decir, en el cual el ser humano se plantea que, en algún momento, otro ser humano puede ser de su propiedad, compone una relación de desigualdad y unas preguntas con respecto a ¿cómo amamos?, porque en ese sentido, si yo me creo con la autoridad de ser dueño

de la otra persona, significa que puedo disponer de las emociones, de las acciones, de los pensamientos, incluso, y algunos con una escala superior en este sentido de posesividad, hasta de lo que sueñan. Es decir, una persona puede pretender que el otro no sueñe lo que él no quiere que sueñe porque es que hasta ese ser interno, esa fantasía interna, le pertenece. Este tema de la posesividad está ligado al respeto de la libertad de la otra persona.

REALIZADORA: nombras asuntos delicados como la explotación sexual y el matrimonio servil, que son modalidades presentes en el mundo y en nuestro país, y que aún no se visibiliza por desconocimiento.

SERGIO: la cuestión de la trata y tráfico de personas es un tema sensible porque a través de esa práctica se atenta contra los derechos humanos, ya que está clasificada como delito de lesa humanidad. En tanto las personas son traficadas, de entrada empiezan con una deuda que tienen que pagar a través de la consecución de muchos negocios ilícitos, dado a que hay una concepción de que tengo dominio sobre el otro. De igual manera los matrimonios arreglados o de conveniencia, conformado por un señor mayor compra una niña a través de una dote, y esto no en el siglo XV sino hoy día, pues se ve en Pakistán, en África, y aquí en la Guajira, y en otras zonas de Colombia. A pesar de ello, si las comparamos con el plano familiar, uno de los aspectos que debemos reflexionar con los padres es si ellos creen que sus hijos son su propiedad, porque esto sería un error en la paternidad y, en esa extensión, asumimos que nuestra pareja es también de nuestra posesión.

Esto está en conexión con la forma en la que amamos, pues creemos que después de que conquistamos a una persona, ya ella es nuestra; no hacemos nada más, pues esa persona es mía y ya sabe a qué se debe atener y esto ni se habla, sino que se da por supuesto. Entonces yo debo incidir en la forma en la que la otra persona vive, porque esa persona es mía. Muchos mensajitos “graciosos” que aparecen en internet dicen: *“Yo no soy celoso, pero que nadie toque lo mío”*, y en la cultura popular también hay canciones que hacen énfasis en la posesión. Es decir, nosotros ponemos alrededor de las relaciones afectivas, una especie de cerco que delimita que esta es mi propiedad privada, y esto es influenciado por los sistemas capitalistas de producción, para lo cual la forma de acceder a determinados placeres, es poseyendo aquello que supuestamente a mí me da placer.

REALIZADORA: cuando algunas personas en su forma de actuar son posesivas, ¿qué pasa con la familia, con los procesos de socialización, con

la educación y la cultura, entre otras cosas? ¿Cómo comprender que una persona pueda llegar a ser posesiva?

CLARA: es un tema intrincado que en sí mismo tiene multiplicidad de factores por los que se puede presentar. Nosotros hablamos de la dependencia emocional y de la autoestima afectada como una de las bases de la problemática de los celos, y por supuesto de la posesividad y la agresividad que viene posterior a esto. Y en ese sentido, existe una frase de Jorge Bucay que dice: *“Si creo que no puedo vivir sin ti haré lo que sea para retenerte, me convertiré en alguien que no soy, para gustarte, apelaré a la lástima, la mentira y aún a la violencia para impedir que te alejes”*. Es decir, que es supremamente complejo, si yo siento que no soy capaz de darle sentido a mi vida, si no soy capaz de estar solo, si tengo miedo al rechazo, al abandono, todo eso hace que despliegue cierto tipo de comportamientos para poder mantener a la persona; y ahí es cuando entramos a examinar qué tipos de posesividad existen. Nosotros hemos definido tres:

1. *Posesividad dependiente:* cuando una persona dependiente emocionalmente, establece una relación de pareja, ella espera que esta relación sea para siempre, porque le tiene miedo a la soledad y al abandono; espera que le dé una seguridad total, porque quiere sentirse firme y protegido; porque no se siente capacitado para afrontar la vida en soledad, y quiere que le dé sentido a su vida porque sus inseguridades le hacen muy difícil encontrar un sentido por sí mismo. Y no quiere sufrir por la pérdida de todo lo mencionado.

REALIZADORA: ahí estaría ligado a la capacidad de afrontamiento frente a circunstancias que son dolorosas como una pérdida afectiva. Prefiero engancharme al otro.

CLARA: está el tipo de *posesividad prepotente*, que también puede ser dependiente. Pero hay otra posición frente a las relaciones personales y es que: “yo soy mejor que tú, tú estás por debajo de mí”.

REALIZADORA: es decir, el gran tirano, que puede estar relacionado con estilos de socialización, al proceder de una familia que satisfizo hasta los más mínimos caprichos, traslada su situación familiar a la vida de pareja, porque no conoce otra manera de relacionarse.

SERGIO: incide el hecho que ha bajado la tasa de natalidad y por ello hay más hijos únicos o pocos hijos y los padres se vuelcan a dar todo.

CLARA: el otro tipo de posesividad es el *cultural*, que tiene que ver sobre todo con el machismo y la diferencia de roles de género, y aunque el hombre está en una posición de poder, eso no quiere decir que la posesividad en este caso solo sea de parte del hombre, no, la mujer también es posesiva. En el caso del hombre, podría ser una posesividad por la fuerza, pero cuando no tienes ese poder, la posesividad se manifiesta a través de la manipulación emocional, a través del chantaje, ya que, en lo cultural, el hombre es un dependiente operativo, es decir, no sabe cocinar, planchar, etc., y muchas veces están con la mujer por todas estas cosas que hacen por ellos. Y hablamos de estilos de pareja tradicionales, porque todavía se da.

SERGIO: en este caso también no es solo que yo sea una persona posesiva, sino que nos encontramos con personas que quieren ser poseídas y entonces tenemos el otro lado, y es que hay parejas que pueden vivir así, porque se complementan. Posiblemente desde ciertas ópticas podríamos decir que se complementan en la enfermedad de su relación, pero ahí pueden seguir viviendo toda la vida, porque: “yo soy celoso, pero a ella le gusta que yo sea celoso”. Si nos referimos a modelos más idílicos de relación, a lo mejor eso no se ve tan agradable.

PARTICIPANTE: la persona demasiado dependiente de su pareja, es fácil que caiga en un comportamiento equivocado; por ejemplo, conozco a un hombre que su pareja tiene nueve años más y lo trata como a su hijo, sin embargo, también hay mucho maltrato psicológico y él entra en el camino de las drogas. ¿Esto podría ser una forma de desahogar todo ese estrés que le produce su relación?

SERGIO: algo importante aquí es: ¿de qué manera las insatisfacciones en la pareja son resueltas, sin hacer un enfrentamiento directo del problema? Es muy evidente en ocasiones, que, porque el otro es muy fuerte o porque no tengo la habilidad, no se resuelven los problemas con quien se deben resolver, sino que se busca vías o mecanismos de escapes. Es perfectamente posible que una persona se refugie en la droga por no saber manejar su vida afectiva; de hecho, el alcoholismo, en gran medida, tiene como base los despechos amorosos. Otra cosa muy distinta es que yo utilice ciertos mecanismos para manipular a mi pareja: “si usted me trata así, yo no voy a cambiar mi estilo de vida”, creyendo que con esto pueda lograr algún resultado.

CLARA: quiero hacer cierta claridad, y es que la oyente pregunta que si por causa de como es la señora, es que el joven entra a la droga. Y la respuesta es que esto no es una relación *causa-efecto*; no necesariamente porque la mujer lo trate de cierta forma, él debe ir a consumir droga, es decir, esa es la manera en que él afronta esa situación, pero no es culpa de su pareja.

PARTICIPANTE: yo tuve una experiencia con una pareja que me maltrataba, y siento que en ese maltrato repercute mucho el sistema político, económico y cultural. Yo llevaba 29 años con él, y los tratos eran de fuerza y de poder, como en la época primitiva, él decía que solo él era quien mandaba y colocaba las órdenes. No había comunicación asertiva, ni con respecto a los tres hijos que teníamos. Llegó un momento en el que pensé en mí y hacia dónde voy y me logré soltar de este patriarcado y machismo del que somos presa muchas colombianas, quienes también sufrimos la ineficiencia del sistema, lo cual nos afecta psicológicamente también. Lo que tenemos que entender es que las mujeres no podemos estar sometidas por un bocado de comida, pues somos capaces de salir adelante solas.

REALIZADORA: muchas gracias por este testimonio real que nos muestra claramente la posesividad, el machismo y asuntos tan dolorosos que ocurren en una familia cuando alguien dentro de ella no permite que las demás crezcan y cómo el sistema político, religioso y cultural, no permite que esto cambie.

SERGIO: es verdad, vivimos en una sociedad que refuerza la idea de que uno puede ser dueño de otra persona en algún sentido, e incluso se evidencia en la música.

REALIZADORA: sí, esta llamada nos muestra el dolor de las consecuencias psicológicas que lleva una relación marcada por la violencia.

CLARA: resalta los actos de violencia y la agresión como una característica de nosotros los colombianos, la cual tenemos bien marcada por la historia de nuestro pasado.

PARTICIPANTE: buenos días, para mí la violencia intrafamiliar también se debe a nuestros ancestros, lo tenemos marcado y de ahí parten los apegos y el querer apropiarnos de la otra persona. La mujer juega un papel muy importante, ya que tolera y aguanta.

SERGIO: un mensaje que esperamos se haya ido colando, es que ¿en qué punto de la evolución del ser humano vamos, que todavía pensamos que un hombre es mejor que una mujer? Y nos damos cuenta que, si revisamos estadísticas, el tema de la mujer está siendo tratado, y seguirá siendo tratado, por mucho tiempo, ya que la mujer es sometida de esta manera, solo por el tema de ser mujer, y si a eso le sumamos la condición de ser pobre, la condición de ser migrante, de tener cierta ideología religiosa, se crean muchos más atropellos que se asumen a la condición de mujer, dado que el hombre se ha auto otorgado el título de dueño y señor.

CLARA: es importante tener en cuenta que no solo hay que buscar ayuda en amigos y familiares, también existe la ayuda profesional de psicólogos, trabajadores sociales, entre otros, que pueden aportar en la solución del asunto.

SERGIO: quiero hacer claridad en un punto, y es que posiblemente quien se cree poseedor de la otra persona, es tan dependiente como quien se siente poseído por ella. Porque una de las cosas que necesita un tirano, para ejercer su oficio, son los súbditos para subyugar, y una de las técnicas utilizadas es la manipulación, es decir, mecanismos de presión psicológica; por ejemplo, se manipula con el sustento económico o la dificultad de una de las partes para ser independiente.

REALIZADORA: es importante anotar que no es necesaria la presencia de ambos en la terapia de pareja, si alguno de los dos decide ir puede adquirir herramientas para manejar los problemas, que tendrán efecto en la otra persona. Y esto, ya que en ocasiones es posible que uno de los dos no acepte buscar ayuda profesional.

CLARA: yo quería aprovechar para hablar de dos cosas. Primero, todo el mundo necesita información al respecto, ya que cualquier situación humana requiere un proceso de autoconocimiento, y para ello puede servir la familia, los amigos, o posiblemente un profesional. Segundo, también influye mucho el seguir en una relación conflictiva, el hecho de ser unas personas religiosas: “es que nos casamos hasta que la muerte nos separe”, pero nadie nos enseñó algunas excepciones, pues, en este caso, puede ser: “hasta que me mate”.

Yo voy a recomendar la técnica del papel y el lápiz, porque escribiendo qué es lo que me molesta de las actitudes del otro, puedo hacerle caer en cuenta que me hace daño con algunas de sus actuaciones, y posiblemente las pueda modificar.

Cómo influye la familia, los amigos y las redes sociales en los celos

Sergio Enrique Montoya Chica - Clara Inés Ospina Flórez

PRESENTACIÓN: los celos son una problemática con tintes de epidemia por las consecuencias que acarrea en las relaciones personales, familiares y de pareja, hasta alcanzar extremos como la violencia. El contexto juega un papel protagónico en la medida que normaliza este tipo de comportamientos y sumando a esto, se presenta la influencia de la familia, los amigos y el manejo inadecuado que se hace de las redes sociales.

REALIZADORA: los celos dan cuenta de un fenómeno social, en el cuales participan diferentes actores.

SERGIO: la intención es aportar un granito de arena en el buen manejo de la afectividad en las relaciones de pareja, haciendo énfasis en un punto importante que se esconde o que se normaliza en una relación, que es el tema de los celos. Creemos que los celos son una especie de epidemia que afecta todo tipo de relaciones en todas las edades, incluso en parejas mayores que se escudaron toda su vida en los hijos, pero una vez vieron el nido vacío, se encontraron de nuevo, revelando estas situaciones de celos. Hemos dicho que es un problema complejo que reúne muchas situaciones, pero que tiene solución.

REALIZADORA: es necesario abordar las redes sociales, la familia, los amigos y cómo intervienen estos en una situación de celos.

SERGIO: empecemos por el tema de las redes sociales que están de moda, aunque a partir de cierta edad. Esto no es tan popular, ya que existe una brecha digital, en la que los jóvenes son expertos en el tema, y los más adultos no hacen parte de estas plataformas digitales, ni las conocen.

Las redes sociales ya hacen parte de esta construcción de la cultura, y se han convertido como en la nueva billetera; es como un espacio privado, hasta cierto punto, ya que quien tiene celos, tiene otro espacio para revisar.

REALIZADORA: además se ha convertido en un espacio para encontrar pareja.

SERGIO: podemos juntar todo lo que hemos dicho: una persona con una autoestima afectada, con una alta dependencia emocional, con alta posesividad, afectada en gran medida por los celos, y con una pareja que tiene muchos amigos y amigas, entonces claro, la red social ayuda a reforzar esos aspectos de inseguridad y angustia.

REALIZADORA: ¿cómo esas redes sociales pueden influir en una relación?

CLARA: yo diría que es bastante grave, porque, como diríamos muchas veces: “no importa lo que me dijo, sino cómo me lo dijo”. Y la cosa con las redes sociales es que no estás presente, no sabes cómo acontecieron las cosas, con lo cual da pie a algo que sucede permanentemente en el celoso y es que comienza a imaginarse y a interpretar, sin solicitar la información de lo que lee, o lo que ve en una foto, por ejemplo. Con lo cual se empieza a cometer un error grave en la comunicación y es asumir cosas que no siempre son ciertas. Por ello hemos insistido mucho en ¿qué se hace con lo que se siente?, ¿qué se hace con lo que se piensa?, ¿cómo se vive eso en pareja?

REALIZADORA: se observan las redes sociales como factor importante para las rupturas. Incluso, en Estados Unidos el ingreso a ciertas páginas se convierte en un motivo de divorcio.

SERGIO: podemos asumir dos vías. Primero, la función que cumple para las personas celosas y, segundo, la función que cumple en la persona celada. Hemos hablado de que solo un amor sano debe ser un amor vivido en libertad, que implica saber quién es la otra persona y, en ese sentido, respetarla y cuidarla. Un amor en coacción, un amor condicionado, un amor a través de las exigencias del otro, es un amor que a lo largo traerá problemas.

¿A qué voy con esto? Se supone que si tú creas una red, o un perfil, este es un espacio privado, pero parte de las exigencias que interpone la persona celosa es que: “usted me tiene que dejar las claves y el usuario para ingresar”; es decir, ya no es un espacio privado, más bien es uno de tus

espacios de intimidad violentado. Ahí podríamos entrar a las sutilezas del manejo psicosocial de las redes, que no se ha hablado mucho del tema, y es que las redes sociales intentan restringir mucho el tema de seguridad, que tú tengas alternativas para saber con quién compartes y con quién no, para borrar cierta información, pero produce una ilusión dentro de la red. Esto quiere decir que, aunque es un espacio privado, la persona celosa hace que no sea un espacio tuyo, y no es que vea evidencias en todas partes, es que crea la evidencia frente a la cual crea la duda.

REALIZADORA: es increíble observar cómo no hay límites. La persona celosa tiene tan arraigadas ciertas conductas que lo llevan al control absoluto por el otro, y obviamente en las redes va a evidenciar mucho más ese control.

CLARA: va muy relacionado con la posesividad el hecho de que yo quiera que seas exclusivamente para mí, y eso implica celar también a tu madre, tus hermanas y sobrinos.

Sin embargo, quiero solidarizarme con las personas que sienten celos, porque es importante que no se sientan atacadas en su experiencia, porque no creo que alguien quiera sufrir, por el contrario, todos buscamos evitar el sufrimiento. Lo importante es que evidencie que hay una dificultad y que esto me lleve a buscar una solución.

Esa persona que siente celos y que siente dificultad para identificarlos, para saber qué hacer, lo que hace es buscar el medio más común para hallar respuesta, y este lugar común es el internet, con sus foros, en los cuales se plantean casos, y los comentarios de las personas. Pero la cuestión es: 1) la historia es contada desde el punto de vista de la persona celosa, y 2) cualquier persona que tenga acceso a ese foro, puede contestar. Estas respuestas pueden darse por profesionales en psicología, y hasta por personas que han tenido cierta experiencia y se creen expertos; así mismo, pueden opinar personas que están pasando por la misma problemática. Esas respuestas pueden ser catalogadas en dos vías: las tóxicas y las bien intencionadas; las primeras, son las que te refuerzan aquello que estás pensando, y las bien intencionadas, también pueden ser dos: las que tienen fundamento y las que a la final también están equivocadas.

SERGIO: claro, porque alguien muy celoso o que está siendo víctima de una situación en la que su pareja es muy celosa, y no tiene cómo pagar un profesional, encuentra una información muy rápida en internet. Hemos visto

comentarios como este: “En realidad los celos no son malos, está claro que demuestran que quieres a la otra persona; además, son culpa de tu pareja que produce desconfianza”; o este: “donde no hay celos, no hay amor”; y finalmente este: “los celos son el veneno del alma, te recomiendo que cambies de novio”. Aquí se evidencia lo inadecuado de todos los comentarios, aunque no todos parecen mal intencionados.

No podemos victimizar a los celosos, pero existen personas que no saben qué hacer con los celos, que cuando aparecen lo dominan; no saben manejar la situación. Existen personas que pierden el “juicio social”, es decir, que en un lugar público alzan la voz, tiran sillas, etc., y cuando se llega hasta ese extremo es porque están en un nivel de celos en el que no me interesa quién esté, yo me lanzo. ¿Qué se puede hacer con esto, si todo tipo de mensajes que aparece en la red refuerza esta pauta de conductas?

REALIZADORA: en las redes sociales, cuando se exponen situaciones íntimas y comienzan otros a comentarlas, se tiene incidencia en la manera de ver las cosas y de actuar.

SERGIO: Clara y yo nos hacemos una pregunta: ¿cuando sales a la calle y te encuentras a cualquier persona desconocida, le dirías a ella lo que te pasa para que te brinde algún consejo salvador? Y todos responden no, porque siempre se intenta proteger una intimidad, que es un derecho de cualquier persona. Por ello decimos que algunos de los comportamientos de una persona celosa, atentan contra cualesquiera de los derechos.

En la red social te protegen de un supuesto anonimato, porque en la red social, de 200 contactos, te conocerán solo cinco. Te expones, entonces, a comentarios desfasados de personas que no conocen tu familia, tus costumbres, tu cultura, y esto hace que quien recibe este tipo de consejos o de mensajes, los tenga luego que dimensionar muy bien para no cometer más errores de los que ya está cometiendo.

CLARA: aquí es aquí que quiero hacer una defensa y una reivindicación de la atención profesional, porque no todo el que consulta al psicólogo es porque está loco, sino aquel que necesita ayuda de una persona entrenada que se ubica en una posición objetiva, diferente a la posición de familiares y amigos, dado que yo intento encontrar la información que éstos me dan, confirmación de aquello que yo ya creo. Incluso ahí está el papel de la familia o amigos: ¿cómo ayudar a esta persona que siente celos? Lo primero

es esperar a que pase el ataque de celos, lo otro es que, si usted sabe poco acerca del tema, pregunte, pida ayuda de profesionales para poder dar puntos de vista valederos.

SERGIO: a nosotros nos ha resultado útil, dado que son muchas las funciones que pueden cumplir los amigos, dividirlos en dos: los cómplices y los confrontadores. La primera aviva la situación, los otros que te dicen: “justo porque soy tu amigo, te diré que te estás equivocando, necesitas ayuda profesional.” Con la familia pasa algo similar, con el agravante de ese vínculo.

REALIZADORA: por supuesto, porque ya es mi madre quien me dice que deje a mi pareja, y eso tiene gran influencia en mi vida.

CLARA: es importante que la persona celosa tenga un proceso de autoevaluación, comenzar a identificar las señales, para saber los matices propios que tienen los celos y el nivel de celos en que está. Los amigos ayudan en este proceso o son cómplices de los celos. He conocido personas que acompañan a su amiga o a su hija a espiar a su pareja, y detrás de ello hay todo un montaje.

Hay un proceso que se da más en las mujeres que en los hombres, que es el tema del maltrato, en el cual las mujeres son capaces de quedarse calladas por mucho más tiempo, y eso hace que el actuar de la familia no se dé a tiempo. Y por otro lado hay celosos muy buenos actores, entonces manipulan la situación.

REALIZADORA: como dice el refrán, son lobos con piel de oveja.

CLARA: yo quería añadir algo en ese tema de la influencia de la familia, y es que escuchamos personas que hablan de pasar desapercibido el tema de la infidelidad diciendo: “eso no importa, usted no tiene por qué ser celosa”. Y creo que ahí, hombres y mujeres entran en un dilema, y es el guión que yo debo seguir: “me quedo con esta persona, pero no quiero”; entonces, entran en un proceso de celar a su pareja para ver si pueden cumplir el guión de quedarse con ella. Ahí debo colocar en el balance: ¿cuál de los aprendizajes que me ha impartido mi familia me es útil?, y ¿qué de todo eso debo replantear y no me sirve para mi vida?

REALIZADORA: sí, ahí es importante hacer un balance, ya que la familia está implicada, pues ahí hay un vínculo. Es clave llevar un buen manejo,

porque de no ser así se puede llegar al punto de la violencia, tanto física como verbal.

SERGIO: se evidencia mucho cómo en Facebook la familia o los amigos conectan información y empiezan a <chismosear>: “por ahí vi a tu novio que le dio un me gusta a esta, o le habló a aquella”. Y así comienza a desenvolverse toda la paranoia con la persona que está siendo celada. Ahí no podemos dejar pasar algo, y es el nivel de responsabilidad que yo tengo en el manejo de los celos como amigo o familiar de alguien que tiene comportamientos celosos.

Porque es fácil decir que el celoso es el otro y yo evadir la responsabilidad, pero es que con mis comentarios y mi acompañamiento y mi complicidad, estoy ayudando a que esta persona se quede dentro de este círculo vicioso, y ya lo hemos dicho y quiero recordar dos ideas muy puntuales: primero, los celos producen una espiral negativa que, si no es intervenida, lo único que pueden hacer es volverse peor; y segundo, los matices de los celos tienen que ver con la frecuencia: qué tantos comportamientos o acciones de celos tengo; y lo otro, con la intensidad: cómo manifiesto yo esos celos. Si ambas son altas, se puede decir que hay un problema, porque los celos destruyen el *mí* y el *otro*, o a ambos. Ahí es que entra el papel de la familia, ¿qué tipo de acompañamiento le hago?, ¿lo calmo?, ¿lo acompaño al especialista?, ¿le doy alternativas?, ¿estudio el tema? Porque así no queremos hacerlo, cumplimos un papel de cómplices, de acompañadores o de confrontadores.

REALIZADORA: la familia y los amigos, por ser el núcleo más cercano, está también en una función de alerta y de autoevaluación de la participación en el proceso de la otra persona, porque muchas veces el celoso no sabe cómo actuar, pero su red de apoyo próxima le puede orientar en un sentido de corresponsabilidad.

CLARA: a veces es delicado hablar de ciertas cosas porque pueden ser utilizadas para un lado o para el otro, pero una clave para controlar los celos podría ser al punto de ya no creer nada de lo que me dicen, y por eso es importante asegurar que la información que doy a los celosos, es veraz. Y otro consejo es que tenga en cuenta que los celos no son solamente suyos, este comportamiento afecta a muchas otras personas, por ejemplo, a nuestros hijos. Por último, es importante tener herramientas de autoconocimiento, es decir, a usted qué le ayuda para relajarse, o qué es lo que frecuentemente hace cuando está estresado. Descubrir estos factores ayuda como alerta.

SERGIO: es importante rescatar el papel que cumplen los amigos, los desconocidos *online*, y el papel de la familia, ya que hay elementos culturales de género, con respecto al acompañamiento que damos.

REALIZADORA: nosotros aquí no queremos satanizar ese papel, simplemente esbozamos posibles situaciones y hechos que pueden hacer que los celos aumenten u originen un buen pronóstico que comience con un proceso de mejora.

CLARA: quiero hacer otra aclaración, cuando se habla de frecuencia e intensidad, es importante autoevaluarnos, porque si hay una baja frecuencia e intensidad, posiblemente no se necesite apoyo profesional, simplemente con el apoyo de los amigos y familia se puede hacer bien el proceso, pero cuando las cosas se comienzan a salir de las manos, se requiere entonces de apoyo profesional.

REALIZADORA: en el transcurso de la conversación se percibe la importancia de estar alerta y de observar los matices de los sentimientos y emociones, para saber cómo manejamos todo.

Los celos y la agresividad

Sergio Enrique Montoya Chica - Clara Inés Ospina Flórez

PRESENTACIÓN: los comportamientos agresivos son comunes en las personas que sienten celos. Aprender a gestionar las emociones relacionadas con la agresividad como la rabia, la ira, la contención (agresividad pasiva) y las maneras en que esta se manifiesta, es un requisito fundamental a la hora de alcanzar el objetivo de controlar los celos. Si bien, cada ser humano tiene y expresa una forma de agresividad, esta no puede calificarse de negativa hasta tanto no se evalúe cuáles son las consecuencias para sí mismo y el entorno. Ese entorno más inmediato, en el caso que nos ocupa con los celos, es la pareja. Así como con los celos, en su concepción más amplia, los comportamientos agresivos pueden ser habituales. Pero esto no significa que sean deseables o que simplemente haya que dejarlos expresar sin canalizarlos, porque las consecuencias de una agresividad mal expresada pueden ser fatales.

REALIZADORA ¿cómo se relacionan los celos y la agresión?, ¿cómo afecta a las personas esta situación?

CLARA: definimos agresión como cualquier comportamiento que implica provocación o ataque, ya sea físico o verbal, ya sea premeditado o no; además, puede ser en cualquier grado de intensidad, ya que siempre se realiza con la intención de dañar al otro, es decir, no solo con puños, patadas, sino también con miradas descalificadoras y utilizando palabras amenazantes; esa agresión pequeña también causa mucho daño.

Es importante hacer una diferencia entre las emociones sanas y adaptativas, de aquellas que se van convirtiendo en un problema. Las emociones son naturales en las personas, estamos preparados para sentir alegría, rabia, miedo... y a medida que aparecen nos van sirviendo para algo; la rabia, por ejemplo, para defendernos y producir adrenalina; el miedo, nos permite protegernos y nos ayuda a huir.

El problema comienza en el momento en que las emociones dejan de ser momentáneas e instantáneas y se quedan instaladas en la vida; por ejemplo, el miedo pasa a ser ansiedad, se empieza a anticipar que algo malo nos va a suceder y causa preocupación. La agresividad pasa de ser una reacción, a ser un comportamiento agresivo sin que haya realmente una razón para ello; se convierte en un estilo de relación con los demás y es allí que empiezan las dificultades.

SERGIO: hay dos formas de mirar la agresividad relacionada con los celos: la una es agresividad hacia el otro y la otra la agresividad hacia uno mismo.

Posiblemente esos eventos de autoagresión, nosotros los pasamos de largo, pero es que en los celos están presentes todo el tiempo, porque si es un problema de autoestima o es un problema de dependencia emocional, la persona celosa comienza a cuestionarse, ¿seré yo? ¿no estaré haciendo las cosas bien? ¿no seré suficientemente atractiva? Es decir, estoy en una constante auto observación agresiva de mí mismo.

Es natural la autoevaluación, pero está claro que, si no lo aprendemos a canalizar o exteriorizar de manera sana, esa agresividad nos causa más problema que crecimiento en la relación. Somos conscientes que hay personas con tendencias a la agresividad y otras personas más predispuestas a la calma.

REALIZADORA: como lo planteas: ¿con respecto a las personas sosegadas, los celos serían una manera de exteriorizar su agresividad?

SERGIO: habría que ir a las teorías de la psicología para indagar si las personas más calmadas, podrían ser aquellas que han aprendido a esconder toda su insatisfacción y por eso enmascaran su agresividad convirtiéndola en auto agresión.

Generalmente todas las enfermedades psicosomáticas, relacionadas con procesos emocionales mal manejados, se convierten en autoagresión y posiblemente en enfermedades y dolores de cabeza, gastritis, entre otras reacciones psicosomáticas que están presentes en las personas que tienen celos.

El propósito de esta reflexión es: ¿cómo gestionar la agresividad cuando está relacionada con los celos?

La mayoría de las personas cuando sienten celos, más allá de la posesividad o la dependencia emocional, casi siempre lo expresan con actos agresivos. Se comienza con una palabra descalificadora, un insulto, o muy sutilmente al subir el tono de la voz, al construir frases de una manera distinta como: ¿y aquí qué pasó?, ¿usted dónde estaba?; se empieza con todo un interrogatorio y persecución. Esta es una manera de relación agresiva que, casi por reacción natural, pone al otro a la defensiva.

Para la persona celosa que experimenta una desconfianza muy grande, cualquier gesto de defensa de la persona acusada, es una muestra más de que algo tiene que estar escondiendo. Una situación que viven las personas celosas es la profecía autocumplida; es decir, yo pronostico que esta persona va a mirar a otro, me va a engañar con otro, por lo que el acusado llega a un punto de no saber qué hacer, porque cualquier respuesta o comportamiento es sospechoso de un engaño.

Existen parejas en las que ambos son celosos agresivos, y son ese tipo de relaciones en las que todos se preguntan el por qué continúan juntos, y es dado a que este tipo de relación también originan dependencia.

PARTICIPANTE: quiero participar en el programa diciéndoles que los celos ocurren cuando las personas se subvaloran, y se sienten inferiores a otros; por ejemplo, en el aspecto físico, laboral o económico. Estas personas deberían aprender que el amor es libertad y así se construye mucho mejor la relación.

SERGIO: la oyente dio el resumen del mensaje que queremos dar y es lograr un manejo afectivo más sano entre las parejas; es confrontarnos entre lo que vivimos y nos han enseñado a vivir, ya que todo este tema es la consecuencia de la cultura, además de ciertos ideales que nos ponen a pensar hasta dónde estamos capacitados para vivir. Desde esos ideales debemos preguntarnos: ¿amamos en libertad, o no lo hacemos? Lo que vivimos en la vida real es que no amamos en libertad, estamos condicionados por una serie de miedos, que hacen que la libertad es muy difícil de gestionar, no solamente porque queremos que el otro no sea libre, sino porque no soy capaz de gestionar mi propia libertad.

Es muy difícil decir idealmente qué es el amor, es más fácil decir con seguridad qué cosas no es el amor: cuando el perseguir, agredir al otro, insultarlo, humillarlo, investigarlo, coartar su libertad, desvalorizarlo, ejercer posición de poder, chantajear económicamente, empieza a ser una constante o una

evidencia clara en la relación, entonces estamos identificando que allí no hay amor. Sin embargo, asumimos que la vida es así por modelos que vemos en los medios de comunicación o en las redes familiares.

Los seres humanos somos inteligentes y tenemos la capacidad de evolucionar, no debemos reproducir modelos que la cultura nos da, sino impulsarnos a pensar: “es que yo soy capaz de amar de una manera distinta, para tener relaciones de pareja más armónicas”.

CLARA: habrá personas que se preguntan por los otros tipos de celos, los que son justificados, basados en hechos reales; es decir, que tienen la prueba y la certeza de la infidelidad. Ahí la reflexión es si el comportamiento agresivo es la forma de manejar el problema. ¿Es la sensación de incapacidad que puedo tener para tomar una decisión en determinado momento el detonante para agredir al otro?, o ¿son esas ganas de venganza, de hacer sentir al otro tan mal como yo me sentía en el momento que me di cuenta de su falta? Es importante evaluar si el objetivo es rescatar esa relación o si por el contrario lo que quiero es deteriorar mucho más la situación. Entendemos que, en una situación de dolor profundo por una infidelidad, es muy difícil ser racional y no recurrir a intentos agresivos como solución, pero es preciso que la persona se pregunte: ¿qué tipo de relación está creando a través de esos comportamientos agresivos?

Quisiera devolverme un poco e invitar a las personas a pensar en lo que hemos dicho sobre los tipos de agresividad. Entonces, pregúntese: ¿cuál es el tipo de agresión que usted utiliza?, porque todos somos agresivos en determinados momentos, ¿la utiliza hacia el otro o hacia usted mismo?, ¿es usted el que grita, vocifera, pega o es usted mismo el que se auto flagela, se da látigo, como decimos coloquialmente? Lo otro, es la manera en que lo hace: ¿de manera física o verbal, con los gestos, con su mirada, con su indiferencia?

Es de revisar ¿cuál es la razón por la que surge esa agresividad? Existen personas que nacen con una tenacidad que les permite no doblarse ante un tono elevado de voz o que nacen sin miedo a la confrontación, son retadores con la mirada, con la voz, no le tienen miedo a la pelea física. De la forma en la que yo utilice el tipo de agresión voy a recurrir a una forma de resolución. Si tengo autocontrol puedo frenarla en el momento en que empiece a surgir.

Otro factor es la frecuencia y la intensidad. Es un parámetro para medir qué tantas veces se presenta, en el día, en la semana, en el mes. Si la agresión se está convirtiendo en un problema, a quién está dirigida. No es por disculpar las pequeñas agresiones que también son muy dañinas, pero no es lo mismo pegar un grito que dar un golpe, aunque ambas pueden hacer el mismo daño psicológico.

REALIZADORA: alguien puede pasar de unos gritos e insultos a golpes. Va escalando y tornándose más violento.

CLARA: otro de los parámetros sería el filtro social, es decir, cuando ya no me importa quién está alrededor, en mis ataques de agresión al otro: no me importa si está la familia, los amigos, si es un lugar privado o público, entonces ya he traspasado el límite a un punto importante, ya no es un asunto entre tú y yo solamente otro punto a poner sobre la mesa es nuestra ciudad, el espacio en el que vivimos. No es lo mismo hablar de agresiones desmesuradas en ambientes en los cuales hay tranquilidad y que cualquier tipo de agresión va ser notoria, en comparación con ambientes donde vivimos que son agresivos, y por lo tanto se empieza a normalizar la agresión y la naturalizamos para que no nos cause tanto daño.

REALIZADORA: en ciertos lugares se escuchan comentarios como: “porque te quiero te pegó”, “si le pegó fue que algo hizo”; aparecen juicios de valor que reafirman o refuerzan el comportamiento de esa pareja que se agrede en su vida cotidiana.

SERGIO: es lo que dicen los expertos sobre la doble victimización de las personas afectadas; es decir, recibe el golpe y además es culpable porque le pegaron. Cuando decimos que los celos son un tema complejo, también queremos dar un mensaje de esperanza; sí, es un problema complejo, pero tiene solución y alternativas.

¿Qué es más grave, que nadie a mi alrededor se dé cuenta que yo tengo un esposo o esposa que me agrede todo el tiempo con sus celos en el ámbito privado o tener una persona que me está haciendo un *show* de celos agresivos o escenas de celos en público? Cuando surgen asuntos como la segunda escena, la comunidad se vincula a ese tipo de situaciones. Ya no está involucrada solo la pareja, sino que implican a las personas presentes; no solamente para defender a la persona más susceptible, sino porque por

una parte, se sienten amenazados y, por otra, cuestionan cómo aquellos manejan su relación.

La reflexión es: ¿qué tan alejados estamos nosotros de llegar a una circunstancia tan crítica, en la cual se han acumulado tantos dolores y tantas rabias que puede llegar el momento en que se explotemos sin importar lugar en el cual estemos? El manejo de la violencia intrafamiliar hacia el hombre o la mujer, en esos momentos de violencia descontrolada, no canalizada, y sin que alguien se haya dado cuenta, son procesos muy peligrosos.

Por ello, los celos que se dan en la intimidad de una relación, que nadie externo sabe de la situación, llegan a un punto de peligro porque quizá, al final, la persona resulta muerta y las familias expresan que no se habían dado cuenta; es decir, el celoso maneja una violencia manipulativa y es estratégico. Muchas veces esta persona es violenta de puertas para adentro y ni se oye gritar porque son más las expresiones o los actos que las palabras fuertes, o también influye la amenaza. Así llega un momento en el que la agresividad asociada con los celos, ya no es una tendencia mía, sino que también hay personas con tendencia a ser más agresivas, que convierten esa agresividad en una herramienta de control para la pareja, porque saben que con la agresividad pueden intimidar y paralizar. Mantienen su pareja bajo ciertos controles que son los que satisfacen su inseguridad, su angustia o los miedos de que se vaya de su lado.

REALIZADORA: esos comportamientos se relacionan con dominación; ese rol que queremos ejercer sobre el otro. Muchas veces estas situaciones se legitiman porque nos acostumbramos a esa relación de dominación con la pareja.

SERGIO: con seguridad podemos encontrar personas que, sin tener la tendencia a la agresividad, pueden aprender a usar esos comportamientos agresivos como formas de control hacia su pareja.

CLARA: hoy es básico hablar de este problema porque esa agresividad desbordada ya pone en riesgo la propia vida o la del otro. Hay que entender que ese descontrol emocional, en muchas personas puede suscitar una pérdida de consciencia, pues no se da cuenta de qué hace, agrede a los demás y después no se acuerda; ese es un comportamiento extremo. También se presenta la persona que tiene tanta rabia que la agresión física es lo único que se le ocurre, pues ya no queda otra opción que agredir al otro. Desde

otra óptica, la persona que está siendo agredida no tiene más opción que protegerse, ya que es muy difícil que el otro entre en razón.

Para esto ¿qué se hace? Es importante el autoconocimiento. Empiece por saber qué es lo que lo descontrola, qué lo lleva a perder los límites; a partir de ahí, anticipéase a tratar de evitar situaciones que desencadenen un ataque de celos, un ataque de ira. Ante este panorama debe empezar a tomar decisiones. Si identifica que, al ir a una fiesta, miran a su marido o a su mujer, o alguien lo invita(a) a bailar, usted es capaz de controlarse emocionalmente, entonces evite asistir a esos eventos porque sabe que puede terminar mal; esa podría ser una estrategia. También se pueden calmar esas emociones con ejercicios de respiración, deporte, entre otras; es importante anotar que cada persona debe descubrir qué otras opciones puede asumir en su vida diaria.

SERGIO: las personas se resguardan en la excusa de que tienen el derecho a expresar las emociones, pero esto es una visión sumamente individualista, ya que también debo pensar en que yo soy, a la vez, el otro y a través del daño que le hago al otro, me daño a mí, o que a través del daño que le hago a esa persona, daño a otro. Es verdad que la libertad y responsabilidad por los actos es individual, pero trae una connotación colectiva cuando implico a otras personas en el proceso.

En esta situación de los celos, el cómo yo expreso esa agresividad, demuestra el grado de gravedad en el que estoy, ya que si uno empieza a reconocer en uno mismo un problema con los celos y no interviene ni canaliza esa conducta, mi vivencia con los celos solo puede ir de mal en peor, por lo que al final reconocer que se ha vuelto un problema, me debe llevar a hacer algo para mejorar y cambiar.

PARTICIPANTE: les cuento que cuando yo tenía 18 años era una persona muy celosa, gritaba, me imaginaba las cosas, peleaba y agredía a mi pareja. En este momento tengo 46 años y llevo 10 años con esta pareja y ha sido todo tan diferente; pero últimamente, he sentido celos de una persona con la que él había tenido alguna relación en el pasado, ella es muy coqueta con él, le da besos, y eso a mí me indispono. Yo me he separado de los ambientes en los cuales compartimos con esa persona. Yo intento tener claridad, no quiero repetir los comportamientos de antes, no soy una adolescente, soy una adulta, no quiero llegar a explotar, como dicen ustedes,

pero no sé exactamente qué hacer, ya que antes a mí no me daban celos. Quisiera algo práctico que me ayude a alejar esos pensamientos.

REALIZADORA: la llamada nos evidencia cómo los celos hacen parte de la vida, pero son los imaginarios los que nos perturban y nos llevan a angustiarnos porque se vuelven amenazantes.

SERGIO: el testimonio de esta persona nos muestra cómo reconoce cierta gravedad o intensidad importante de celos en la adolescencia y cómo ella misma se está preguntando: ¿será que esto lo tengo que llevar toda la vida o podemos ir evolucionando en la medida que pasen los años? Para manejar nuestras relaciones afectivas, no es que tenga que ir con la edad ni manejar un amor posesivo, de dependencia emocional. Este sería otro tema ¿cómo se viven los celos en las diferentes etapas de la vida?

Yo puedo pensar que en la adolescencia aparecen comportamientos celosos porque estamos aprendiendo a amar, a conectarnos emocionalmente con las otras personas, y a medida que avanzo: ¿me quedó ahí en esas reacciones adolescentes e infantiles en el manejo de mis emociones? El “*deber ser*” es reconocerse y mejorar. Como bien lo decía la señora: “la mente nos juega malas pasadas”; si yo tengo unos niveles de desconfianza, de inseguridad que tienen que ver con la autoestima, que yo vea amenazado algo que yo tenga construido, la mente me puede poner a ver cosas que son fantasmas y que no existen. Una cosa son los celos derivados de cosas reales y otros son los celos derivados de la imaginación de personas que sufren de celos.

PARTICIPANTE: les quiero contar una anécdota vivida en mi familia con respecto al problema de los celos. En mi casa mi hermano es una persona histérica y se le suma que es farmacodependiente y después entendimos que con la agresividad tapaba la infidelidad. Resulta que él tenía este sistema: que antes que a mi cuñada le llegaran los comentarios, mi hermano llegaba ese día a acabar con la casa y cogía un cuchillo supuestamente para clavárselo en su pecho. Mi cuñada sufrió este flagelo por ocho años; luego, ella le dijo: imátese de una vez!, para yo quedar con otro y vivir mejor. Mi hermano después de eso no volvió a auto agredirse. Es necesario enfrentar al otro con la realidad para que pueda reconocer sus errores.

REALIZADORA: esta llamada nos ilustra con hechos reales los aspectos teóricos de los cuales estábamos conversando.

SERGIO: la señora nos expone un caso real que da cuenta de una terapia breve, donde se le pone un límite a una persona que utiliza la agresión como una forma de manipular posiblemente un asunto de infidelidad. Este tema requiere profundizarse porque es muy común entre las parejas. El problema de los celos es complejo porque los seres humanos somos complejos también. El ser humano manifiesta muchas reacciones que son muy difíciles de prevenir o pronosticar, y este caso que nos cuenta la señora es más común de lo que nos imaginamos. Cuando yo me siento culpado por algo, atacar a la otra persona, es una manera habitual de expiar la culpa o de manipular el ambiente cuando yo siento que tengo algo que resolver.

CLARA: en las llamadas que nos han hecho podemos ver casos de personas que han sido celosas, que siguen teniendo pensamientos que ellos mismos no quieren, y también personas que se van a los extremos con sus agresiones por ocultar sus infidelidades. Yo quiero dar respuesta a esta mujer que pregunta ¿qué puedo hacer con mis celos? Una de las cosas que yo le diría es que no se preocupe tanto por ello, ya que si no tiene las reacciones, lo único que está haciendo es crear un miedo anticipatorio a volver a una conducta que tuvo.

Entonces, la estrategia es primero aceptar que los está teniendo, porque la lucha en contra de lo que me sucede, de lo que siento, es tan grave, que se vuelve más importante que lo que realmente me está sucediendo; así mismo debo aceptar que esos pensamientos vienen a mi cabeza, y que es importante, en la medida de lo posible, hablar de esto con el marido, decirle: “me da miedo que esto pase, cuando te coquetean yo me siento mal, porque finalmente hay cosas con las que no puedo hacer nada”; y si es al contrario: una mujer pasa coqueteando frente a mi esposo, ¿qué puedo hacer yo? Es decir, dialogarlo, qué otras estrategias se pueden construir en la pareja para disminuir ese malestar.

Otra opción sería poner en duda esos pensamientos que llegan a la cabeza, ya que no tienen fundamentos y finalmente puedo estarlos inventando; es decir, pensar: “esto no tiene ninguna base, lo puedo estar imaginando”. El hecho de poner esa duda frente a lo que estoy sintiendo, le rebaja el nivel de certeza y, por ende, frena ese nivel de evolución de los celos.

La función de los celos

Sergio Enrique Montoya Chica – Clara Inés Ospina Flórez

PRESENTACIÓN: los celos, al igual que las diferentes emociones, están presentes en las personas cumpliendo un rol que permite vislumbrar cómo se expresan, cuál es su fuerza, si alcanzamos a dominarlas o, por el contrario, controlan nuestros actos; nos permite valorar nuestra forma de pensar y de actuar. En las parejas cuando se da lugar a la negación de los celos puede acarrear riesgos y, por el contrario, si se reconocen, es posible que se generen cambios que limiten su expresión.

REALIZADORA: ¿los celos tienen alguna función?, es decir, ¿tienen una razón de ser al interior de la pareja?

SERGIO: sí, así como los miedos, la tristeza y la alegría hacen parte de nuestro repertorio de emociones, cumpliendo una función dentro del desarrollo personal, es necesario expresar emociones y sentir que lo hacemos para darnos cuenta del lugar que ocupan. Los celos, que son una mezcla de emociones, también deben estar cumpliendo algún tipo de función, porque posiblemente de no ser cumplida, a lo mejor, ni siquiera aparecerían. Están ahí y los reconocemos, y aunque no son normales y no implican que signifiquen amor, aparecen y la gente los siente. Muchas cosas que las personas perciben no saben cómo llamarlo y lo denominan celos.

REALIZADORA: Los celos los sienten, los viven y los actúan en la vida cotidiana con sus seres queridos.

SERGIO: sí, la forma más fácil para aceptar que esa emoción está ahí; es decir, “es que los celos son normales porque todo el mundo los tiene”, pero no necesariamente son normales en la forma en que deberían ser expresados y vividos, porque igual se podría decir: “es normal que uno tenga deseos de matar a otras personas porque todos sentimos eso”, pero ¿qué se hace con eso?, es *normal* sentirlos, pero es en la expresión y en la actuación de esos celos que se tiene que empezar a ocasionar algún tipo de canaliza-

ción, límites o expresión creativa diferente y positiva de esa fuerza de las emociones que pueden tener los celos.

REALIZADORA: con respecto a las emociones, ¿qué está pasando en esa pareja o en esa relación, que aparecen los celos?

SERGIO: las explicaciones son muchas, desde la forma en la que soy educado, la cultura en la que me muevo, las características de las formas de ser o de personalidad, y esto mismo también de la pareja con la que convivo. Las condiciones en que se ha establecido esa relación de pareja, los guiones internos y las expectativas que se tienen con respecto a lo que debe ser o no una pareja, las experiencias previas de una relación que también van a determinar el cómo yo establezco nuevas relaciones, y sobre todo cómo se aprende a manejar esas situaciones, independiente de si he tenido o no parejas anteriores.

Por ejemplo, padres y madres no son los únicos educadores de los hijos, hay una serie de elementos externos que son también educadores, como la televisión, las redes sociales, y el proceso de autoeducación; todo lo que se percibe pasa por el filtro de lo que cada quien se permite de alguna forma. Esto se va convirtiendo en una serie de creencias y a la vez de comportamientos sobre lo que es adecuado o no. En el caso de los celos, por ejemplo, considerando que efectivamente el otro es “mío” y que para tener una relación afectiva se debe depender de la otra persona o creyendo que, una persona se sale de la norma de lo que se espera como pareja, a través de un grito o de la agresividad.

REALIZADORA: es importante la autorreflexión: ¿en qué condiciones estoy?, ¿cómo estamos viviendo?, ¿en qué circunstancias podemos poner límites y condiciones?, para entender esa función o papel que cumplen los celos.

CLARA: es la forma cómo planteamos los celos. Deberíamos volver a decir que los celos están ahí y se sienten, y aunque se identifique como malos y que pueden afectar a la pareja, sin embargo, también tenemos que aceptar nuestras emociones, para dejarlo salir, para saber qué está diciendo esa emoción. Si se tiene una tristeza o rabia es importante expresarlo, pero ¿qué hacer con los celos? Lo primero es aceptar que están ahí, porque cuando se empieza a rechazar y a negar, es más posible que se enquisten más en la relación. Entonces, uno de los primeros pasos, como en muchas problemá-

ticas, es aceptar los celos y reconocer que están ahí, que me desencadenan dificultades y a partir de ahí mirar qué se puede hacer con estos.

La función de los celos está compuesta de muchas emociones, es por eso que se tendría que identificar la función de cada una de ellas; si los celos están basados en miedos, entonces qué se teme perder, o es una amenaza que sentimos de la destrucción de una relación. Podemos decir que los celos están para eso, para encender una alarma que permita identificar que hay algo malo que puede suceder y para movilizar acciones que solucionen la situación.

Por ejemplo, aparece una mujer u otro hombre y mi pareja se puede enamorar de ella o él, y se puede ir, ¿qué haces ante eso? La idea sería analizar qué está pasando en la relación frente a lo que yo pienso que puede pasar con mi pareja. ¿Puede aburrirse e irse al enamorarse de otro? Es por eso que la función de los celos, principalmente, es prevenir sobre algo que puede no estar funcionando. La idea es pensar que si se anticipa que algo malo va a suceder, eso hace que el comportamiento cambie a una forma inadecuada que realmente esté llevando a que la relación se rompa o se destruya. Sería más útil que se dedicara a cultivar y cuidar de sí misma, para alimentar esa relación y hacerlo desde el punto de vista positivo.

SERGIO: en este tema de los celos pueden suceder cosas aparentemente extrañas porque no existen situaciones precedentes, como por ejemplo, personas que dicen: “yo con mi anterior pareja no tuve problemas, todo era muy tranquilo, pero apareció este o esta y a mí se me han disparado los celos”, lo que significa que es tan complejo ese proceso que no sabemos exactamente qué elementos dentro del sistema psicológico y emocional se pueden disparar a partir de ciertas relaciones. Suele suceder que mientras con una persona se encontró cierta armonía, por alguna razón, no necesariamente por celos sino por expectativas y ritmos de vida distintos, es posible que las cosas, al final, no funcionen, pero muchas de estas personas dicen: “pero con esta nueva pareja yo no sé qué me pasa, no sé si la veo más bonita o atractiva, no sé si son las expectativas que tengo con esta relación, pero con esta persona en particular se me han disparado los celos y estoy haciendo cosas que normalmente no haría”, lo que podría explicar que las personas no han nacido con una predisposición a los celos.

REALIZADORA: los celos no son innatos, no son parte de la genética de las personas.

SERGIO: es correcto. De alguna forma está en la cultura y los podemos desarrollar incluso en edades avanzadas. Es más, en los estudios gerontológicos (de la tercera edad) cuando los hijos se van y ya no son la excusa a través de la cual yo me relaciono con mi pareja, yo me encuentro de nuevo con ese otro que está ahí, y son muchos los casos en que las personas mayores, tanto hombres como mujeres, aunque con tendencia más en los hombres, empiezan a celar a sus parejas. Posiblemente tiene que ver con ese ciclo vital, quizás con el sentirse mayor. Mi mujer posiblemente sea más joven que yo, entonces claro, la veo más atractiva por lo cual podría acceder a las personas que están en el panorama, con lo cual es posible que haya personas que aparentemente no sean muy celosos durante toda su vida, y de pronto en la edad mayor empiezan a ser especialmente celosos.

REALIZADORA: ¿los celos desatan crisis, al igual que oportunidades, para las parejas?

SERGIO: es que si tenemos una actitud adecuada y cambiamos el *chip* de la forma en la que asumimos los celos, pueden ser excusa para el mejoramiento personal. De hecho, los celos como una problemática no solo son dañinos para la relación sino para la persona, para la pareja, para la otra persona, para la familia y la comunidad. Como lo hemos dicho, termina constituyendo un problema multidimensional porque puede afectar todas las relaciones; sin embargo, si se cambia el *chip* —si alguien dice: *tengo celos, sé que tengo que hacer algo*—, lo puede usar para empezar a mejorar una serie de cosas que debe trabajar consigo mismo, lo puede aprovechar como una oportunidad de crecimiento personal, para convertir la relación de pareja en un objetivo de mejoramiento, ya que esto le obligará a pensar y a cuidar la relación de pareja; por tanto, también puede ser un motivo para fortalecer la pareja a partir del trabajo de los celos.

Es por eso importante mencionar que cuando se está en una relación de pareja, se deben poner las condiciones claras, ojalá desde un principio. En la medida en que se convive en pareja se van dando por supuestos ciertas normas y principios hasta que llega el conflicto y nos damos cuenta que debimos dialogarlo mucho antes. Lo que sucede es que al inicio de una relación se maquillan las características personales, porque uno está en el proceso de conquista, y en parte, tiene que ver con ese proceso. Nosotros tenemos un esquema de enamoramiento que se parece a la ascensión a una cúspide: cuando voy subiendo, hago todo lo que debo de hacer para lograrlo, pero cuando estoy arriba y he clavado la bandera, y me siento el

conquistador de la montaña, lo único que debo hacer es quedarme ahí o bajar, y es allí cuando se descuida la relación de pareja.

Es muy difícil encontrar personas que sean absolutamente transparentes en el momento de iniciar una relación afectiva, pero esto puede presentarse cuando ya existe un plan de tener una relación seria con alguien; cuando es una relación ocasional, no suele pasar esto. Pero al tener una mirada distinta sobre la relación y la otra persona, y si se quiere establecer unas condiciones mucho más formales, para darle una cierta continuidad a la relación, me debo plantear esa serie de condiciones. Sin embargo, es algo complejo ser totalmente transparente con el otro, y por eso embellecemos la realidad, la maquillamos, porque uno quiere ser atractivo para el otro, y como hablamos de supuestos, yo no sé exactamente qué es lo que al otro le gusta, pero parto del supuesto de que en teoría le debería gustar. Yo puedo pensar que a las mujeres les gusta que las hagan reír, porque lo leí en una revista, pero si me paso de payaso, a lo mejor, ya no le gusto, es posible que le guste que sea muy caballero, pero eso puede ser cultural.

Los supuestos tienen que ver cuando en las relaciones se empieza a tener decepciones o desengaños y se dicen cosas como: “yo no pensé que él fuera así” o “si hubiera sabido”, “al principio era encantador o encantadora y después se transformó por completo”, “a los pocos días mostró el cobre” —como se dice coloquialmente—, “me tenía totalmente engañado o engañada”, “yo nunca imaginé lo que había detrás de esa máscara de buena persona”. Cuando reveló su forma de ser, la persona ya estaba muy enamorada, así que al final, es difícil que uno sea totalmente honesto, porque a lo mejor uno ni siquiera logra hacer pareja.

SERGIO: esto lo que plantea es un tema de elección, consciente o inconsciente, porque así nos digan las características o las situaciones de una manera tan clara, todos somos capaces de ver las señales de cómo son los demás. Otra cosa es que nos hagamos los tercos frente a lo que estamos viendo, porque nos gustan otras cosas o porque ya nos estamos sintiendo enamorados o porque tenemos miedo de estar solos.

REALIZADORA: ¿es posible ser ingenuos o solo se pasa por alto la situación?

CLARA: algunas personas sí, pero diría que todos tenemos sabiduría suficiente como para ver esos detalles. No implica que el hecho de ser sosegado desde el principio y decir: “yo soy así y usted decide si desea estar conmigo”,

pueda ir por la vida así sin importarle que eso le hace daño a todos. Poner las condiciones claras no significa que se adquiera derecho para maltratar al otro, para hacerle daño a la relación, o a la pareja.

REALIZADORA: abusando de la condición de ser pareja: “al fin y al cabo es mi mujer o mi marido y tiene que aguantarme así”, ¿hasta dónde estamos dispuestos a renunciar para estar con el otro?

CLARA: ser claro desde el principio permite prevenir hasta cierto punto convivir con la mentira. No significa que sea válido o que simplemente por ser claro todo está bien, pero eso, por lo menos, le da al otro toda la información para que pueda tomar una decisión, una elección libre, porque así yo no maquillo cómo soy para que te enamores y después demuestro la verdadera forma de ser, ese es el valor.

SERGIO: cuando yo me ubico en una relación de pareja desde una posición de dominación o de manipulación porque uno podría pensar que el hombre por su fuerza podría ubicarse en una posición de dominación, pero también, que la mujer con todas sus emociones, podría ubicarse en una posición de dominación a través de la manipulación o de la sutileza, la sexualidad, entre otras; comparto lo que están diciendo: “guerra avisada no mata soldado”, sin embargo, cuando se habla de personas que reciben esos celos ¿qué pasa con la persona celada? Hay que hacerse ciertas preguntas, porque también se convierte en un corresponsable cuando se empieza a tener ciertos comportamientos extraños y nos desentendemos del asunto.

REALIZADORA: ese es un elemento que no habíamos mencionado. Resulta doloroso, pero evadimos la realidad. ¿Por qué tendemos a ignorar las señales si son evidentes?

CLARA: me lleva a pensar en las mujeres mayores de mi familia, que cuando yo estaba joven decían: “van a ver cómo cuando son novios y mucho más, no piense que cuando se case, que cuando tenga hijos, que cuando usted le dé la estabilidad, él va a cambiar». Eso para mí quedó grabado, porque es verdad, hay muchas mujeres que tienen la ilusión de que: «él es así porque es inestable, yo lo cambio”, o “porque me ama y el día que nazcan los hijos él va a cambiar”. Sí, todo el mundo puede cambiar, obviamente, sin embargo, no simplemente por el hecho de establecer una familia, de tener unos hijos o de haberse casado, son condición o garantía suficiente para cambiar.

SERGIO: planteo la siguiente pregunta: ¿es sano y conveniente aceptar unas condiciones desfavorables y estar en una relación de la que solo se van a originar problemas y dolor? Hay una línea entre los celos y el maltrato intrafamiliar o de pareja, o violencia de género, porque existen muchos casos en los que la mujer se mueve en un rol, un guion cultural muy fuerte. Por ejemplo, en la cultura antioqueña y todo el Eje Cafetero, la mujer está convencida que a través de alguna cosa mágica que ella hace, ese hombre va a cambiar y lo va a poner en cintura, porque ya vio en el noviazgo lo mujeriego, lo toma trago y la persona que es; o al contrario, hombres que también se ponen en esa tarea de decir: “no, yo la voy puliendo y la voy haciendo...”, y al final resulta que el hombre en ese guion familiar, va a hacer lo que hizo de novio y más, y posiblemente eso termine incrementándose.

Muchas personas dicen: “yo conozco casos de personas que cuando se casaron se ajuiciaron”, y eso también es verdad.

¿Qué lleva a una persona a aceptar condiciones de su pareja que van en contra de sus principios, integridad y dignidad?, personas que han dicho: “esto no puede suceder”, y aun así aceptan que ese tipo de cosas sucedan; “el día que yo me encuentre con un hombre o con una mujer que me haga tal cosa”, y ahí está. ¿Cómo puedo yo evaluar, qué puedo manejar sin que me cause daño? y ¿qué no debo aceptar bajo ninguna circunstancia?

CLARA: ahí vamos: ¿qué es negociable en mi vida y qué no? Hay cosas que son manejables o que podemos aprender a hacer algo con eso, y hay otras en las que dices: “bajo ninguna circunstancia yo lo puedo soportar” y, si yo me encuentro con una persona que es de esa manera, qué es innegociable para mí en la vida, entonces esta no es una persona con la que yo pueda hacer pareja.

SERGIO: y otra pregunta es: ¿qué tipo de condiciones, en el caso de que se llegara a explicar claramente, debemos aceptar por el bien de nuestra pareja? Esto conecta con la función de los celos, es decir, si finalmente aparecen, necesitamos colocar unas condiciones claras de pareja, porque cuando ya esos celos emergen y empiezan a tener mucha frecuencia e intensidad, se convierten en un problema que empieza a ser el centro de la relación, eso significa que esos celos cumplirían una función dentro de esa relación; por ejemplo, hay personas que no pueden vivir sin estar reclamándole a la pareja: «¿y usted dónde está? ¿Y usted que está haciendo? ¿Y usted con

quién está? ¿Y usted por qué mira?”. Sin embargo, no queremos mirar los celos como un síndrome o como una patología.

REALIZADORA: es darle un enfoque diferente a esta problemática, aprender a manejar las situaciones, es decir, cuando estamos hablando de problemas tendemos a rotular, a dar un diagnóstico y esto ocasiona discriminación.

SERGIO: ...pero también es importante reconocer que existe una gran diferencia entre las culturas muy machistas en las cuales al hombre se le permiten, y a la mujer no, algunas libertades, mientras hay muy pocas en las cuales es al revés: es la mujer la que de alguna manera se permite tener todas las libertades que quiera desde el punto de vista de las relaciones y el hombre sea el que deba estar más restringido. Eso da cuenta también de la historia y de cómo hemos manejado este tema de los celos; da la sensación de que los hombres celosos tienen una serie de exigencias adicionales que le pueden hacer a la mujer y ella también tiene una serie de restricciones, porque todavía en algunas culturas, afortunadamente cada vez más superadas, hay una diferencia entre las funciones de hombres y mujeres con respecto a lo que se espera de ellos en las relaciones de pareja.

CLARA: la gente reconoce, desde el noviazgo, algunas características e igual se casan y siguen con ellos. Al escribir artículos pregunto mucho a las personas, para hacer caer en cuenta de qué es lo que está sucediendo: ¿qué pasa contigo que incluso sabiéndolo sigues ahí?, y muchas personas dicen: “es que lo amo” y ahí ya empezamos a hablar de un mismo tema y es el de considerar que los celos están incluidos en eso que llamamos amar.

La función del amor es conectarnos con la vida, llenarnos de alegría, descongelar el corazón, como se dice en la película infantil Frozen, sentirnos apreciados, valorados y reconocidos y permitirnos hacer lo mismo con las personas que elegimos. Los celos, por el contrario, cumplen la función de anular la confianza, destrozan el vínculo, congelan la relación, nos vuelve la vida un infierno de dolor y sufrimiento, decir que te celo porque te amo, es como decir te destrozó la vida porque deseo que seas feliz.

Es un sin sentido y así lo vivimos como una realidad. El tema aquí es que los celos se vuelven un estilo de relacionarnos, se vuelve un estilo de hacer pareja. Entonces cuando las personas piensan o dicen: “yo soy así y no sé cómo manejar y controlar los celos”, nos damos cuenta de que hay personas que reconocen lo nefastos que son y otras que no, pero es curioso, cuando

las personas que sí se dan cuenta dicen: “soy así, sé que no está bien, sé que me están alejando de mi pareja y que dañan la pareja, pero no sé qué hacer con ellos”, es cuando indicamos que hay que posibilitar otros estilos de hacer pareja, porque cuando decidimos sacar los celos de nuestra vida, debemos crear otras maneras de relacionarnos con nuestra pareja.

Aquí tenemos planteadas, por ejemplo, una de las funciones de los celos y es estar alerta frente a un posible daño. Si yo dejo de estar alerta siempre cabe la posibilidad de que el daño llegue, entonces ¿qué haces?, es preferible para manejar los posibles daños que lleguen, estar preparado emocionalmente en mi fortaleza mental y en mi gestión emocional para poder lidiar con esas dificultades que puedan aparecer en algún momento, o para minimizar el impacto si realmente esas dificultades llegan a mi vida.

Capítulo 4

Se nos
rompió el amor





Cuando la relación no continúa

Isabel Cristina Bernal Vélez¹

PRESENTACIÓN: en la vida de pareja suelen presentarse las rupturas amorosas, que se originan a partir de pérdidas y separaciones. Las causas están asociadas a diversas circunstancias en las cuales pueden estar involucrados ambos o una persona, sin embargo, si una de ellas ha tomado la decisión de no continuar, suele ser un camino difícil y doloroso, en la medida que no se logran acuerdos que favorezcan una resolución adecuada.

REALIZADORA: existen muchos mitos en torno a las relaciones de pareja y aferrarse a algunos de ellos puede llevar a dar por terminada una relación.

ISABEL CRISTINA: para comenzar se puede decir que la palabra *mito* hace referencia a una creencia que aparentemente puede ser verdad, aunque no necesariamente lo sea, y de una u otra forma es mencionada como una verdad absoluta. En las relaciones de pareja existen demasiados mitos. Planteo uno de los más conocidos, la famosa media naranja que se podría explicar cómo *somos el uno para el otro*. También se encuentra el mito de la omnipotencia y es creer que *el amor todo lo puede* o el mito de la pasión eterna que es creer que *sin necesidad de cuidar la relación estaremos eternamente enamorados*.

REALIZADORA: en muchas ocasiones las personas perciben las relaciones amorosas en tono rosa y las asemejan a los cuentos de hadas y de princesas, con una mirada absolutamente romántica. ¿Cómo inciden estas creencias en la relación de pareja?

1 Magíster en Terapia Familiar UPB, Especialista en Familia, Especialista en Terapia Familiar Sistémica, Coordinadora del Área de Asistencia del Centro de Familia de la UPB, docente Asociada de la Especialización en Familia y Maestría en Terapia Familiar de la UPB e investigadora del Grupo de Investigación en Familia UPB, isabel.bernal@upb.edu.co

ISABEL CRISTINA: ser pareja es algo hermoso, pero requiere de muchas acomodaciones como: ceder, construir, adaptarse, no tener siempre la razón; es un proceso que no siempre es color de rosa, como los cuentos de hadas que terminan en un ifueron felices por siempre!, no, la vida no es necesariamente así debido a que se forjan muchas situaciones que están implicadas en: ¿qué es ser una pareja? y ¿cómo se vive esta realidad? Desde el inicio se debe mirar la historia familiar, cuáles son las ideas de ser pareja, lo que se ha vivido en la infancia, qué se ha aprendido de los padres; además, entra en juego los sueños, las creencias, las expectativas y los motivos que llevaron a conformar una pareja.

REALIZADORA: cuando se menciona lo anterior, ¿se hace énfasis en estar en principio de realidad, es decir, que en muchas ocasiones la relación de pareja no es eterna?

ISABEL CRISTINA: el amor por sí mismo no existe; este se asemeja a una planta que se debe cultivar, cuidar, plantar en tierra fértil, regar; significa comunicarse efectivamente, tener detalles, confiar y sentir admiración por el otro. Solo así podrá conservarse en el tiempo para que no termine en ruptura.

REALIZADORA: cuando no se continúa la relación, podemos afirmar que es una pérdida grande, es decir, no solamente es la ausencia de ese compañero o compañera, sino dejar de compartir con la familia, el grupo de amigos del entorno, entre otras.

ISABEL CRISTINA: es frecuente escuchar decir: “cuando uno se casa, también lo hace con la familia de su compañero”, lo cual no es una exageración debido a que cuando uno tiene afinidad con la familia de origen de su compañero o compañera, se esmera por conservar a su pareja y cuando se llega a la decisión de no continuar con la pareja esto es un golpe fuerte para todos, aunque hay relaciones tan sólidas con las familias de origen que continúan pese a la ruptura. También pasa con el círculo de amigos, cuando se tiene afinidad con personas que los vincula a estar juntos y cuando se da la pérdida amorosa se tiende a tomar distancia de ellas; igual de los lugares que se frecuentaban o de las actividades que se realizaban y por ende, se debe elaborar un duelo.

REALIZADORA: las rupturas se dan en diferentes condiciones, ¿cuál es la razón que lleva a una pareja a tomar esa decisión?

ISABEL CRISTINA: las rupturas amorosas se originan por múltiples situaciones; generalmente las parejas empiezan a experimentar cierta distancia emocional, la comunicación se hace menos fluida, los malos entendidos comienzan a darse de manera reiterada y se originan las fuerzas del poder. Igualmente existe razones como los celos, dificultades en el manejo de lo económico, problemas de índole sexual, económica, infidelidad, interferencia de la familia de origen entre muchos otros. Estos factores son diversos y particulares a cada relación, por lo cual es primordial acompañarse de un tercero, neutral, que puede ser un terapeuta familiar como alternativa para mejorar la relación, y de no ser posible debe buscarse otra opción que sea saludable.

REALIZADORA: ¿cómo influye la cultura, cuando en el contexto las rupturas de relaciones amorosas se vuelven un caos?, es decir, cuando se habla de aspectos como el desprecio y la angustia.

ISABEL CRISTINA: a las personas se les dificulta poner límites en sus vidas personales, y es por eso que las acciones de lo privado se hacen públicas y se permite que amigos, vecinos, familiares y compañeros de trabajo tomen decisiones de lo que les sucede y en la mayoría de los casos se ponen a favor de uno o del otro, causando más perjuicios y complejizando aún más la situación; asimismo, en nuestra cultura las novelas, dramatizados y canciones son instrumentos que invitan a “desgarrarse” ante las dificultades emocionales, muchas veces magnificándolas y haciendo de la vida una verdadera novela, que puede llegar a estar acompañada de licor y lo que coloquialmente conocemos como la llamada tusa.

REALIZADORA: en las noticias se mencionan muchas situaciones perversas, por ejemplo, ir a agredir a la pareja cuando esta no quiere estar en la relación. ¿Cómo influye esa cultura en el contexto en estas rupturas amorosas?

ISABEL CRISTINA: realmente la manera de enfrentar la tristeza tiene muchas variaciones, puede ser melancolía, angustia, deseos de estar en soledad o por el contrario en compañía de amigos, salir de rumba, escuchar canciones en coherencia con sus sentimientos, coquetear y conseguir relaciones pasajeras, hasta llegar a situaciones más complejas como pueden ser llamadas telefónicas o mensajes hirientes, amenazas, agresiones a la persona o personas cercanas a su ex pareja, ir al trabajo de su compañero, actos delictivos como los ataques de ácido en el cuerpo de las personas

o incluso el homicidio. Por eso la invitación es: buscar ayuda profesional antes de llegar a esos extremos.

REALIZADORA: ¿qué se puede mencionar sobre el duelo en esas situaciones de ruptura?

ISABEL CRISTINA: en la teoría encontramos que cuando se da por terminada una relación, al igual que cuando se pierde un empleo, hay un cambio de estatus, o incluso en los casos que se muere un ser querido se produce una situación de duelo que tiene que ver con la pérdida, con el haber puesto en alguien o en algo los deseos, los afectos, las ilusiones, el proyecto de vida, y es por esto que se debe tener en cuenta que con toda pérdida hay mucho dolor y cada persona según sus recursos internos, su perspectiva frente a la vida, sus repertorios y valores, tiene formas diferentes de responder frente a este tipo de crisis.

REALIZADORA: ¿cómo la vulnerabilidad se convierte en un factor de riesgo para muchos otros eventos?

ISABEL CRISTINA: cuando el ser humano está triste se vuelve muy vulnerable, máxime si la situación está cargada de emotividad y de afecto; es posible que la persona tenga un sentimiento de soledad, inapetencia, dificultades en el sueño, pérdida de la concentración, tal cual sucede con otros duelos; pueden pensar que quizás nunca más se va a volver a enamorar y que el mundo se va a acabar. Algunos pueden creer que es posible morir de amor, otros por el contrario buscan nuevas relaciones sin compromiso, acuñando el dicho que “un clavo saca otro clavo”.

REALIZADORA: suele suceder que muchas personas no se muestran como son, y una relación afectiva supone confianza en un ambiente de franqueza y sinceridad.

ISABEL CRISTINA: es muy común que las relaciones de pareja inicien sobre bases que no concuerdan con lo que las personas realmente son, el noviazgo es vivido como máscara, cada uno muestra su mejor faceta y se esfuerza por esconder sus debilidades. La invitación es: darse a conocer como realmente uno es y así formar una relación sólida en la cual la comprensión, la sinceridad y la apertura en la comunicación sean ejes que guíen el camino para que así puedan construirse, apoyarse y ser mejores personas.

PARTICIPANTE: las personas somos muy diferentes y para encontrar una pareja es muy difícil porque cada quien quiere cambiar al otro a su amaño. ¿Cuáles son los requisitos más importantes que uno debe tener en cuenta para escoger la pareja?

ISABEL CRISTINA: es muy importante que las personas tengan afinidad y algunas similitudes en su formación, cultura, religión, estrato socioeconómico, las formas de comunicación, los gustos, los estilos de vida, y aunque esto no les garantiza permanencia, posiblemente contribuirá a cimentar la relación. No se puede desconocer que personas con grandes diferencias pueden construir una buena relación, por ejemplo, la pareja que tienen gran diferencia de edad y logra adaptarse muy bien, o personas que tienen credos distintos y son capaces de armonizar su relación; esto no siempre es posible, pero hay quienes lo logran.

REALIZADORA: ¿la comunicación da elementos para resolver asuntos?, es decir, desde la confianza y el encuentro con el otro se logran identificar situaciones que se puedan solucionar.

ISABEL CRISTINA: sí, juega un papel muy importante y es transversal a todos los sucesos de la vida y por eso se deben tener en cuenta algunos aspectos para hacerlo de una manera adecuada. Los invito a pensar que toda acción suscita comunicación e incluso los silencios hablan; no interpretar, no creer que siempre se tiene la razón, toda acción tiene valor de mensaje y es importante no dejar acumular tensiones porque en la medida que estas crecen se hacen más evidente la ruptura, y esto posiblemente porque no se habla a tiempo y no se presta atención a los problemas en el momento oportuno.

REALIZADORA: ¿por qué es importante establecer códigos de comunicación en la relación?

ISABEL CRISTINA: es vital porque se aprende a comunicar de manera efectiva teniendo en cuenta aspectos como: no hablar cuando están ofuscados, esperar que les pase la rabia, conversar en un lugar neutral que no sea la casa, utilizar espacios como una cafetería o un restaurante para dialogar, asimismo establecer, entre ellos, acuerdos como: no irse a dormir peleados, no involucrar a terceros en los pleitos y mucho menos a los hijos.

PARTICIPANTE: cuando éramos pequeñas nos enseñaron que uno se debía casar. Nos dijeron que si las mujeres a los veinte o veintidós años no se habían casado se consideraban solteras; era una palabra horrible y la gente se traumatizó con esa palabra. Otra cosa es cuando yo estaba chiquita le decía a mi mamá que quería ser maestra y que no me iba a casar. Fui creciendo y el matrimonio nunca me gustó, porque uno se casa enamorado e ilusionado, que ni duerme pensando en esa persona y todo sale un fiasco.

ISABEL CRISTINA: usted me hace pensar que es probable que las personas vean que hay, en las parejas, situaciones que no se pueden soportar, y que piensan que con la convivencia, con el matrimonio, con la unión, todo va a cambiar, puede mejorar y esto no sucede así, al contrario, el que se toma sus traguitos, es toma trago casado, el mujeriego siempre lo será, al igual que el tacaño o el mentiroso y es por eso que se debe hacer conciencia de cuánto somos capaces de soportar y con cuáles defectos somos capaces de convivir, porque de seguro estos aspectos no disminuirán, por el contrario, es probable que se acrecienten y se complejice cada vez más en la medida que avanza la relación.

PARTICIPANTE: suele ser doloroso cuando la pareja da por terminada la relación, y uno se pregunta cómo afrontarlo, sin embargo, creo que es una manera de salirse y no querer continuar para deshacerse de la pareja.

ISABEL CRISTINA: es verdad, y en muchas parejas la ruptura se da porque de un momento a otro la persona le dice que ya no siente amor, que se ha conseguido otro/a persona, que se quiere separar, que quiere más libertad, o no quiere tener ataduras o responsabilidades. Para ser una pareja se necesita el deseo de dos, pero para terminar con la relación solo con la simple intención de uno es suficiente porque no se puede obligar a nadie a que ame. Muchos se lastiman tratando de conservar una relación que ya no tiene sentido, se aferran a esa persona y al dolor, recurriendo en ocasiones a las mentiras o la manipulación para conservar al otro y eso no es sano.

PARTICIPANTE: ¿qué se debe hacer cuando la pareja quiere dar por terminada la relación?

ISABEL CRISTINA: lo primero, aunque resulte difícil, es hablar, dialogar, poner sobre la mesa cuáles fueron los aciertos, los desaciertos y aprendizajes que se tuvieron, qué repetirían y qué no; se deben establecer acuerdos, por ejemplo, con los hijos, los bienes, los horarios, la distribución econó-

mica, el lugar que habitarán, y si la pareja no es capaz de hacerlo por ellos mismos, debe recurrir a una terapia o concertación para lograrlo, o en otro caso recurrir a un abogado, Comisaría de Familia, Centro de Conciliación, ICBF, entre otros.

REALIZADORA: tomar decisiones es muy importante y es un asunto de no regodearse en el dolor de empezar a suplicar y a rogar; porque también se va a asumir una posición de víctima, que fue la damnificada del asunto, o el damnificado de esa relación y obviamente eso trae otras connotaciones.

ISABEL CRISTINA: todo lo que tenga que ver con las rupturas ocasiona mucho dolor y el sufrimiento no es bueno para nadie, pero con el tiempo y las experiencias de vida se van obteniendo aprendizajes. La invitación sería tomar una postura activa, en la cual nos podamos revisar, retroalimentar y aprender de nuestras fallas o de las relaciones fallidas para no repetir a futuro todo eso que nos golpeó el alma, no quedarnos paralizados ante la pérdida y promover acciones que susciten cambio y el autocuidado.

El divorcio

Gustavo Adolfo Ortiz Cano¹

PRESENTACIÓN: las parejas suelen pasar por crisis que en ocasiones logran superar y en otras los llevan a tomar decisiones delicadas que implica la separación, lo cual conlleva a acudir a instancias jurídicas para establecer un divorcio, en el cual se buscan acuerdos que protejan los intereses de los implicados, a través de una serie de trámites para legalizar la disolución del vínculo matrimonial.

REALIZADORA: ¿qué es el divorcio, desde el ámbito jurídico?

GUSTAVO: el divorcio es una forma de disolver el matrimonio, es decir, una forma de terminar el contrato de matrimonio. El matrimonio termina por la muerte de uno de los cónyuges o a través de un mecanismo legal llamado *divorcio* —las partes implicadas deciden ponerle fin a ese contrato—, ya sea porque se presentó una de las causales que la misma ley permite para poder adelantar este proceso, bien sea por la vía judicial o por vía notarial, cuando la pareja está de común acuerdo.

En el matrimonio civil el concepto técnico es *divorcio* y cuando hablamos de matrimonio religioso el nombre del proceso es *cesación de efectos civiles del matrimonio religioso*. Esto último se debe a que el matrimonio católico tiene una doble naturaleza: es un sacramento y como tal se caracteriza por ser un acto indisoluble e irrenunciable; pero también tiene el componente contractual, pues la misma Ley en el artículo 113 del Código Civil prescribe que, el matrimonio es un contrato del que surgen derechos y obligaciones.

1 Abogado de la Universidad Pontificia Bolivariana, experto en mecanismos alternativos de resolución de conflictos. Magíster en Derechos Humanos y Democracia de la Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales FLACSO-México. Especialista en Derecho Canónico de la UPB. En la actualidad es profesor titular de la UPB y es el director general del Consultorio Jurídico y Centro de Conciliación Pío XII de la Facultad de Derecho de la misma universidad.

REALIZADORA: ¿cuáles son esas causales por las cuales un cónyuge puede solicitar el divorcio?

GUSTAVO: las causales en total suman nueve y están contenidas en el artículo 154 del Código Civil y son leyes de manera taxativa, es decir, son las que se pueden invocar los cónyuges y no pueden inventar otro tipo de causas que permitan el trámite del divorcio:

Son causales de divorcio:

1. Las relaciones sexuales extramatrimoniales de uno de los cónyuges, salvo que el demandante las haya consentido, facilitado o perdonado.
2. El grave e injustificado incumplimiento por parte de alguno de los cónyuges de los deberes que la ley les impone como tales y como padres.
3. Los ultrajes, el trato cruel y los maltratamientos de obra.
4. La embriaguez habitual de uno de los cónyuges.
5. El uso habitual de sustancias alucinógenas o estupefacientes, salvo prescripción médica.
6. Toda enfermedad o anormalidad grave e incurable, física o síquica, de uno de los cónyuges, que ponga en peligro la salud mental o física del otro cónyuge e imposibilite la comunidad matrimonial.
7. Toda conducta de uno de los cónyuges tendientes a corromper o pervertir al otro, a un descendiente, o a personas que estén a su cuidado y convivan bajo el mismo techo.
8. La separación de cuerpos, judicial o de hecho, que haya perdurado por más de dos años.
9. El consentimiento de ambos cónyuges manifestado ante juez competente y reconocido por éste mediante sentencia.

Se puede consultar por internet en: http://leyes.co/codigo_civil/154.htm. La ley establece la posibilidad de que el divorcio o la cesación de efectos

civiles del matrimonio religioso, cuando sea por la causal del mutuo acuerdo, pueda hacerse en sede notaría, cuando el funcionario competente es el juez de familia.

REALIZADORA: las causalidades a mi modo de ver son complejas porque están relacionadas con una vida de pareja en la cual se supone se establecieron acuerdos.

GUSTAVO: la pareja llega al matrimonio por una situación afectiva o una decisión de hacer un proyecto de vida, sin embargo, puede suceder que en el transcurso de esa relación por la llegada de distintas familias y los antecedentes de cada uno, no se logran conocer lo suficiente antes de estar casados; es importante resaltar que las causales se dan es posterior al matrimonio, si alguna de estas situaciones son anteriores al matrimonio podría desencadenarse una nulidad matrimonial, pero cuando hacemos referencia a estas nueve causales se está diciendo que son situaciones de hecho que han vivido la pareja entre ellos o que puede involucrarse cualquier otro miembro de la familia después del matrimonio.

REALIZADORA: es necesario ampliar estas causales para comprender la manera de proceder en caso de presentarse alguna situación en la relación de pareja.

GUSTAVO: exactamente; la primera causal son las relaciones sexuales extramatrimoniales de uno de los cónyuges. Anteriormente la ley prescribía que esta causal no era válida si el otro las ha consentido, facilitado o perdonado. Hoy en día por sentencia C-660 del 8 de junio de 2000, de la Corte Constitucional Colombiana, dicha expresión fue declarada inexecutable, es decir, sin valor.

Antes se podían suscitar situaciones muy particulares en la vida de pareja debido a que, si por ejemplo el cónyuge era infiel, pero él o ella la amaba y le dio una oportunidad, le perdona dicho acto de infidelidad, y por dicho perdón no podría demandar el divorcio.

Con respecto a la causal la ley obliga a que haya relaciones sexuales extramatrimoniales, en tanto el legislador menciona que solo es válido la causal si son relaciones genitales, es decir, una relación íntima entre la pareja, por lo que se observan casos en que uno de los cónyuges es visto cogido de la mano, abrazándose, besándose con otra persona; pero en realidad se podrá

dar pie a otro tipo de causal que más adelante se mencionará. Esta causal de divorcio se debe realizar en el término de un año, desde el momento del hecho o desde el momento que se tenga conocimiento.

PARTICIPANTE: soy casada hace 12 años, mi matrimonio duró dos años por maltrato verbal y psicológico y también por problemas económicos, solicité a mi esposo hace cinco años que nos divorciáramos por mutuo acuerdo por notaría, y me dijeron que él tenía que estar de acuerdo; por la parte legal tenía responsabilidad con el niño, por esa época trabajaba, pero él no respondió por el niño económicamente, por eso no pude divorciarme, porque no se llegó a un acuerdo en la cuota alimentaria, y en estos momentos tengo el mismo problema. ¿Qué puedo hacer?

GUSTAVO: efectivamente cuando invocamos esa causal del *mutuo acuerdo* no solamente basta querer terminar ese vínculo por ambos cónyuges. Existe en el derecho una frase: “*las cosas se deshacen como se hacen*”; es decir, si por mutuo acuerdo se casaron, por mutuo acuerdo se pueden divorciar. Pese a esto, cuando hay terceros con gran interés en el caso, en este evento frente a hijos menores, aclaro, no solo basta el acuerdo entre los cónyuges, la ley obliga garantizar los derechos de los niños, niñas y adolescentes como: la custodia y cuidado personal. Si uno de los padres queda con la custodia entonces el otro tiene derecho a las visitas, regular el aspecto económico de la prestación alimentaria, es decir, establecer un acuerdo frente a cómo se soportará los gastos que demande el menor.

Con respecto a la llamada de la oyente, no necesariamente la causal debe ser el de mutuo acuerdo, pues se configuran otras causales de manera contenciosa e incluso en contra de la voluntad del señor se puede iniciar una demanda que ponga fin a su matrimonio; como se puede hacer a través de la asistencia que le preste un abogado en el proceso de divorcio, así lo exige el derecho de postulación, es decir, que la persona esté asistida por un profesional.

Para concluir la causal de relaciones extramatrimoniales, también es importante advertir que esta causal no la puede invocar el cónyuge culpable, es decir, un hombre le es infiel a una mujer, el hombre no puede decirle al juez: “señor juez solicito el divorcio de mi matrimonio por la infidelidad que le hice a la mujer”; nadie puede alegar su propia ilicitud, en este caso lo debe hacer es el cónyuge inocente, la única legitimada para iniciar este proceso en el derecho.

REALIZADORA: las causales permiten de tal manera identificar situaciones de riesgo que llevan a la pareja a un divorcio.

PARTICIPANTE: yo llevo 30 años de casada, con dos hijos: una niña de 20 años y uno de cuatro; a mi esposo le gusta amanecer mucho en la calle y llega alborado; yo le digo que eso es un mal ejemplo para el niño y él me dice que eso es normal. No está con viejas, pasa con los amigos.

Yo he consultado con varios abogados para la separación y ellos dicen que esa causal no prospera porque él no viene a maltratarme, ¿qué puedo hacer en mi caso?

GUSTAVO: este asunto se debe tratar con mucha cautela, porque para demandar se debe tener los soportes probatorios que permitan actuar de una manera efectiva. En este caso existe dos causales que podrían encuadrar; no obstante, se debe probar la embriaguez habitual. Justamente la ley exige que ese comportamiento, independiente del tipo de licor, sea constante y ponga o altere el sosiego doméstico. Esta situación está afectando la vida de la pareja y de la familia.

Adicionalmente se retoma la causal del ultraje, el trato cruel y los maltratos de obra, que no son solamente golpes físicos o verbales, sin embargo, se insiste en que debe ser un tema eminentemente probatorio, debido a que la oyente debe demostrar ese comportamiento y cómo el consumo de alcohol ha afectado esa comunidad de vida que tienen a través del matrimonio.

REALIZADORA: ¿a qué hace referencia la segunda causal?

GUSTAVO: la segunda causal hace referencia al grave e injustificado incumplimiento por parte de alguno de los cónyuges, de los deberes que la ley le impone como tales o como padres. En la redacción de esta norma se piden dos características: que sea grave y que sea injustificado. Puede haber un incumplimiento grave, pero si es justificado no es motivo de divorcio y la ley dice no solamente entre los cónyuges, también es grave e injustificado frente a los hijos cuando se actúa como padres.

Por ejemplo: la inasistencia alimentaria, si el padre no proporciona alimentos a sus hijos entonces podría estar inmerso en esta causal de divorcio, pero resulta que no le da cuota alimentaria porque no ha conseguido empleo,

el Código de Infancia y Adolescencia establece una presunción de que en Colombia una persona devenga por lo mínimo el salario mínimo, pero esta persona no tiene los recursos, entonces está justificado, y no podría invocar esa causal. La ley establece las obligaciones que le impone como cónyuges que son: vivir juntos, procrear y auxiliarse mutuamente; compartir el techo, la mesa y la intimidad. Por ejemplo: un señor tuvo un accidente y no puede tener relaciones sexuales, la señora podrá establecer como causal de divorcio ese incumplimiento de las relaciones maritales, se tendrá que mirar que la razón que está incumpliendo sea grave o injustificable, quien determina esto es el juez de familia, si hubo un incumplimiento como padre o como pareja; todo bajo pruebas.

PARTICIPANTE: la situación es la siguiente: yo estoy por fuera de mi casa por maltrato físico y agresión verbal; yo tengo una hija de 17 años y la dejé en la casa; yo he tramitado el divorcio y él no me da la firma, porque me quiere dejar en la calle; tenemos una casa alquilada y está a nombre mío y el arriendo le llega a él; además, no me dan trabajo por mi edad avanzada.

GUSTAVO: la señora nos hace referencia a la tercera causal *trato cruel, maltratamiento de obra* o el ultraje y a los efectos del divorcio, porque ella nos dice que si bien dentro del matrimonio consiguieron unos bienes hoy la administración de esos bienes está en cabeza del señor; también nos expresa que el señor no le da la firma, si ella tiene actos probatorios no necesita la firma, puede iniciar el proceso ella misma y, algo muy importante, la denuncia penal por violencia intrafamiliar no es desistible, es decir, el proceso penal continúa y esa es una prueba fundamental para demostrar esta causal.

Frente a los aspectos patrimoniales, es importante decir que la sociedad conyugal se disuelve con el divorcio, y mientras el matrimonio esté vigente, uno y otro (ambos) son administradores de los bienes.

PARTICIPANTE: tuve un proceso en la Comisaría de Familia para hacerle un desalojo a mi esposo, quien tiene problemas de alcoholismo y maltrato psicológico. Nosotros estamos pagando una casa de interés social y yo soy la titular, pero me la quitaron para dársela a él, resulta que él dice que la casa es de él y que yo no lo puedo sacar de ahí. Una fiscal de violencia intrafamiliar me dijo que yo puedo hacer liquidación de la sociedad conyugal contenciosa; fui a la notaría con él y me dijeron que no, que había una

protección familiar; para preguntarle si eso es verdad o ¿él puede perder los derechos por el problema que tiene con el alcohol, las drogas y por incumplimiento?

GUSTAVO: es una situación común, aunque la propiedad está a nombre del señor y lo adquirieron en el matrimonio hace parte de la sociedad conyugal, él no pondrá disponer de ella. Hay figuras jurídicas que se deben precisar, el patrimonio de familia inembargable, la vivienda familiar, la vivienda de interés social y la liquidación conyugal, son instituciones que deben ser analizadas con los documentos que así lo soporten para poder darle una mejor orientación.

REALIZADORA: ¿en los casos de las parejas cuando aparece el maltrato, se puede considerar una causal de divorcio?

GUSTAVO: la causal tercera hace referencia al trato cruel, *maltratamiento de obra*, que se reúne en el ultraje; hacer mención a comentarios como: eres una estúpida, eres gorda, no sirves para nada, no me satisfaces. Le está diciendo cosas para desmeritarla como persona, o le hace injurias o calumnias; no necesita de la agresión física, solamente de la psicológica.

REALIZADORA: ¿la cuarta causal a qué situaciones se refiere?

GUSTAVO: la cuarta causal es *la embriaguez habitual*. Esta es una situación bien interesante porque, ¿cómo debemos entender que es habitual?, ¿que ese acto se realice cada mes?, ¿cada dos días?, ¿día por medio?; pero aparte de esto, llega a golpear, a dañar los enseres de la casa. El juez valora y define la habitualidad del acto y no importa cuál sea el tipo de licor. La caducidad de la acción expide en un año.

REALIZADORA: quisiera que nos explicara: si una persona reúne todas estas causales, ¿cómo podría presentar una demanda?

GUSTAVO: de las causales uno a la ocho son llamadas *causales contenciosas*, es decir, que se puede interponer aun en contra de la voluntad de la otra persona; estas causales contenciosas solo se pueden conocer a través de demanda que se presente ante un juez de familia competente, con el último domicilio conyugal o o el lugar en el cual se celebró el matrimonio; por ejemplo: yo vivo en Itagüí, pero me casé en Medellín, puedo demandar en Medellín o puedo demandar en Itagüí, que es el último domicilio conyugal;

para ello, se requiere un acompañamiento de un abogado titulado inscrito, que en nombre de quien solicita el divorcio lo apodere y lo represente en ese proceso.

La causal novena es *de mutuo acuerdo*: las partes se pusieron de acuerdo en todos los aspectos frente al divorcio. Con los cónyuges es importante regular la residencia, si se van a deber alimentos frente a ellos, y cómo va a ser la forma de disolución conyugal; en relación con los hijos, cómo será la cuota alimentaria, la custodia y las visitas. Si se llega a un acuerdo frente a todos estos temas se puede realizar el proceso en vía notarial o vía judicial; sea cuál sea, debe ser con el acompañamiento de un abogado facultado para ello.

El acto de divorcio disuelve la sociedad conyugal; ¿qué significa esto?, que esa comunidad de bienes que se tenía en el matrimonio, queda congelada y el proceso de divorcio ordena la liquidación en el cual las personas se van a distribuir los bienes que se consiguieron en el matrimonio.

La nulidad del matrimonio

Gustavo Adolfo Ortiz Cano

PRESENTACIÓN: las parejas que llegan al matrimonio cuentan con una serie de leyes que es necesario reconocer. Cuando se presentan las rupturas y se llega al divorcio, que permite la terminación del contrato y la organización de los bienes, a la par se encuentra la nulidad, figura jurídica que posibilita que las personas puedan contraer matrimonio nuevamente, se debe buscar la asesoría del profesional correspondiente.

REALIZADORA: la nulidad en el matrimonio ¿qué implicaciones jurídicas contiene?

GUSTAVO: la nulidad hace referencia a una sanción jurídica por el incumplimiento de uno de los elementos fundamentales para que los contratos sean válidos, el matrimonio tiene dos naturalezas: una de orden sacramental o religiosa, y otra de naturaleza legal, que nos lleva a hablar de un contrato.

Cuando hablamos de nulidad estamos haciendo referencia a una sanción, mientras que en el divorcio estamos haciendo referencia a la terminación del contrato de matrimonio que fue válido. Como la nulidad es una sanción, las causales que van a ser tenidas en cuenta son las establecidas por la ley y que hayan acontecido de manera anterior o concomitante a la celebración del matrimonio.

De igual manera las causales de divorcio surgen después de estar casados, tanto las causales de divorcio y las causales de nulidad son causales taxativas, significa que son únicamente aquellas que están contempladas por la ley o bien por el Derecho Canónico cuando se trata de un matrimonio religioso o bien por el Código Civil Colombiano, cuando se trata de un matrimonio civil. Esas causales deben demostrarse para poder demandar la nulidad, es decir, son situaciones que deben ser anteriores o concomitantes y deben ser situaciones preinscritas por el legislador de manera previa.

REALIZADORA: ¿cuándo se debe recurrir a la nulidad?, ¿cuál es el papel o función dentro del matrimonio?

GUSTAVO: como es una sanción jurídica, la consecuencia es que hace volver las cosas como estaban; es decir, una condición para yo casarme es que esté soltero, cuando me caso adquiero un nuevo estado civil: el estado civil de casado, pero con la declaración de nulidad vuelvo a mi estado civil de soltero, aunque produce ciertos efectos el matrimonio; no obstante, la declaración de nulidad deshace la mayoría de estos efectos, volviendo a su condición anterior; y digo que la mayoría, porque hay situaciones en las que aunque se genere nulidad matrimonial, se mantienen unos efectos frente a los hijos.

La sentencia de nulidad hace inválido el matrimonio, pero si tuvieron hijos, dicha sentencia no hace que los hijos se constituyan en extramatrimoniales, sino que siguen teniendo esa calidad de hijos legítimos, aunque el matrimonio sea nulo. Lo mismo ocurre con el tema de la sociedad conyugal: este tema es el efecto económico patrimonial que surge entre los casados; de esta forma, con la nulidad, al volver a mi estado anterior —y como se conformó una *sociedad conyugal* mediante el matrimonio—, hay que proceder a disolver y a liquidar dicha sociedad. El efecto práctico en el matrimonio religioso es la posibilidad de casarse nuevamente por el rito religioso; es decir, por la naturaleza sacramental que es propia de la Iglesia.

REALIZADORA: el rito sacramental tiene la condición de estar casados hasta que la muerte los separe.

GUSTAVO: la indisolubilidad es uno de los efectos fundamentales del matrimonio religioso que es indisoluble e irrenunciable, partiendo de la base que el matrimonio cumplió con todos los elementos que lo constituyen; sin embargo, es posible que esa consigna no se cumpla cuando hay nulidad matrimonial.

PARTICIPANTE: quiero consultarle un caso, una pareja se había separado e hicieron los trámites del divorcio por notaría, entonces al señor no le hicieron la anotación y él se quedó tranquilo creyendo que ya estaba separado y él estaba con otra pareja; él falleció y su actual mujer fue a reclamar la pensión, y resulta que el matrimonio estaba vigente y, además, existe una escritura de que ellos estaban divorciados.

GUSTAVO: un matrimonio termina por el proceso de divorcio, como ella lo expresa se hizo vía notarial, pero le faltó algo fundamental que puede subsanarse y es registrar esa escritura que se hizo vía notarial en el Registro Civil del Matrimonio de esa pareja, porque ese registro es el que le da publicidad al acto. Cuando uno se casa registra el matrimonio en cualquier notaría de la ciudad; igualmente cuando uno se divorcia, esa providencia que se hizo vía notarial (escritura) o judicial (sentencia) debe registrarse en el Registro Civil del Matrimonio.

Para dar fe de que efectivamente el matrimonio terminó a través del divorcio, menciono que se puede enmendar porque hay un tiempo, es cierto que la administradora del fondo de pensiones dijo: no pago porque hay matrimonio vigente, sin embargo, se podrá demostrar mediante una escritura, si la registran, que sirva de evidencia ante el fondo de pensiones para que se revise nuevamente el caso, porque el matrimonio ya había terminado y con la nueva pareja, se establecía una nueva familia respaldada por una *unión marital de hecho*.

PARTICIPANTE: yo tengo una inquietud: hace varios años se casó mi hija, y en los trámites de la separación le informaron que antes del matrimonio ella y su esposo habían firmado unas capitulaciones, y que por tal razón no tenía derecho a nada; quiero que me explique ¿qué son las capitulaciones?

GUSTAVO: las capitulaciones matrimoniales hacen referencia a un contrato solemne —porque la solemnidad la da la escritura pública— donde quienes están próximos a casarse acuden a un notario, y de manera anticipada regulan el efecto económico o patrimonial del matrimonio, diciendo por ejemplo: yo quiero que los bienes que tengo en estos momentos sigan siendo míos, que los bienes que ella tenga sigan siendo de ella, que si consigo bienes dentro del matrimonio sigan siendo míos, y si los consigue ella sean de ella. Es una forma de hacer una declaración de ese efecto patrimonial que existe entre dos casados. Puede darse otro tipo de capitulaciones en el que se dice, por ejemplo: lo mío es mío, lo de ella es de ella, pero lo que consigamos después del matrimonio pertenece a los dos; ese es otro tipo de capitulación; o hay otra forma de hacer capitulaciones diciendo al señor notario que: no se quiere que nazca la sociedad conyugal.

Habría que mirar qué tipo de capitulaciones hizo su hija antes de casarse. Muy seguramente hizo capitulaciones absolutas, en las cuales renuncia a la sociedad conyugal, es decir, al régimen de bienes. En ese orden de ideas, si

así lo hizo, entonces no van a tener bienes en común y por tanto no podrá reclamar ninguna participación en dichos bienes, porque ella de manera previa excluyó la sociedad conyugal.

PARTICIPANTE: cuando en un matrimonio católico existe una tercera persona, ¿qué posibilidad existe que esa persona reclame parte de la herencia del cónyuge fallecido?

GUSTAVO: en este caso, en el que una de las partes tiene una relación sexual extramatrimonial, amerita exponer varios elementos; primero, es una causal de divorcio, pero si así no se hizo, no se le puso fin al matrimonio. Ella hace énfasis en la parte económica; en Colombia, por pronunciamientos de la Corte, se ha reconocido muchos derechos a la compañera permanente, es decir, se le ha permitido compartir varios beneficios económicos, aunque en materia de seguridad social y en materia de pensiones, está establecido que si concurre cónyuge y compañera permanente, las dos van a participar en el tema pensional.

En materia de sucesión, al momento del fallecimiento del caballero, como el matrimonio estaba vigente, no había divorcio y no había liquidado la sociedad conyugal, primero son llamados a heredar los hijos, porque ellos sí excluyen a cualquier otro heredero; la cónyuge tiene participación de lo que llamamos gananciales, es decir, al liquidar la sociedad conyugal se suman activos se le restan los pasivos, se dividen en dos, ese resultado es lo que se llama *gananciales*, y esa mitad le corresponde a la cónyuge; por tanto, en la liquidación de la sociedad conyugal ahí no entraría la compañera actual, debido a que el matrimonio está vigente y, por lo tanto, está produciendo todos los efectos. En este orden de ideas, el cónyuge, en materia sucesoral, excluye a la compañera permanente, pero en materia de seguridad social, como decía antes, la ley sí permite que la compañera y el cónyuge concurren a la pensión por muerte.

REALIZADORA: ¿cuáles son esas causales que otorgan la instancia jurídica y en el caso sacramental cómo se puede acceder a esta figura?

GUSTAVO: desde el punto de vista jurídico, en el contrato, que es el matrimonio, es necesario encuadrar todas las causales contenidas tanto en el Código de Derecho Canónico como en el Código de Derecho Civil Colombiano, los cuatro elementos fundamentales del matrimonio para que haya un contrato válido en Colombia, se refieren: primero, a *la capacidad*; el segundo, es *el*

consentimiento, el tercero *el objeto* y el cuarto es *la causa*; cuando se dan estos cuatro elementos hay un matrimonio válido.

Cuando hablamos de *capacidad*, hacemos referencia a quiénes tienen actitud legal para celebrar el contrato de matrimonio, es decir, quiénes se pueden casar libremente; primero, personas mayores de edad. ¿Cuál es la edad en Colombia para casarse?: es a los 18 años libremente; en cuanto a los menores de edad, estos pueden contraer matrimonio válido con la autorización expresa de sus padres, tanto si el matrimonio es civil o si es religioso; adicionalmente, el menor recibe otra autorización que es la del vicario general.

La Corte se pronunció y unificó la edad a partir de los 14 años, tanto para hombres como para mujeres, para contraer matrimonio válido civilmente; con respecto a las nupcias religiosas, el Canon 1083 establece que el hombre debe tener 16 años y la mujer 14. ¿Por qué esta distinción de las edades? Una finalidad es procrear y se dice que genéticamente la mujer y el hombre pueden procrear a partir de estas edades y por eso se puede dar la autorización para el matrimonio.

Un elemento de la *capacidad* es que sean solteros. Yo no me puedo casar si ya estoy casado, porque sería una bigamia. En Colombia solo se pueden casar quienes estén solteros; ahora, ¿quiénes son solteros?, aquellas personas que no están casadas; es decir, las personas que nunca han contraído matrimonio, y las personas que son viudas, pues el matrimonio ya terminó con la muerte de uno de los cónyuges; también son solteros los que se casaron por lo civil y se divorciaron; y ¿quiénes son casados?, aquellos que tienen matrimonio vigente.

A la par, otro asunto de la *capacidad* es que sea un hombre y una mujer. En Colombia no es permitido el matrimonio entre parejas del mismo sexo ni siquiera civilmente, porque la finalidad del matrimonio es procrear y nunca un hombre con otro hombre o una mujer con otra mujer pueden concebir y dar a luz; también, la ley es enfática al afirmar que es uno y una, eso significa que un hombre no se puede casar con varias mujeres porque eso se llama *poligamia*, y que una mujer no se puede casar con varios hombres porque esto se llama *poliandria*.

Se presentó un pronunciamiento de la Corte donde se pretende equiparar los derechos con las parejas homosexuales; muchos movimientos defensores

de derechos humanos han luchado por el reconocimiento del matrimonio para parejas del mismo sexo, e incluso para que se permita el matrimonio entre más de dos personas. Debo advertir que formalmente las instituciones aprobadas en las distintas providencias no tienen carácter de matrimonio, sí son uniones contractuales, pero no son matrimonios.

Igualmente en el tema de la *capacidad* hay que decir que las personas deben tener suficiente uso de razón. Una persona con discapacidad cognitiva no puede celebrar ningún contrato válido en Colombia y, por ende, no pueden casarse; no obstante, existe una Convención Internacional de Derechos Humanos que hace referencia expresa a que todas las personas tienen capacidad legal, y este es un paradigma que debemos romper, realizando los ajustes razonables y los cambios legislativos necesarios para cumplir esta norma de rango superior.

El *consentimiento* es el momento más importante del matrimonio y debe ser sano, serio, libre y sincero. Ese consentimiento puede estar viciado por la fuerza y el error y si así sucede se da nulidad matrimonial. La fuerza es una presión física o psicológica que una persona ejerce sobre la otra para determinar el consentimiento, o bien directamente o a través de interpuesta persona; por ejemplo, cuando llega el suegro y obliga a su yerno a casarte con su hija; también cuando llega la pareja y te dice que te tienes que casar con ella porque está embarazada, esta actitud está tipificada como presión psicológica, por esto ese consentimiento no es válido y lleva a la nulidad del matrimonio. Otra *capacidad* es la madurez, pues se supone que a los 18 años somos maduros física y psicológicamente; sin embargo, esto es una presunción desvirtuable.

REALIZADORA: aquí vale la pena reflexionar cómo se establecen las relaciones de pareja, y si tienen el tiempo suficiente para conocerse y tomar la decisión de casarse.

GUSTAVO: efectivamente muchas personas toman de manera apresurada la decisión de casarse; por ejemplo, cuando pregunto cuánto tiempo tienen de noviazgo, y las personas responden solo dos meses, uno piensa si realmente dos meses es suficiente tiempo para dos personas se conozcan; el trasfondo del asunto es que muchas veces estos resultados se dan por la misma historia personal que están atravesando alguno o los dos contrayentes. En resumen, las causales de nulidad son las siguientes.

Religioso	Civil
<i>Edad</i> (c. 1083) 16 años el varón y 14 años la mujer. Para la licitud 18 años para ambos.	Art. 140.2 14 años el varón y 14 años la mujer. Para la licitud 18 años ambos.
<i>Impotencia antecedente y perpetua</i> (c.1084). La esterilidad es para la licitud.	
<i>Ligamen o el que surge de matrimonio anterior</i> (c. 1085)	Cuando estuviere subsistente el vínculo de un matrimonio anterior (Art. 140.12)
<i>Disparidad de cultos</i> , entre un católico y un no bautizado, excepto en los matrimonios mixtos (c.c. 1086; 1125, 1126).	
<i>Orden sagrado.</i>	
<i>Profesión religiosa o votos perpetuos</i> (c. 1088).	
<i>Entre un hombre y una mujer raptada</i> (c. 1089).	Cuando no ha habido libertad en el consentimiento de la mujer, por haber sido robada violentamente (Art. 140,6).
<i>Crimen</i> (c. 1090) Quien causa la muerte del cónyuge de la otra persona o su propio cónyuge para contraer matrimonio.	Cuando uno de los contrayentes ha matado o hecho matar al cónyuge con quien estaba unido en un matrimonio anterior. (Art. 140.8).
<i>Consanguinidad</i> (c. 1091&1) En línea recta de consanguinidad entre todos los ascendientes y descendientes.	Cuando los contrayentes están en la misma línea de ascendientes o descendientes (Art. 140.9)
<i>Consanguinidad en línea colateral</i> hasta el cuarto grado inclusive (hermanos, tío(a) y sobrino(a), primos hermanos) c. 1091&2.	O son hermanos.
<i>Afinidad</i> (c. 1092) La afinidad en línea recta dirime el matrimonio en cualquier grado.	Cuando están en primer grado de línea recta de afinidad legítima (Art. 140,10).

Religioso	Civil
<i>Pública honestidad</i> (c. 1093) surge del matrimonio inválido después de instaurada la vida en común, o del concubinato notorio o público; y dirime el matrimonio en el primer grado de línea recta entre el varón y las consanguíneas de la mujer y viceversa.	
<i>Parentesco legal de adopción</i> (c. 1094) Quienes están unidos por parentesco legal proveniente de la adopción, en línea recta o en segundo grado de línea colateral.	Cuando se ha contraído entre el padre adoptante y la hija adoptiva, o entre el hijo adoptivo y la madre adoptante, o la mujer que fue esposa del adoptante (Art. 140,11).
<i>Los que carecen de suficiente uso de razón</i> (c. 1095,1).	La ley presupone falta de consentimiento en los locos furiosos, mientras permanecieren en la locura; y en los mentecatos a quienes se haya impuesto interdicción judicial para el manejo de sus bienes.
Los que tienen un grave defecto de discreción de juicio acerca de los derechos y deberes esenciales del matrimonio (c. 1095,2).	
Los que no pueden asumir las obligaciones esenciales del matrimonio por causa de naturaleza psíquica (c. 1095,3).	
<i>Quienes ignoren la naturaleza del matrimonio</i> (c. 1096).	
<i>Quienes tengan error sobre la persona física</i> (c. 1097&1).	Cuando ha habido error acerca de las personas de ambos contrayentes o de la de uno de ellos (Art. 140,1).
Quienes tengan un error sobre la cualidad esencial de una persona y que haya sido querida (c. 1097&2).	
Quienes se casen con un error sobre la unidad, la indisolubilidad o sacramentalidad del matrimonio, cuando éste les afecta la voluntad.	

Religioso	Civil
Quienes se casen presionados por miedo grave, producido por causa externa, aun indirecta (c. 1103).	
Quienes se casan por violencia física (c. 1103).	Cuando se ha contraído por fuerza o miedo que sean suficientes para obligar a alguno a obrar sin libertad (Art. 140,5).
Por simulación total (c. 1101).	
Por simulación parcial, es decir, cuando excluyen algún bien esencial del matrimonio (c.1101).	
Quienes se casen sujetos a una condición de futuro (c. 1102).	Mientras la mujer no hubiera cumplido 18 años, no será lícito al tutor o curador que haya administrado sus bienes, casarse con ella. Igual prohibición entre los descendientes del tutor o curador y el pupilo o pupila (Art. 140,13 y 14).

DEFECTOS DE FORMA:

EN EL C.I.C. C (1108)	EN EL CÓDIGO CIVIL COLOMBIANO (Art. 126,135)
Que el ministro sea legítimo.	Ante el juez del distrito de la vecindad de la mujer (Art.126). Cuando no se ha celebrado ante el juez y los testigos competentes (Art. 140,4).
Que estén presentes dos testigos.	Con la presencia y autorización de dos testigos previamente juramentados (Art. 126).
Que los contrayentes expresen su consentimiento ante el ministro legítimo que presencia el matrimonio, el cual, lo recibe en nombre de la Iglesia.	Cuando para celebrarlo haya faltado el consentimiento de alguno de los contrayentes o de ambos (Art. 140,3). El consentimiento debe pronunciarse en voz perceptible, sin equivocación y por las mismas partes (art. 138).

REALIZADORA: ¿con respecto a la nulidad, a qué instancias se debe recurrir, qué papeles se requieren, y en qué lugar se puede tramitar?

GUSTAVO: cuando el matrimonio es por lo civil, se deben dirigir ante un juez de familia, a quien se le presenta la nulidad y este puede revisar las causales del artículo 140 del Código Civil Colombiano; se busca un abogado y este presenta una demanda ante el juez con pruebas, puesto que es él quien tiene la potestad de determinar la causa de la nulidad. En materia canónica la nulidad se ventila ante el Tribunal Eclesiástico, en el cual se contrajo el matrimonio; al Tribunal Eclesiástico de la Diócesis, en que se celebró el matrimonio; al Tribunal Eclesiástico de la Diócesis, en el que reside la parte que va a ser demandada; al Tribunal Eclesiástico de la Diócesis, donde se han de recoger la mayoría de las pruebas.

REALIZADORA: ¿en lo concerniente a los procesos con la Iglesia Católica pueden acudir a la Arquidiócesis de cada ciudad?

GUSTAVO: con la Iglesia es un proceso distinto, no se necesita de un abogado, porque para el proceso de nulidad no importa quién sea el inocente y quién el culpable, lo que importa es que verdaderamente haya una causal independientemente de que sirva; por ejemplo: “favorece a mi pareja que se casara conmigo porque la amenacé”; si esto pasara en un matrimonio civil, se puede demandar a la persona que se sintió víctima; no obstante, en el religioso, podría haber nulidad porque yo la obligue a que se casara.

La demanda del Tribunal Eclesiástico es una narración que comienza con todas las etapas desde la niñez hasta el día del matrimonio, porque el relato puede mostrar lo que pasó antes del matrimonio, por ejemplo: tuve relaciones sexuales, allí cuenta toda la historia de vida, se interrogan con preguntas: ¿cómo fue la niñez?, ¿en qué colegio fue estudiante?, ¿cómo hacía para superar los problemas?, ¿qué le ocasionaba rabia?; también narrar qué se conoce de la pareja, si hubo alguna presión para contraer matrimonio, y el sitio en el cual se casaron para mirar las diversas causales de la nulidad.

REALIZADORA: ¿cuánto tiempo pueden durar los trámites para alcanzar la nulidad?

GUSTAVO: el proceso de nulidad matrimonial religioso consta de varias fases:

1. *Fase introductoria.* Es necesario la presentación del escrito de demanda; fijación de la fórmula de dudas; presentación y práctica de la prueba; discusión y sentencia.

La Fase introductoria es el escrito de demanda dirigido al Tribunal competente. Se debe precisar el nombre, dirección y teléfono actual de ambos contrayentes. El relato breve de los hechos para pedir la declaración de nulidad, fechado y firmado por la parte actora y abogado si lo hay.

2. *Fase probatoria.* Hay que demostrar lo que se afirma en la demanda, por ello se presentan las pruebas: documentales, declaraciones de los esposos y testigos; periciales (no siempre son necesarias). Luego las partes presentan sus escritos finales y se dicta sentencia de Primera Instancia, la cual se puede apelar en el término de 15 días.

Si es positiva (consta la nulidad), se envía a Segunda Instancia para confirmación de la sentencia. Una vez confirmada, se decreta su ejecución y se hacen las anotaciones marginales en Libros parroquiales. Puede imponerse veto a uno o ambos esposos, según las causas por las que consta la nulidad.

Si es negativa (no consta la nulidad), se puede presentar apelación por cualquiera de las partes en el plazo de 15 días, desde la notificación. Admitida la apelación, hay un mes para proseguirla ante Segunda Instancia.

El tiempo en Primera Instancia es un año, en Medellín, y seis meses en Bogotá; en Segunda Instancia se ratifican y se decide si aprueban. Si el matrimonio es nulo, en las dos ciudades debe estar con igual decisión. Si en Bogotá no se define, hay otra instancia que es el Tribunal de la Rota Romana que es el máximo tribunal judicial de la Iglesia y que es el lugar en el cual se resuelve la nulidad. Es un proceso arduo con un protocolo riguroso y con posibilidad de que, si se tiene toda la información por parte de su pareja, se logre con mayor facilidad.

Capítulo 5

Qué se ha investigado sobre la pareja





Las representaciones sociales de la violencia en la pareja

Gladys Rocío Ariza Sosa¹

PRESENTACIÓN: el tema abordado emergió de la investigación doctoral realizada por la invitada cuyo objetivo fue: “comprender las representaciones sociales de las personas agredidas, agresoras y quienes les atienden, sobre la violencia en las relaciones de pareja, en los contextos histórico, sociocultural, político y económico de la ciudad de Medellín en la primera década del siglo XXI” (Ariza, 2012); un estudio que nos acerca a una problemática compleja y de salud pública, que interactúan múltiples determinantes.

REALIZADORA: las representaciones y creencias en las relaciones de pareja, están arraigadas frente a la violencia. ¿Cómo se puede explicar el significado de las representaciones sociales?

GLADYS: en términos coloquiales, se podría decir que las representaciones sociales son ideas que son construidas colectivamente, no son ideas de una persona sino compartidas por grupos de personas; esas ideas permiten que dichos sujetos se comuniquen entre sí y también guían sus acciones y las justifican. Por ejemplo, la representación social sobre la madre en la cultura paisa, es muy sagrada, muy respetada, entonces algunas adolescentes quieren acceder a ese respeto al ser madres; así mismo, un joven sicario justifica su muerte si su madre recibe una buena suma de dinero. Pero puede que en otras culturas la representación social de la madre sea un poco distinta.

1 Doctora en Salud Pública y médica de la Universidad Nacional de Colombia, Magíster en Salud Colectiva de la Universidad de Antioquia. Actualmente es profesora del Departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Facultad de Medicina de la Universidad de Antioquia. Tiene como principales áreas de interés investigativo, académico y social, la salud pública feminista y la violencia contra las mujeres. Correo: gladys.ariza@udea.edu.co.

REALIZADORA: con respecto a la investigación ¿de dónde surgió ese interés por investigar esta temática?

GLADYS: el interés surgió de mi práctica profesional en salud, debido a que era frecuente atender mujeres que habían sido víctimas de violencia en las relaciones de pareja y me resultaba muy llamativo que no produce prácticamente ningún tipo de sanción social, por parte del personal, de los familiares, ni por la propia víctima.

REALIZADORA: ¿qué papel juega el contexto?

GLADYS: al analizar esta problemática es común dejar de lado el contexto histórico, político, económico, cultural, y los medios de comunicación, toda la historia y esa herencia española que se tiene tan fuerte en Medellín. Y de eso se trataba la metodología, de construir un contexto explicativo, una explicación de porqué se presentaba violencia en las relaciones de pareja en la primera década del siglo XXI. En cuanto al contexto histórico, en los resultados de la tesis encontramos que el conflicto que experimentaba la ciudad desde los años 80 y 90 del siglo XX, al interactuar con el matriarcalismo relativo presente en la cultura paisa (Gutiérrez de Pineda, 1999), tiene estrecha relación con la violencia en las relaciones de pareja en la ciudad.

REALIZADORA: precisamente en esos contextos ¿cuáles fueron los hallazgos significativos que pueden explicar o que dan cuenta de esta violencia?

GLADYS: se encontraron tres contextos que explican con mayor fuerza la violencia en las relaciones de pareja en la ciudad de Medellín. En primer lugar, el contexto cultural, para lo cual se debe aclarar que desde que hablamos de representaciones sociales estamos poniendo la pregunta en la cultura; se encontraron asuntos relativos a la inequidad de género, puesto que aún no se tiene igualdad real entre hombres y mujeres en todas las áreas de desempeño social. En un segundo lugar está el contexto político, que hace referencia a la dominación masculina, no solo en las decisiones finales trascendentales en las relaciones de pareja, sino lo que tiene que ver con los organismos de decisión política. Por ejemplo, en Medellín nunca se ha tenido una alcaldesa en propiedad.

el aspecto social en la primera década del siglo XXI en Medellín; es decir, nos descentramos de los aspectos psicológicos individuales, del énfasis tradicional para entender este fenómeno.

REALIZADORA: y cuando hablas del contexto cultural y mencionas la inequidad de género ¿cómo se evidencia esa inequidad y cómo incide en la vida cotidiana?

GLADYS: cuando se habla de inequidades se debe mencionar el concepto de justicia. Cuando se hace referencia a la inequidad de género se alude a que hombres y mujeres no son valorados exactamente igual, puesto que muchas de las acciones que realizan las mujeres son subvaloradas, por ejemplo: para justificar los oficios de la casa se dice que: “las madres son muy importantes”, pese a esto, las madres como amas de casas no cotizan la seguridad social. Se encuentran casos de mujeres que llevan décadas siendo madres y esposas y al final de la vida, el marido se divorcia de ella y se va con una muchacha mucho más joven, la cual se queda con la pensión por sustitución, si el hombre fallece, lo cual no es justo para la primera esposa. Pero si este trabajo de esta mujer hubiese sido valorado, y si ella hubiese tenido su propia seguridad social, no ligada a una unión matrimonial que puede terminar por diversas razones, no quedaría desamparada.

REALIZADORA: mencionas en el trabajo que las mujeres tienen una ¿superioridad moral?

GLADYS: uno de los hallazgos de la tesis descrito previamente por otras autoras (Cobo, 2005), fue que tanto hombres como mujeres consideran que las mujeres tienen una superioridad moral y los hombres una superioridad física. Para ilustrar un poco esta explicación imaginemos la siguiente situación:

Un día de quincena, llega un hombre borracho, sin un peso a las 3:00 am a su hogar y su camisa está manchada con labial, entonces la esposa le hace varios reclamos, porque como mujer cree que tiene la superioridad moral y presume que él es un inferior moral. Él dice: “yo me gasto mi salario como yo quiera, tengo derecho a beber con mis amigos y a divertirme, no me pude contener porque soy hombre”, él comparte con ella la representación social de que es un inferior moral, pero que es superior en fuerza física; entonces, él le pega un puño a ella para reafirmar su dominación, y quizás ella no se defiende porque considere que él tiene más fuerza física.

REALIZADORA: hablando del contexto cultural ¿qué papel tiene la historia en los roles de los hombres?

GLADYS: en términos sencillos, el patriarcado se ha construido desde hace miles de años de forma progresiva y casi imperceptible al sentido común. Es un sistema de dominación de los hombres sobre las mujeres mediante el cual los hombres se han lucrado del trabajo de las mujeres (Lerner, 1990). Los hombres se han beneficiado de toda la capacidad reproductiva de las mujeres, de su trabajo doméstico, de su cuidado. Todo esto se está empezando a resquebrajar un poco, pero aún el poder sigue estando de forma predominante en las manos de los hombres.

PARTICIPANTE: no recibo violencia física, pero sí recibo una violencia moral, porque tengo un esposo muy infiel y muy “don Juan”. ¿Qué me puede decir al respecto?

GLADYS: existen diversas controversias sobre si las relaciones alternas se pueden considerar o no un tipo de violencia; lo más importante son los acuerdos previos que se hagan en las parejas, puesto que en las diversas formas de pareja se pueden acordar ciertas cosas, que no provoquen sufrimiento.

Lo fundamental es tener claro que no solamente el puño es violencia, sino que hay violencia económica, patrimonial, sexual, psicológica y coerción. Por ejemplo, si una persona quiere controlar el tiempo de la otra, no permite a la otra salir sin su consentimiento, le prohíbe maquillarse para salir o le indica cómo vestirse (no puede usar minifalda, por ejemplo).

En Colombia (Congreso de la República, 2008), la Ley 1257 reconoce todos esos tipos de violencia. Es primordial conocer cuál es la ruta de atención ante una violencia. El primer paso, es recibir atención profesional, que puede ser en salud o psicológica. Para ese tipo de problemas de pareja que menciona la participante ¿cuál es la recomendación?: iniciar un proceso de atención, en este caso, psicológica.

REALIZADORA: a la par se puede brindar la atención terapéutica familiar o médica.

GLADYS: así es, si en su EPS no tiene muchas facilidades, puede acudir a la Comisaría de Familia o a las dependencias que el Gobierno promueve

para dar esa asesoría. En nuestra ciudad, por ejemplo, la línea telefónica es 123 mujer.

El segundo paso es informarse sobre cuáles son sus derechos y, como tercer paso, se puede hacer una acción legal como la denuncia. No se recomienda la denuncia como primer paso porque lo más importante es reestablecer la salud, tanto física como mental, así como salvaguardar la integridad y la vida de la mujer víctima, para lo cual ella debe analizar sus opciones.

PARTICIPANTE: sobre el machismo, la culpa la tuvieron las madres antiguas, porque al papá había que dejarle la carne más grande, el vaso de leche; y a mí se me grabó una frase desde pequeña: “eso es para su papá, eso es para su papá”. Y para mí es una forma de querer muy errónea. Uno como mujer también puede trabajar y eso que hoy en día las mujeres tienen más conciencia.

REALIZADORA: el hombre patriarca tiene todos los derechos y formas de actuar, que está relacionado con lo que nos decía la oyente anterior y es que él tiene derecho a muchas mujeres, porque es el hombre.

GLADYS: ¿por qué las mujeres no tenemos derecho a muchos hombres?, debido a lo que en términos académicos llamamos representaciones sociales de las masculinidades y las feminidades. Este patriarca es casi que un ideal, que tiene mucho poder económico y que también tiene muchas novias; es como un patrón perverso a seguir porque la mayoría de hombres no son 100% ese patriarca al que hacemos referencia, no tienen la misma plata o no tienen el mismo poder.

Por supuesto todos los hombres que no se ajustan a ese ideal y peor aún quienes dicen abiertamente que no se quieren ajustar a ese ideal, son sancionados por sus pares. Desde esta perspectiva patriarcal, ¿cómo se define un hombre?: que no es una mujer; entonces, un insulto para un hombre es decirle mujer o nena. Por eso el hombre que no sigue las orientaciones sexuales hegemónicas, que no tiene varias mujeres, que no es rudo, que no es violento, es sancionado socialmente, le hacen *bullying* en la escuela; entonces, ¿cómo hace el niño para que no lo sigan agrediendo?: golpear y aprender a parecerse a ese hombre patriarcal, rudo, que no quiere ser como se promueve para las niñas: sensibles, cuidadoras y no violentas.

PARTICIPANTE: basándome en la experiencia a estas alturas de la vida, una señora que tiene una relación, con cuatro hijos, es una persona mayor; cómo es posible, que el esposo sea un subyugador no debería ser así, de que el hombre no le permita tener ni un televisor, ni teléfono, ni el timbre de la puerta para que la llamen.

GLADYS: aquí se está hablando de una relación en la que hay coerción y hay violencia psicológica y eso es un delito, no solamente es la violencia física la que configura un delito. El oyente nos habla de las transformaciones que hay en las representaciones sociales, porque para él esto es llamativo. De pronto hace treinta años, para otro hombre, no sería llamativo que un hombre no le permitiera a la mujer pasar al teléfono, porque es que no todos los hombres quieren ser el hombre agresor, sino que, por fortuna, cada vez más los hombres quieren paternar, quieren cuidar.

REALIZADORA: la coerción es un delito, pero muchas personas lo ven como: “eso es normal”. Existen comportamientos y acciones que no son normales, que se categorizan como delitos porque estamos trasgrediendo el derecho de las personas.

GLADYS: una representación social que encontramos en la revisión histórica, que es el derecho masculino al castigo, que puede explicar lo que pasa en esa pareja que nos comenta el oyente. El derecho masculino al castigo, era la potestad que tenía el varón, jefe de familia, propietario, porque no era cualquier varón, de castigar y corregir a su esposa, a sus hijos (entiéndase hijos e hijas), a sus sirvientes, hasta a sus animales domésticos y disponer libremente de ellos, desde que no los hiciera sangrar o no los matara (Mojica, 2005).

Esto viene construyéndose desde la Antigua Roma, en la tesis lo describimos cuando estaba terminando la Edad Media y estaba empezando la Modernidad, pero aún persiste en el imaginario colectivo. Las mujeres, en general, ya no aceptamos en el derecho masculino el castigo; pero los hombres, muchos creen en el derecho masculino al castigo e incluso algunas mujeres, entonces ¿qué significa eso?: que el hombre es el que tiene el derecho a decirme cómo vivir mi vida, y no es así, ya que somos tan ciudadanas como los hombres y nosotras tenemos derecho a decidir cómo guiar nuestra propia vida. Pero las mujeres participantes en nuestra investigación sí consideran que el hombre tiene derecho a corregir a los hijos de forma física (Ariza, 2013).

REALIZADORA: es decir, el hombre tiene derecho a castigar y la mujer, al imaginario: “él tiene derecho de castigarme, porque él es mi marido”.

GLADYS: por eso, porque es una representación social que viene constituyéndose desde la antigüedad.

REALIZADORA: surgen comentarios: “si él no me pega, quiere decir que no me quiere”. Es como decirle: “yo soy tu mujer, tú tienes derecho a agredirme todas las veces que quieras”.

GLADYS: tanto hombres como mujeres, desde mi perspectiva, pensamos que necesitamos una “media naranja” para que nos complemente o si no vamos a andar por la vida sufriendo, y eso nos hace menos autónomos, menos independientes, menos capaces de decidir y vamos a aceptar una relación con fallas, porque es que “yo no soy nada sin esa persona”.

No, todos los seres humanos podemos ser individualmente, también podemos ser en pareja, también podemos ser colectivamente, podemos ser sin pareja. Pero esas ideas hay que empezar a transformarlas y de pronto permitir que nuestras niñas y niños crezcan con unas ideas de equidad, de justicia, ya que son seres que pueden vivir la vida tanto en compañía, para brindar bienestar, o solos, y que eso no significa que están sufriendo o que son fracasados.

REALIZADORA: la violencia no tiene condición social o educación, muchas de estas creencias se transmiten en diferentes contextos, estratos y clases sociales.

GLADYS: sí, porque se tiene la representación social de que esto solo pasa en la clase social baja, y no, esto es falso. Cuando estábamos haciendo la investigación hicimos un grupo focal con mujeres profesionales, es de destacar que estaba conformado por: médicas, psicólogas, trabajadoras sociales; entonces, les íbamos a preguntar sobre hombres y mujeres que atendían víctimas de agresiones de violencia de pareja y entonces ¡oh sorpresa!, ellas empezaron a hablar de la violencia que habían sufrido en sus vidas y de cómo la habían enfrentado, y la pregunta no iba por ahí. Este hecho demuestra que la violencia no es solamente de los pacientes que atendemos, sino también que nosotras mismas, como profesionales, la experimentamos en la vida cotidiana (Ariza Sosa, 2012).

Lo mismo, si una persona llega a ser víctima de violencia en las relaciones de pareja, de pronto tiene que pensar qué facilitó eso, pero tampoco se tiene que culpabilizar, ni quedarse en una relación violenta, porque está pagando un castigo o algo así.

PARTICIPANTE: yo no sé si es la cultura, la educación o el ambiente. Yo tengo 42 años de casada y si una decisión se toma aquí, siempre ha sido más fácil que yo desautorice al esposo que él a mí, porque dice: ¿la mamá que dijo? —ah, mi mamá no me dejó ir— ah bueno, mi gente, no. Si hay una regla, hablamos los dos. Pero si yo digo: “no, ella no va a tal parte”, no va.

Ahora, yo no conozco el ambiente familiar en el cual maltratan a la mujer, pero es que yo escucho decir, y yo digo: son aberraciones o la mujer perdió la dignidad y desde un principio se dejó tratar mal. No, es que eso va en la cultura y en la educación que uno recibe. Es que yo tengo 42 años de casada, soy vieja y en mi casa paterna fuimos 13 hijos y allá no hubo diferenciación de que “su papá le va a pegar”, no, mi mamá era la que mandaba en la casa.

REALIZADORA: la oyente nos plantea otra expresión de lo que venimos conversando en un hogar y de una visión de cómo la mujer tiene autonomía.

GLADYS: se refiere al matriarcalismo relativo, o sea, ella tiene la autonomía en el hogar, llevando su familia y todo, pero de pronto no tuvo la oportunidad de ejercer ese liderazgo en el espacio comunitario que también era muy relevante. Una mujer así, por ejemplo, en el ámbito público, puede hacer muchas contribuciones, no obstante, por todas las obligaciones que tenía en su casa no tuvo tiempo de salir, de trabajar estos asuntos en el ámbito público y construir alrededor de esto.

Nos habla de que se consideran estos casos como aberraciones y yo pienso que no debemos considerar esto desde el punto de vista de la criminología, porque muchas veces los hombres que son agresores, en su trabajo se desempeñan normalmente. Si un señor alto, fornido, aguerrido, en el trabajo los trata mal, ellos no le van a dar un puño, le dan el puño es a la señora que consideran más frágil. Y ¿por qué si el otro hombre lo trató mal, a ese si no le responden de manera violenta?

Es importante no patologizar, porque así se vuelven sujetos inimputables desde el punto de vista jurídico e implica ofrecerles un tratamiento psi-

quiátrico y no sancionarlos. Es innegable que se presentarán casos con problemas psiquiátricos de base, pero son muy pocos, la mayoría de las veces son personas que se desempeñan socialmente bien y que saben que lo que están haciendo no está correcto, que lo que quieren es controlar a la otra persona. Entonces, merecen una sanción jurídica, una sanción social y también una sanción familiar (Ariza, 2013).

Afortunadamente, hay parejas como la de la señora, que han vivido muchos años en unas relaciones muy satisfactorias, pero en contraposición otras parejas han vivido en malestar por largo tiempo. Esto requiere transformarse, aprender de estas parejas que han sabido llevar esas relaciones, los conflictos, sin llegar a la violencia ni psicológica, ni física, ni económica, ni sexual y observar su estilo de vida, que las lleva a ser equitativas, justas y felices.

REALIZADORA: se da una tendencia a pensar: “son tan agresivos que no hay nada que hacer en esa pareja”, ¿se pueden crear opciones si están dispuestos?

GLADYS: sí, es que la violencia en las relaciones de pareja, la vemos nosotros como un problema de salud pública ¿y por qué es un problema de salud pública?, por su significado social, su impacto colectivo y lo más importante, por la posibilidad de evitarse. Su significado social lo hemos hablado extensamente, de todo lo que significa vivir en pareja y de su relación con las familias. Su impacto colectivo porque las estadísticas lo demuestran, desafortunadamente seguimos teniendo demasiados casos denunciados de violencia en las relaciones de pareja y bastantes casos sin denunciar e incluso de homicidios, de feminicidios por esta violencia.

Y su posibilidad de evitarse se refiere a que no es un asunto natural, no es la testosterona masculina la que los hace más violentos, ni es un designio divino, no fue que Dios dijo: “hombre, hazte violento, mujer hazte pacífica”, ni es un asunto inamovible de la cultura paisa, es algo que se puede transformar, se puede evitar, como cuando intervenimos los accidentes de tránsito, con todas estas normas en contra del consumo de alcohol al manejar. De esta manera como intervenimos esos asuntos, podemos intervenir en las relaciones de pareja. Por supuesto, es más posible prevenir algo que no se ha presentado nunca que recuperarse de sus secuelas.

REALIZADORA: es posible tener otro tipo de relaciones más tranquilas, contar con recursos en la misma vecindad, los profesionales, los centros,

el Gobierno. Guardar silencio, es uno de los elementos más delicados en la violencia de pareja.

GLADYS: otra representación social decía que: *entre marido y mujer no te has de meter*, algo así; quiere decir: uno no se debe entromete cuando hay un conflicto de pareja, pero yo pienso que sí se debe intervenir, la sociedad, la familia, los hijos, porque así vamos a evitar sufrimiento, dolor e incluso muertes. Porque, si yo me doy cuenta que mi hermana está experimentando violencia en las relaciones de pareja: puedo acercarme a ella, ofrecerle la mano, y lo mismo a mi vecina, mi amiga, mi compañera de trabajo. No hacerme la indiferente, porque el día de mañana, cuando esa persona sufra una lesión irremediable, que le deje una secuela, o peor aún, muera, ¿qué pasó con mi papel como ciudadana?

REALIZADORA: si las personas están interesadas en profundizar en el tema pueden investigar en el texto de Gladys Ariza (2012) titulado: *“De inapelable a intolerable. Violencia contra las mujeres en sus relaciones de pareja en Medellín”*, disponible de forma libre en la web, en el repositorio institucional de la Universidad Nacional de Colombia.

Parejas contemporáneas

Isabel Cristina Bernal Vélez

PRESENTACIÓN: Las parejas a lo largo del tiempo han pasado por circunstancias que han influenciado la manera como se conforman. En la actualidad se habla de configuraciones diferentes a las tradicionales; por ello, este es un tema que viene abordándose en el Grupo de Investigación en Familia de la UPB, que dentro de sus líneas estudia cómo se están presentado estos cambios de tal manera que se pueda tener una comprensión de sus realidades.

REALIZADORA: a la luz de los fenómenos que se presentan en la actualidad ¿cómo se puede definir el concepto de pareja?

ISABEL: es importante que tengamos en cuenta cómo las parejas siempre las hemos entendido como dupla, par, dos, que la pareja es algo liso, terso, suave, armónico, sin embargo, en muchos momentos es disconforme, se confronta, se tienen expectativas diferentes, por lo tanto se podría pensar que existen múltiples definiciones de pareja y que cada persona podría comprenderla de una manera distinta. Para contestar este interrogante sería válido preguntarse ¿qué significa para mí ser pareja?, ¿cómo aprendimos a ser pareja?, ¿cómo me construyo como pareja?, ¿qué ritual elegí para constituirme en pareja y por qué? ¿cuáles son los ideales que tengo como pareja?, ¿cuáles fueron mis vivencias en mi familia de origen respecto a este tema y cómo aprendí a ser pareja?, estas y otras preguntas nos ayudan a identificar qué concepción tenemos de lo que significa ser pareja. También es fundamental pensar que muchas disciplinas nombran el término de pareja de forma diversa —la antropología, sociología, la teología, el derecho, la psicología— y tienen una manera de concebir la pareja; por lo tanto, es prudente preguntarnos desde qué perspectiva lo estamos analizando.

REALIZADORA: ¿qué cambios viven las parejas en la actualidad?

ISABEL: las parejas están en constantes cambios, considero oportuno partir un poco, pensando en la historia, desde la industrialización, que la mujer

adquiere un papel protagónico en la actividad productiva y posteriormente, a este se suman otros cambios en las funciones económicas, afectivas, sociales etc., los cuales se ven reflejados en el número de hijos que se tienen por familia, la inclusión de la mujer en el mercado laboral, la repartición de las funciones económicas, el ingreso de los hijos con edades cada vez más tempranas al sistema educativo, la socialización que no solamente gira alrededor de la familia; por otro lado, podemos hablar de temas como la globalización, los medios de comunicación, la sociedad del consumo, como factores que tienen influencia en los cambios que consecuentemente marcan la diferencia en la forma de relacionarse.

REALIZADORA: ¿por qué es importante conocer estos cambios?

ISABEL: realmente conocer estos cambios es significativo puesto que amplía el espectro y nos permite conocer las realidades y la interacción de las personas y tener idea de cómo se viven en la actualidad las formas amorosas; desde los procesos de acompañamiento es importante conocer estos cambios para ser mucho más hábil terapéuticamente y ayudar en la construcción de realidades que sean más cercanas a las personas que consultan y que permitan comprender, guiar y no a juzgar; también es importante porque ayuda a no estereotipar y, conociendo las características generales de estos nuevos modelos de relaciones amorosas, se puede acercarse con certeza a las particularidades y tener una mejor comprensión de las mismas, lo que llevará a un acompañamiento ético, profesional, libre de prejuicios, y el profesional sea capaz de tener la neutralidad como foco importante para la intervención; por lo tanto, investigar sobre estas temáticas permite desarrollar nuevas aperturas.

REALIZADORA: ¿se han investigado algunas temáticas relativas a las parejas desde el Grupo de Investigación en Familia, cuáles han sido las investigaciones que sobre este tema se han realizado y los resultados que arrojaron?

ISABEL: se podría hablar, en primer lugar, de la investigación denominada pareja LAT, sigla que significa (*Living Apart Together*) juntos aunque separados, juntos aunque no revueltos, o parejas de fin de semana; al inicio, también se nombraban como parejas péndulo, que son aquellas que tienen una relación permanente considerada por la pareja; y, los más próximos, como una relación estable. Ellos cohabitan en espacios distintos por diversas razones, entre las cuales se encuentran: el acompañamiento a padres mayores que necesitan su cuidado y protección, por lo tanto declinan a

entablar una relación de pareja permanente y deciden acompañar a sus padres entre semana, y los fines de semana gozan de un lugar común en el cual comparten con su pareja.

Otra forma de organizarse como pareja LAT, es cuando existió una relación de la cual quedan hijos y las personas que están a cargo de estos no quieren involucrar un tercero dentro de la crianza de ellos ni situar a una persona con la figura de padrastro, por lo tanto, optan por ejercer estas funciones de manera independiente y los fines de semana comparten su espacio con la pareja amorosa, que han elegido. En un tercer lugar, se denomina pareja LAT, las personas que deciden destinar sus ingresos para hacer ahorros, conseguir su casa o mayor nivel educativo, inclusive casados con hijos resuelven retornar a sus familias de origen quienes los apoyan de manera económica, logrando así ahorrar para alcanzar sus metas y los fines de semana se reúnen para compartir los dos juntos con los hijos, si los hay.

Otra forma en la que se presenta es cuando en realidad existe un deseo de no tener una cotidianidad con otra persona, puesto que se piensa que es muy desgastante y, como consecuencia, cada uno tiene su apartamento o casa en y viven de manera independiente, solo deseando compartir su espacio solo los fines de semana. Generalmente existe una distribución en lo económico, asumiendo cada uno su responsabilidades; asimismo, ejecutan un aporte encaminado a la realización de viajes, salidas y comidas disfrutando con agrado estos momentos que están cargados de camaradería. Ellos recalcan que la no cotidianidad se convierte en un aliado, debido a que cuando están juntos disfrutan a plenitud.

REALIZADORA: ¿cómo ha sido la aceptación de la sociedad con respecto a estas nuevas modalidades de pareja?

ISABEL: considero que depende del punto de vista desde el cual sean miradas y los prejuicios de las personas; sin embargo, en términos generales veo dos posturas, y quienes las viven mencionan que es un modelo agradable, que permite el desarrollo individual, pero a su vez un espacio en común que los llena afectiva y emocionalmente y les depara, cercanía y apoyo, para compartir, conversar y construir metas.

En un segundo lugar: otro grupo considera que son parejas independientes, egocéntricas, egoístas y que esta relación no se podría llamar pareja, ya que deberían tener otros criterios para poder consolidarse como tal.

REALIZADORA: ¿cuáles son esos otros modelos que han estudiado, diferentes al que acaba de narrar?

ISABEL: en asocio con la Universidad Católica de Pereira y con su Centro de Familia, se han estudiado las parejas abiertas y poliamorosas, logrando desarrollar una categorización teórica que permitiera diferenciar estos dos términos, puesto que al inicio se estimó que significaban lo mismo, posteriormente y gracias a la lectura exhaustiva de la literatura de realidades que emergieron en el Brasil —dado que es el lugar propicio para emprender estas primeras formas de relacionamiento—, se encontró que las parejas poliamorosas son aquellas que deciden por una convivencia estable, permanente, y que poseen distribución de roles, funciones, gastos e inclusión de la familia de origen, en la relación.

Esta modalidad se caracteriza por que está constituida por más de dos personas, denominándose así: triejas —cuando está conformada por tres personas—; cuatriejas, por cuatro; quintiejas, por cinco. Este tipo de relación, para ellos, es una posibilidad de ampliar su rango afectivo y la plantean como enriquecedora puesto que nombran que no coarta su individualidad, y como una forma de expandir el amor. Y la relación de pareja abierta que también es conocida como *infidelidad consensuada*, tiene que ver con participación de un tercero con el cual uno de los miembros de la pareja se relaciona, comparten espacios, salidas, gustos, e incluso hasta encuentros eróticos. Con la aceptación del otro, entre ellos, se establecen normas que los rigen y deciden qué está permitido y qué no está permitido en la relación.

REALIZADORA: ¿cómo se evidencian al interior de estas nuevas parejas los aspectos de celos, rivalidad, normas, límites, comunicación y decisiones?

ISABEL: esta pregunta es interesante, porque estas parejas hablan sobre el tema de los celos que puede estar latente al admitir que su pareja tenga otras relaciones periféricas, satelitales a la relación principal y al mismo tiempo mantienen lazos fuertes con la persona con quien se constituyó, en primera instancia, la relación. Ellos refirieron que los celos no tienen cabida, y establecen parámetros para relacionarse; por ejemplo: no acercarse a personas próximas a su círculo social, contarse entre sí a qué persona van a frecuentar, sin necesidad de detallar y precisar, a qué lugares acudirán y que prácticas pueden tener. Se evidencia que aunque prodiguen que los celos no están presentes, muchas veces deben sentarse a replantear sus pautas y

normas, pero lo que no admiten y no perdonan es que su compañero pase por encima de los acuerdos ya hablados y establecidos.

Respecto al tema de los hijos, algunos de ellos han sido padres y sus hijos conocen acerca de la forma en que interactúan sus padres —no obstante, estos han sido concebidos antes de iniciar la relación, es decir, cuando su padre o madre eran monógamos— y consideran que esto es un estilo distinto de ver la vida, de enfrentarla, y respetan la decisión de sus padres. Habría que profundizar respecto a esta categoría, debido a que no fue un objetivo en la investigación.

REALIZADORA: ¿se han estudiado algunas formas en las cuales definitivamente los hijos no tienen cabida o solo nos puede mencionar lo que acaba de expresar anteriormente?

ISABEL: una de las últimas investigaciones se centra en las parejas *Dinks*, sigla que significa (*doble ingreso sin hijos*).

Este es un modelo que surge en la contemporaneidad, muy relacionado con la decisión de establecerse como pareja, permitiendo que cada uno alcance sus metas, logros, y que tenga un plan de vida común para el cual los hijos no tienen cabida. A través de las entrevistas y la revisión teórica se encontró que el dinero es utilizado para darse gusto, viajar, realizar actividades lúdicas, visitar restaurantes, adquirir ropa de marca, estar a la vanguardia de la tecnología; y que además piensan que no tendrían porqué desgastarse trabajando para que sus ingresos los disfruten unos hijos que no lo han trabajado y que no se lo han ganado.

Frente a este punto se hizo mucho hincapié sobre el egoísmo; sin embargo, ellos piensan que están aportando al mejoramiento de las condiciones del planeta, porque indican que traer hijos a un mundo permeado de la violencia, precariedad económica, académica, pobreza, problemas ambientales y calentamiento global, sí los convertiría en personas irresponsables; por lo tanto, ellos piensan que las condiciones no están dadas para tener hijos. No obstante, resulta muy paradójico ya que plantean la maravilla de ser tíos, volcando su cercanía, disfrute, ternura, aporte económico y se sienten satisfechos de entregarlos a sus padres cuando se sienten cansados. Respecto a ellos surge otro tema que es la de mascotas, debido a que estas parejas optan por darle al animal de compañía aquel afecto que no le entregan a un hijo y abren una posibilidad en el mercado como tiendas dedicadas a

gatos y perros especialmente, servicios funerarios, restaurantes, peluquerías, y hasta *boutique* de mascotas.

REALIZADORA: ¿cuál crees que es el reto para el Centro de Familia?

ISABEL: es continuar comprendiendo cómo se comportan las parejas y las familias hoy para poderlas acompañar mejor. Por esto, estamos ayudando a responder nuevas preguntas, como por ejemplo con nuestro último estudio, en el cual nos dimos a la tarea de investigar, junto con los estudiantes, de la especialización en familia, lo que se nombra como las parejas Mixtas.

Estas son las que están conformadas por personas de diferentes nacionalidades; por ejemplo: un ruso con una colombiana, un mexicano con una española, y así sucesivamente es como estas relaciones se pueden dar por la expansión en la comunicación, los nuevos canales que facilita la red, los cambios políticos y económicos, porque ya las personas no se quedan en sus pequeños territorios sino que salen al mundo a explorar, encontrando pareja y conformándose de una manera estable.

Se ha observado que en las relaciones que se conforman por personas de distintas nacionalidades influyen sus características culturales y se hace complejo armonizar —como ejemplo pongo al ciudadano ruso, aprendido de la vida a través de una colombiana y ella, a luz de los ojos de él, intentando unir esas dos realidades— para construir una nueva están ligados los cambios que toda pareja viven como: dificultades en la comunicación, sexualidad, aspectos económicos, personalidad, postura frente a la educación de los hijos, presentándose un entramado de las situaciones que todas las parejas tienen, más las otras que son propias de la cultura.

El reto es seguir explorando, conociendo otras realidades para poder acompañarlas desde un enfoque socio antropológico en su crecimiento como seres humanos y como personas, cargadas de comprensiones, proyectos de vida, crisis, sueños y metas.

Conyugalidad sucesiva

Cristina María Giraldo Hurtado¹ y Daniela Vergara Guzmán²

PRESENTACIÓN: hoy es común decir que hay tantos modelos de relaciones como parejas existentes. El modelo tradicional de pareja ya no es el único. La sociedad es más tolerante y han emergido otros modelos relacionales, aunque sigue predominando la relación heterosexual como fundamento de una familia nuclear. La población que experimenta experiencias erótico-afectivas diversas se ha replanteado los criterios que tradicionalmente han caracterizado la vida de pareja, los cuales han dejado de ser ineludibles. Ya no es necesario vivir juntos, tener hijos, tener distinto sexo o la misma edad, ni compartir religión o cultura; ya no se habla de relaciones “hasta que la muerte los separe” y por el contrario, se empieza a presentar una búsqueda por el bienestar y el crecimiento integral de sí mismo y del otro.

En esta investigación el interés está dirigido a conocer las condiciones personales, familiares y sociales de personas con título profesional, residentes en la ciudad de Medellín, que experimentan la condición de conyugalidad sucesiva, así como la percepción que tienen de esta experiencia y la conyugalidad en general, lo cual contribuirá de manera significativa en las comprensiones académicas y terapéuticas de su dinámica para efectos de la formulación y desarrollo de acciones que promueven interacciones armónicas.

REALIZADORA: ¿cuáles son las situaciones que se presentan para que las parejas asuman una conyugalidad sucesiva?

1 Trabajadora Social de la Universidad Pontificia Bolivariana-Medellín, Especialista y Magíster en Terapia Familiar de la misma Universidad. Candidata a título de Doctora en Ciencias de la Educación por la Universidad Nacional de La Plata (Argentina). Pertenece a la Red de Programas Universitarios en Familia (Nodo Antioquia). Universidad de Antioquia y Tecnológico de Antioquia Institución Universitaria. Correo: crisgihu@gmail.com <http://orcid.org/0000-0003-0975-8216>

2 Trabajadora Social y estudiante de décimo semestre de Derecho de la Universidad Pontificia Bolivariana. Correo: daniela_vergara123@hotmail.com

CRISTINA: es muy importante especificar que la conyugalidad sucesiva no es una condición de la pareja, sino de al menos uno de los miembros de ella, quien en su historia personal ha experimentado varias relaciones erótico-afectivas con convivencia permanente, en diferentes periodos de su vida. Con relación a las situaciones que han propiciado la sucesividad relacional existen dos eventos concretos: la viudez y la separación.

De la primera se puede decir que se derivaban hasta los años 60' la gran mayoría de las relaciones sucesivas, sin embargo, después de esta década se incrementa la separación conyugal y con ello, la visible aparición de relaciones sucesivas, con lo cual y de acuerdo con las investigaciones de Lucero Zamudio, también se transformaron las configuraciones familiares emergiendo nuevas tipologías de familia.

Dada la fuerte influencia católica y patriarcal, la idea de establecer una nueva relación de pareja para las mujeres después de la muerte de su esposo o la separación de este, así fuera por abandono, le era negada, ellas debían permanecer en celibato y soltería para no perturbar las costumbres morales y sociales y seguir siendo dignas, considerándosele como mujeres casadas para siempre; por otro lado a los hombres no solo les era lícito establecer otra relación, además se les animaba a ello, pues la creencia de que un "hombre solo sufre mucho" y de que "necesita a una mujer" legitimaba una nueva relación de pareja.

Fueron las transformaciones sociales, culturales y relacionales que hombres y mujeres experimentaron en los años 60', las que propiciaron que el sentido de la convivencia de pareja trascendiera la norma social y el fin reproductivo, y se empezara a priorizar el amor, el placer y la libre elección, con lo cual también se hizo más vulnerable y frágil el mandato conyugal; esto facilitó y legitimó la posibilidad de establecer nuevas relaciones tras una ruptura o pérdida.

Durante el rastreo de antecedentes para la realización de esta investigación se observó que la mayoría de las personas en condición de conyugalidad sucesiva han tenido separaciones anteriores de relaciones de hecho, en el caso de la viudez y el abandono, estas son menos ocurrentes para los hombres y más frecuentes en las mujeres; en relación a la separación como antecedente de la conyugalidad sucesiva, se observaron dos grupos etarios predominantes, hombres y mujeres separados entre los 20 y 29 años de

edad, y cuando las relaciones son de mayor duración, las mujeres se separan entre los 40 y 45 años y los hombres entre los 50 y 55 años.

Nuestra investigación nos mostró que las personas en condición de conyugalidad sucesiva tienden a establecer su primera unión de convivencia a temprana edad, recién terminando la adolescencia y con una duración inferior a los 10 años, y cuando se da la segunda o tercera unión, se encuentran en trayectoria vital de adultos jóvenes.

DANIELA: Desde 1990 en nuestra ciudad, Medellín, se incrementó la experiencia de la conyugalidad sucesiva, principalmente en las mujeres, lo cual está vinculado con el acontecer de la década de los años 80, época que prevaleció el narcotráfico y la mayoría de sus víctimas mortales fueron los hombres; para la década de los años 90' una de cada cinco mujeres había experimentado la conyugalidad sucesiva por viudez, separación y abandono en torno a la vivencia del conflicto. Las investigaciones evidencian que la conyugalidad sucesiva en los estratos más bajos ha existido como una forma de supervivencia para poder resolver los avatares de la situación económica, y en este sentido la pareja es un proveedor, no un compañero; por eso de alguna manera es muy naturalizado en este contexto. En los estratos altos, las mujeres pareciera que, en virtud de su independencia económica, tienen mayor libertad al momento de elegir una pareja y en este sentido, sus motivaciones diferentes.

REALIZADORA: ¿en la investigación nombran que los ideales del matrimonio han cambiado?

CRISTINA: estos cambios están relacionados con el sentido y el significado de la vida en pareja que la contemporaneidad ha planteado, expresa Lucero Zamudio, que hoy el ideal de la permanencia, de la incondicionalidad y de la identificación no son determinantes en la construcción de vínculos erótico-afectivos. La idea de un matrimonio o convivencia se ha racionalizado privilegiando por encima del absoluto "para toda la vida", el vivir juntos hasta que sea sano y pleno; en términos de Giddens, esto es una relación confluyente y en términos de Bauman, una conexión; en ambos casos se persigue el bienestar mutuo.

Las personas entrevistadas cuando nos compartieron sus circunstancias conducentes a la conyugalidad sucesiva, reiteraron la importancia de establecer un vínculo en términos de felicidad, expresaban que la relación

se mantiene desde la vivencia del bienestar que conduce a un proyecto de vida feliz, ya no existe la idea de “esta es la cruz que yo tengo que cargar”.

La diversidad relacional de hoy y la añoranza del bienestar y la felicidad, han facilitado probablemente el surgimiento de diversas opciones para estar en convivencia y también para no estar en ella cuando deje de ser viable; el principal cambio se da en virtud a que las relaciones de pareja ya no están ancladas en el ideal del compromiso para toda la vida, la convivencia permanente ampara dificultades, y lo que hallamos es que en esa búsqueda de felicidad y plenitud, estos no tienen lugar, es decir, mientras más experiencias de sucesividad, pareciera que hay menos disposición a fomentar recursos de reencuentro, resolución y construcción, encontrando en la conyugalidad sucesiva una posibilidad para no agotar el estado de goce y la esperanza de hallar el amor perfecto.

REALIZADORA: ¿en qué aspectos se centraron para abordar el tema?

DANIELA: la investigación tiene un enfoque cualitativo; se abordaron tres categorías: condiciones personales, condiciones familiares y condiciones sociales de personas con conyugalidad sucesiva. El interés por este tema nace de las significativas transformaciones en las configuraciones y significados que hoy tiene la relación de pareja y la contundencia de los datos que evidencian un alto aumento de separaciones principalmente en relaciones con poco tiempo de convivencia.

Refiere Arturo Roizblatt que en Latinoamérica el 80% de las personas separadas se vuelven a unir en nuevas relaciones y de ellos el 20% se separa nuevamente durante el primer año de convivencia. Cada vez es más frecuente en los centros de terapia de pareja y acompañamiento a las familias, el incremento de la atención a familias simultáneas y a personas que consultan después de haber experimentado una ruptura de pareja en convivencia, que rápidamente se han unido en otra relación con convivencia, muchas veces sin la previa vivencia del noviazgo, la cual también se rompe y así se repite el patrón, mayoritariamente en personas con estabilidad económica y altos niveles académicos, lo cual nos invitó a preguntarnos qué relación tiene esta dinámica con el nivel académico y la historia personal, familiar y cultural de las personas que lo han vivido.

PARTICIPANTE: yo quiero hacer un aporte acerca de mi situación: mi opinión es que cuando uno se separa, iniciar otra relación es muy complicado,

porque personalmente para mí es una situación difícil haberme sentido traicionada. Soy divorciada hace 13 años y claro que he tenido pretendientes que proponen un sinfín de cosas, pero lo importante es aprender a relacionarse consigo misma.

CRISTINA: así como le sucede a la oyente. En la investigación nos preguntamos: ¿se da una relación inicial que no funcionó, le apuestan a otra y no funciona, continúan con otra unión, qué sucede con estas personas? Y nos respondimos que el ser humano tiene la esperanza de encontrar el amor, la vida en pareja tiene gran significación para la persona y aporta a su salud mental, lo que nos dice la oyente se repetía en muchas de las entrevistas.

En el fondo todos los seres humanos mantenemos el deseo de estar en compañía y no necesariamente en convivencia, se le apuesta a una oportunidad de compartir con el otro, y ahí lo mencionado por la oyente es muy sabio, porque tiene que ver con la elaboración de los duelos, cuando dice: “yo ya viví muchas cosas y qué tan complicado es volver a empezar”; no es que sea complicado establecer otra relación, es que ya se ha construido una reflexión que nos hace más conscientes de nosotros mismos y de la manera en que merecemos ser amados. En este sentido, uno de los resultados que nos mostró la investigación es que algunas de las personas que han tenido mayor número de relaciones sucesivas, al parecer no se dan el tiempo suficiente para elaborar ese duelo y entender que se van a encontrar con otro ser humano legítimamente imperfecto.

REALIZADORA: por otro lado, quisiera que nos contaran ¿qué población constituyó la fuente de estudio de la investigación?

DANIELA: principalmente fueron hombres y mujeres residentes en la ciudad de Medellín, con formación académica profesional, en un rango de edad entre los 25 y 35 años que habían tenido dos o más relaciones de pareja con convivencia, ya sea en unión legal o, de hecho, cuya convivencia hubiese sido igual o superior a un año y con reconocimiento público.

PARTICIPANTE: en mi caso yo vivo en unión libre hace 27 años, poco tolerante, con dificultades, ante todo porque nadie puede decir que no las tiene. Yo me baso en los hijos y por ellos he sabido sobrellevar muchas cosas y en esto se basa la confianza y el amor, tengo dos hijos, mi hija mayor ha tenido dos relaciones de las cuales han nacido dos niñas, ellas

han sido sujetas a no tener ese papá pendiente, debido a la infidelidad, pero la terquedad de las hijas hoy en día es difícil entenderla.

CRISTINA: la invitación es a comprender que la vida tiene unas circunstancias históricas y cambiantes; si hablamos de unos 30 o 40 años atrás las condiciones culturales, sociales y económicas hacían que unos valores fueran viables en esa época. Hoy tenemos unos valores que se han transformado y eso no nos convierte ni en buenos ni en malos; las diferencias no son defectos son solo diferencias.

Cuando escuchamos a la oyente, estamos escuchando a las personas que se entrevistaron para la investigación, porque todos en el fondo tenían el deseo de poder encontrar esa estabilidad, un hogar en el cual pudieran construir amor y compromiso. Sin embargo, no han tenido quizá el acierto o las habilidades para encontrarlo en el primer intento. Con respecto a los entrevistados y entrevistadas nadie nos hablaba de su condición con orgullo, mencionaban que era producto de malas decisiones e inmadurez.

DANIELA: lo valioso de estudiar ciencias sociales en primer lugar es que no se puede generalizar, se encuentran diferencias y al momento de empezar a indagar sobre toda esta investigación se descubre que este asunto se presenta hace muchos años, simplemente hoy en día se visibiliza más debido a que antes la cultura y la religión imponían creencias conservadoras, en las que el deber estaba por encima de la felicidad. Movimientos como el feminista han posibilitado otras comprensiones en la forma en que los hombres y las mujeres nos relacionamos, instalándose una conciencia plural y respetuosa ante las diversas configuraciones familiares y relacionales, más allá de las formas tradicionales.

REALIZADORA: es importante hablar de situaciones que están presentes en la realidad, comenzar a estudiar y profundizar para conocer y transformar, ¿por tanto de qué vale la investigación si no se aplica a la resolución de los problemas?

CRISTINA: desde la perspectiva cualitativa es poder entender cada fenómeno tal cual como lo vive la persona, en ese contexto la conyugalidad sucesiva es vivenciada en su mayoría por personas que realmente han experimentado una lucha por aprender de las experiencias vividas, poniendo lo mejor de sí, no obstante, aparece la realidad de lo humano. Un estudio de este tipo nos compromete con la prevención, la educación, la formación y la intervención.

PARTICIPANTE: quisiera preguntarles, si pueden dar pautas sobre cómo manejar problemas con la pareja por asuntos sociales y económicos.

CRISTINA: una de las primeras recomendaciones es la invitación a establecer relaciones de pareja conviviente después de un tiempo previo de suficiente conocimiento y en una edad con capacidad para tomar decisiones y asumir responsabilidades. Se sugiere comenzar la convivencia en una etapa de madurez emocional no solamente por la edad, sino con un proyecto de vida autónomo en los ámbitos personal, laboral y afectivo; en la investigación encontramos que los entrevistados y entrevistadas referían como explicación a las rupturas y convivencias el considerar al otro como fuente y responsable de la felicidad propia, el inicio de la convivencia sin previo conocimiento y la idealización de la relación, es decir, el otro no es un príncipe azul y la otra no es la princesa, son personas reales en una experiencia humana y cambiante.

De igual manera, debemos aprender a hablar de si funciona, de esta manera es posible hallar más motivos para estar unidos que para separarse. En la investigación los entrevistados y entrevistadas relataban que sus diálogos se centraban en lo negativo, los reclamos, la descalificación, el chantaje, la crítica y la cantaleta, olvidando los aspectos importantes y nutricios que ambos habían construido.

DANIELA: los entrevistados y entrevistadas expresaron que en su primera unión existía inmadurez, puesto que se casaron muy jóvenes y no estaban preparados para enfrentar el error, sino para escapar de él, esto reivindica la importancia del manejo dado a las primeras dificultades, pues en ellas la pareja va construyendo recursos y gestando patrones relacionales protectores y de riesgo.

REALIZADORA: en ocasiones en las relaciones de pareja nos dejamos llevar por imaginarios, creencias, pero resulta que en el trasfondo existen situaciones dolorosas que no se han elaborado y pueden incidir en la separación.

CRISTINA: la investigación nos mostró que para seguir creyendo en el amor hay que creer en el perdón, muchas de las parejas se separan porque no se dieron la oportunidad de elaborar un proceso de perdón frente a esas ofensas que se hicieron; es importante comentar que perdonar no significa liberar al otro de su responsabilidad, significa entender su humanidad.

Esa ausencia de perdón y resignificación, con frecuencia se traslada a la nueva relación ese dolor no tramitado, y al parecer se instala la experiencia anterior como punto de referencia para valorar la nueva relación; es a la nueva pareja a quien se le mide desde la falta de la anterior, no perdonar y cerrar una relación con un duelo consciente puede conducir a relaciones futuras inciertas, tóxicas y cargadas de fantasmas.

Las parejas que buscan estabilidad y trascendencia, deben comprender que están con un otro, y ese otro no es lo que soñamos, vivimos en una sociedad provocadora, por esto la pareja debe asumirse como un equipo que requiere blindarse, construyendo y fortaleciendo la comunicación. Todos los días hay oportunidad para hacer ejercicios de perdón.

De igual manera observamos que muchas de las separaciones son necesarias porque hay riesgos fuertes para la salud física y mental, hasta la vida se pone en peligro; se debe destacar la protección de la dignidad de las personas involucradas, no se habla de una relación de pareja exitosa porque duró 50 años, es exitosa porque ambos en compañía del otro se sintieron dignificados.

DANIELA: nos llamaba mucho la atención, cuando conversábamos sobre los relatos de las entrevistas, cómo notábamos que existía una sensación particular a la que las personas entrevistadas denominaban soledad, la mayoría refería que establecía nuevas relaciones de convivencia para combatir la soledad, asumiendo que el hecho de no tener pareja equivalía a estar solos, no obstante, no describían claramente el significado de la soledad y aunque existente, omitían la presencia de amigos y familia, considerando que estar solos es no tener pareja.

REALIZADORA: es primordial vivir cada etapa del ciclo vital, una de ellas es el noviazgo, puesto que si se asume una relación de pareja, así se tengan uniones sucesivas, el noviazgo es una etapa que permite comprender y dimensionar al otro y qué pasos se pueden dar después de conocerse.

CRISTINA: lastimosamente vemos cómo el noviazgo es cada vez más difuso y menos frecuente, es decir, rápidamente se confunde con convivencia temporal; en él se asumen responsabilidades económicas, se experimentan problemáticas graves como violencia, chantaje, infidelidad, contrario a lo que realmente es esta relación: una relación temporal, de conocimiento y crecimiento, que debe terminarse ya sea porque no funcionó o porque

transcendió a un estado de convivencia planeada y proyectado. Hoy es común y, si se me permite, absurdo, escuchar: “yo vivo con mi novio”; esta relación no es un noviazgo, es una unión libre, pero nombrarla como noviazgo implica imaginarios que no son coherentes con lo que acontece y exige una convivencia.

DANIELA: en la investigación encontramos que las personas en condición de conyugalidad sucesiva experimentan con mayor frecuencia la ausencia del noviazgo, describían que después de terminar una relación, cuando conocían a alguien, probablemente por la experiencia previa y la edad, se omitía el galanteo y rápidamente se iniciaba actividad sexual, se compartían fines de semana y en muchos casos sin saber cómo y ni en qué momento, se daban cuenta que ya estaban viviendo juntos.

CRISTINA: sin embargo, nos atrevemos a expresar que lo que esta investigación nos deja después de escuchar historias cargadas de fallos, de dolor, de aprendizaje, de otredad, de humanidad, es que la añoranza del amor siempre nos habitará. Esta investigación es un tributo a aquellas personas valientes que aún continúan creyendo en el amor, en la vida en pareja pero, sobre todo, siguen creyendo que merecen amar y ser amados; este fue nuestro principal hallazgo, las personas que nos compartieron sus vivencias han vivido infinidad de traspies, pero continúan teniendo esperanza e ilusión y en esta cultura líquida e individualista, ese es un acto de valentía.

La infidelidad en la pareja

Cristina María Giraldo Hurtado¹, Miguel Hernando Garcés Carvajal²

PRESENTACIÓN: esta conversación recrea algunas reflexiones derivadas del trabajo de grado titulado *“Los significados que sobre la infidelidad construyen los consultantes del Centro de Familia Santamaría de la Congregación Mariana de la ciudad de Medellín”*, realizado por los autores, para optar al título de Magíster en Terapia Familiar de la UPB; en ella se recrean algunas reflexiones que invitan a leer la infidelidad más allá de un acto desleal e intencionado, como una forma de visibilizar el malestar que habita en la relación de pareja y que al ser descubierta inyecta emociones devastadoras y dramáticas que van desde la frustración, el desaliento y la venganza, hasta el deseo de luchar por la reconstrucción, el perdón y la esperanza.

REALIZADORA: ¿por qué surge la inquietud investigativa sobre el tema de la infidelidad?

CRISTINA: la infidelidad es un tema que involucra al otro y da cuenta de una deslealtad con relación a los acuerdos establecidos de manera explícita o implícita; puede afectar los valores y los principios, también tiene una connotación cultural, moral, religiosa, social, inclusive jurídica; esta vivencia principalmente ocurre al interior de una relación a la cual sus integrantes han denominado pareja, produciendo generalmente crisis muy dolorosas,

1 Trabajadora Social de la Universidad Pontificia Bolivariana-Medellín, Especialista y Magíster en Terapia Familiar de la misma Universidad. Candidata a título de Doctora en Ciencias de la Educación por la Universidad Nacional de La Plata (Argentina). Pertenece a la Red de Programas Universitarios en Familia (Nodo Antioquia). Universidad de Antioquia y Tecnológico de Antioquia Institución Universitaria. Correo: crsigihu@gmail.com_ID_http://orcid.org/0000-0003-0975-8216

2 Psicólogo, Especialista y Magíster en Terapia Familiar de la Universidad Pontificia Bolivariana-Medellín. Profesional del Centro de Familia de la Universidad Pontificia Bolivariana y docente de la Universidad Católica Luis Amigó. Correo: miguel.garces-ca@amigo.edu.co

las cuales también permiten aprendizajes importantes para su miembros y el vínculo.

REALIZADORA: de otro lado, en torno a la infidelidad existen algunos mitos y creencias que más que revelar el significado de la infidelidad, invitan a considerar qué hay detrás de esas miradas que se tienen culturalmente sobre esta situación.

MIGUEL: cuando se habla de la infidelidad se hace referencia a ella en oposición a la fidelidad. Esta reflexión dispone de un esquema en ocasiones romántico y sacralizado de la relación de pareja que a veces desconoce la condición humana de sus integrantes; con respecto a esto es importante reconocer la infidelidad como un asunto natural y la fidelidad como el resultado de un proceso cultural, mediado por la idea que las relaciones de pareja son “hasta que la muerte los separe” y “no se permite a otro-a ni en el pensamiento”, considerándose así como un “atentado” realizar alguno de estos actos y por consiguiente un hecho irreconciliable con la relación, mitificando la exclusividad de la relación.

REALIZADORA: aquellos significados que cada miembro de la pareja tiene acerca de la infidelidad, se comprenden a través de entrevistas, en ellas se busca una mirada investigativa que logre la profundización y la desmitificación de este asunto.

MIGUEL: el proceso investigativo que se realizó con las parejas tuvo como objetivo que ellas mismas construyan su significado de fidelidad, entendiendo que la fidelidad va más allá de no tocar otro cuerpo diferente al de la pareja, de no mirar a otra persona, sino que existen asuntos con la economía familiar, con los secretos, con el empoderamiento y el lugar que yo le doy a mi pareja, que posiblemente resquebrajaría la fidelidad acordada; con respecto a esto la infidelidad se tiene que ver de muchas formas, por ejemplo, cuando para uno de los miembros es más importante que el mejor amigo, el deporte, el trabajo, la mamá, el internet y el espacio, esto instala a un tercero en la relación que no necesariamente está mediado por interacciones sexuales.

REALIZADORA: realmente al interior de las parejas ¿qué es lo que significa la infidelidad?

CRISTINA: en la mayoría de los procesos abordados las parejas participantes empezaron a considerar que la infidelidad es una crisis construida por ambos, pareciera que cuando la relación empieza a agrietarse surgen llamados de auxilio que quizás no se perciben como tal, ese es el momento preciso que la relación habla y busca “jalar las orejas”, con lo cual en la investigación pudimos inferir que la infidelidad está relacionada con asuntos a los que no se le prestó atención oportunamente, lo cual permite construir significados más corresponsables que están asociados a un autodescubrimiento del vínculo. De otro lado, también encontramos que otras parejas la relacionan con una sensación de muerte “casi me muero”, “lo quería matar”, “sentí que se murió la relación”, sin embargo, en el momento que se dan la oportunidad de afrontarla, para este caso, en proceso terapéutico, se movilizan hacia la posibilidad de una restauración.

En opinión de los participantes de la investigación, la infidelidad funge como una válvula de escape de muchas cosas que no resolvieron y como una forma de comunicar cosas que no encontraron cómo decirse; por ejemplo, el desacuerdo con el manejo del dinero, con la sexualidad, con la forma cómo estaban criando los hijos, con las relaciones con la familia extensa, entre otras.

REALIZADORA: la infidelidad se convierte en una salida a todas esas situaciones no resueltas en las parejas, ¿cuál es el grado de comunicación, de entendimiento, de qué pueden hablar y de qué no pueden hablar?

CRISTINA: una de las situaciones con las que se asocia la infidelidad es con dificultades en la comunicación y frente a esta existen mitos establecidos en la cultura, las revistas, las novelas románticas, promueven que para lograr un relación exitosa, los miembros de ella deben ser un “libro abierto y en blanco”; es decir, contarle todo al otro y cuando esto sucede, se impone la obviedad, se deja de sorprender, se acaban los recursos de la novedad y con ello de la seducción, llegando a estados en los cuales las conversaciones son gobernadas por la cotidianidad logística que implica la supervivencia: “*hay que pagar los servicios, hacer el mercado, hay una gotera, se cayó el cuadro*”.

Estas recomendaciones también incluyen la sugerencia de mantenerse en contacto permanente, es decir, los imaginarios en la cultura promueven la idea de que hablar mucho tiempo, supone buena comunicación; pero lo que supone una buena comunicación no es la cantidad de verbalización, sino la

cimentación de un ambiente de confianza, valide y consienta la expresión sin miedos al juicio, la descalificación o la indiferencia.

REALIZADORA: en la vida de pareja surgen asuntos y temas que son de profundidad y no son abordados con la gran importancia que debe ser ¿cuál es la calidad de comunicación o de conversación que debe existir entre las parejas?

CRISTINA: hoy en día las parejas no solamente se encuentran con el miedo de enfrentar al otro, sino también a sí mismo; el miedo no es hacia el otro, sino hacia la magnitud de compromiso que se adquiere con ese otro y este nivel de compromiso se hace complejo, porque las parejas no verbalizan y negocian explícitamente sus acuerdos, hay una cultura de lo obvio y de que todo es sabido y esto inevitablemente deteriora la calidad del encuentro, de la negociación, de la toma de decisiones, de la eroticidad, es decir, de la comunicación como acto de construcción relacional.

REALIZADORA: se crean aspectos débiles de negación y de dificultades.

CRISTINA: el problema de la infidelidad no es perdonar el evento como tal, es elaborar los asuntos que acontecen después de descubrirlo, muchas de ellas producen más dolor por el afán de hacer sentir culpable al otro, porque mientras “yo haga sentir culpa” más ganancias secundarias se obtienen; repetir durante tres, cuatro o cinco años la misma historia origina un control sobre el ofensor. Cuando las parejas se despojan de la idea de la víctima y el victimario y se asumen como dos personas responsables de una relación en la que construyen riesgos y oportunidades, entonces la opción de negar se desdibuja y aparece la comprensión de lo ocurrido en clave de acciones mutuamente reparatorias.

REALIZADORA: esta visión no solo se observa en la pareja, sino también en la vida cotidiana y la relacional como: con la familia, amigos, lo social, lo político, lo económico. Cuando hablamos de víctima-victimario se hace una invitación a trascender en esos dos roles, los cuales ayudan a tener una forma diferente de mirar más allá de lo que está ocurriendo y que compete no solo a uno sino a los dos.

CRISTINA: las categorías “víctima” y “victimario”, dentro del trascurso del reencuentro de la pareja, se debe resignificar, pensar desde el lugar de la “víctima” puede promover en el engañado la idea de que es un ser pasivo e

inocente en la construcción de la crisis y que la responsabilidad de reparación es exclusivamente del infiel; pensar en clave de “victimario” es crear una idea de no posibilidad de cambio, es decir, es culpable y será siempre infiel.

En este sentido cuando sucede el evento de la infidelidad se deben diferenciar tres aspectos: *la duda no es el descubrimiento, el descubrimiento no es la confirmación y la confirmación no es la aceptación*; es decir, cuando los miembros de la pareja no han realizado un reconocimiento consciente de sus circunstancias, fácilmente sucumben en alguna de estas situaciones: romper la relación inmediatamente sin la oportunidad de reflexionar sobre lo ocurrido; o no reaccionar, simulando que nada sucedió, imponiendo el silencio como estado de calma aparente.

Salir de la dicotomía víctima-victimario requiere afrontar la realidad, en la cual la pareja opta por verse cara a cara en condiciones de equidad, de madurez y de responsabilidad y considerar las múltiples posibilidades que podrían orientar las decisiones venideras.

PARTICIPANTE: la condición humana es cambiante y por eso aspectos afectivos pueden ir transformando con el tiempo por los motivos del proceso que vive una pareja como: el nacimiento de los hijos, las obligaciones, el embarazo a temprana edad; que posiblemente generen una infidelidad, sin embargo, para que exista una fidelidad en las parejas se debe tener una buena educación al interior de los hogares y tolerar a la otra persona.

REALIZADORA: todo lo que ocurre en la relación de pareja que hace parte de la condición humana.

MIGUEL: se deben construir relaciones de complementariedad flexible con el otro y esto no presume una libertad sin consideración por los demás, sino entendiendo las diferencias del otro, humanizándolo sin idealizarlo; cuando en la vida de pareja se tienen periodos de crisis que no significan ausencia de amor o pérdida de dignidad, sino que obedecen a condiciones humanas y relacionales, es más fácil echar mano de los recursos y las experiencias que se han tenido; en todas las parejas se encuentran tres condiciones que dinamizan su crecimiento, necesidades, recursos y posibilidades, el propósito es poder potenciar en ellas los más nutritivos aprendizajes para los miembros de la relación y para la relación misma.

Las necesidades representan las crisis que se pueden convertir en oportunidades para que la pareja crezca a partir de lo que no funciona. Los recursos

son los aprendizajes derivados de la vivencia de las crisis y que a lo largo del tiempo facilitan la posterior resolución de nuevas crisis, y las posibilidades están dadas por las decisiones que cada uno tiene para reelegirse; cada nuevo día en una pareja, es una nueva elección

REALIZADORA: ¿cómo se nos enseña a ser hombres y mujeres desde la familia y la educación?

MIGUEL: desde la cultura, los amigos y la familia se han responsabilizado de la infidelidad a la mujer, convirtiéndola en la culpable con acusaciones como: *“es que vos sos muy cansona”, “no lo atendés”, “te dejaste engordar”, “no lo cuidabas”, “le echabas cantaleta”*. Pero cuando la infiel es ella se llega a interpretaciones que lesionan su dignidad y cuestionan su decencia y valía como mujer: *“sinvergüenza”, “perra”*, solo por mencionar algunas formas de inculparla.

En el contexto paisa las familias han promovido estereotipos de género a partir de expresiones como: *“la mujer es la que hace el matrimonio, dedíquese a cuidar a ese hombre y a darle buen ejemplo a los hijos”*, y a los hombres se les ha dicho: *“ustedes tienen derecho a satisfacer sus necesidades”*; sin embargo, hay hombres y mujeres con la intención de romper esos mandatos culturales, lo que sucede es que la influencia es permanente y las transformaciones culturales lentas.

REALIZADORA: la cultura también incide en cómo tramitamos las emociones, tanto hombres como mujeres; por ejemplo, en los eventos de crisis en una pareja algunas palabras no son medidas, sino expresadas de forma lamentable. Ocurre que una persona tranquila, sosegada, independiente, con alta formación, se vuelve una fiera, y acaba con todo en un instante.

MIGUEL: la infidelidad acontece en todos los niveles educativos y estratos socioeconómicos, generalmente la primera reacción es “querer agredir al otro”, por ejemplo, rayarle el carro, romperle el celular, quemarle la camisa, dañarle algo que le duela. En nuestra investigación aparecían con frecuencia relatos que describían la necesidad de hacer sentir al otro el dolor que cada uno estaba sintiendo.

REALIZADORA: ¿cuáles son las etapas de abordaje en las diferentes situaciones?

MIGUEL: la infidelidad no es un acto espontáneo, es algo que se viene fraguando con anticipación, y no es un asunto de una sola persona, es algo que se gesta en el interior de la misma relación; entonces, empiezan a crearse unas circunstancias de incertidumbre frente a la relación y es ahí cuando los miembros de la pareja empiezan a preguntarse por algo que no cuadra dentro de la relación, se dan cuenta pero lo evaden por miedo a afrontarlo, porque eso puede tener unas consecuencias tan complejas como asumir la responsabilidad de asuntos en los que también han participado; puede aparecer alguien que supla esas necesidades que no está satisfaciendo la pareja, un tercero que se da cuenta de los vacíos y entonces ese tercero se convierte en una tabla de salvación; se va producir una sensación muy agradable de compartir, de interés y así empieza un encuentro erótico-afectivo, ya que la infidelidad no es únicamente sexual sino que implica también sentimientos.

REALIZADORA: ¿cuándo la infidelidad es fundamental sanar ese evento, ya sea con terapia o con la separación?

CRISTINA: el perdón es un proceso transversal en la vivencia de la infidelidad, permite sanar con la certeza de que no es olvido, sino resignificación, liberación del dolor y auto-responsabilización para aprender, teniendo presente que cuando ese evento regrese a la memoria, no puede constituirse en un obstáculo para que impida seguir construyendo amorosa compasión.

REALIZADORA: ¿es posible sanar el dolor que ocasiona una infidelidad?

CRISTINA: por supuesto, es una decisión, por lo tanto las personas y las parejas lo pueden lograr; encontramos personas que mencionaban que el dolor que les causó la infidelidad fue inconmensurable, pero que les favoreció aprendizajes trascendentes, probablemente porque la relación necesitaba una mirada diferente; otras nombraron que este hecho había sido una prueba tan grande que si no hubiera pasado, no se hubieran percatado del estado y las necesidades de la relación y de cada uno de sus miembros. No hay una relación que no se salve de la infidelidad, porque como se mencionó anteriormente hay muchas formas de ser infiel y la infidelidad está presente en todas las relaciones de pareja.

REALIZADORA: existen otros hechos, actos que dan cuenta de que una infidelidad no es solo el asunto sexual.

MIGUEL: surgen diversos hechos y acciones que configuran la infidelidad o que lleva a una persona a ser infiel o a sentirse engañada; dentro de ellas se puede mencionar el incumplimiento de las responsabilidades económicas del hogar, comprometer el patrimonio familiar poniendo en riesgo el futuro económico de la familia; la virtualidad y la tecnología facilitan la posibilidad de mantener relaciones clandestinas, invertir las prioridades afectivas desinstalando a la pareja para incorporar a terceros como la familia de origen, los amigos, el trabajo, las actividades de ocio; sin embargo, es cada pareja quién decide qué es y no es infidelidad en su relación.

REALIZADORA: habla de tres condiciones: recursos, posibilidades y necesidades, ¿la fuerza que los lleva a estar juntos es en sí un factor protector frente a una infidelidad?

CRISTINA: cuando se habla de infidelidad se invita a hablar de lealtad, de cuidado, bienestar, estabilidad y seguridad de la relación con el otro; hoy en día cuidar no es llenar de detalles y hacer una cantidad de maniobras con el otro para tenerlo contento, es hablar de cosas cotidianas, sin sentir agotamiento del vivir y estar con el otro, y es en ese acontecer que estas condiciones interactúan como protector.

REALIZADORA: en cuanto a la capacidad de relacionarnos, existen unos temores y circunstancias que hacen que con la pareja no tengamos ese nivel de confianza, ese nivel de acercamiento, ese nivel de sinceridad y de franqueza.

CRISTINA: es primordial que cada pareja hable de situaciones que le ayude a dimensionar otras comprensiones del mundo relacional, y eso lo vamos incorporando cuando desarrollamos el hábito amoroso de hablar de lo trascendente y de lo cotidiano, aceptando que la relación pide ser mirada con valor para ser ajustada en cada momento vital de su existencia. Desacralizarla y humanizarla permite cerrar la brecha que potencia temores derivados de un ideal inalcanzable y por lo tanto evitar la frustración permanente.



Epílogo

Se agradece a todos los participantes, a Radio Bolivariana por facilitarnos esta experiencia de aprendizaje; al equipo de trabajo que con su capacidad técnica posibilitó la realización de los programas de radio “Pensemos en Familia”. A los expertos, quienes traen las voces de los teóricos, de los que ponen en sus palabras lo aprendido en los libros y su experiencia profesional, para traducir los lenguajes académicos a la vida cotidiana, que favorecen el acercamiento de los oyentes a los conocimientos de los temas planteados en el texto, de una manera serena y de fácil acceso. A los oyentes que materializan y consolidan el programa radial con sus aportes y testimonios que ponen el principio de realidad frente a las propuestas teóricas que se han gestado a lo largo del tiempo.

Al hablar de pareja nos podemos referir a reciprocidad, relaciones afectivas, económicas, jurídicas, espirituales, sociales y culturales, que produce dinámicas diversas propias de cada uno de los sistemas; de igual manera, el contexto histórico permea la vida de pareja, de allí la importancia de la investigación y la comprensión desde diferentes áreas del saber, por ello se entrelazan en la obra los discursos desde la religión, la psicología, la terapia familiar, la sexología, la filosofía, el trabajo social, la medicina, el derecho, la sociología y el saber popular identificados en este texto. Cada profesional en su campo específico recrea en las conversaciones significados que permiten la comprensión de la complejidad en las relaciones en pareja.

El presente libro es una propuesta con ilación tanto en la secuencia de los capítulos como en las temáticas tratadas en cada uno de ellos, brindando a los lectores la adquisición y/o actualización de saberes frente a las dificultades de la vida en pareja, sus encuentros y desencuentros. Es un texto dirigido a un público en general, el cual no necesita tener información previa del tema para su asimilación, en tanto su lectura está estructurada bajo la

modalidad de conversaciones. Así mismo, el programa de radio “Pensemos en Familia” continúa con ciclos educativos de interés para toda la familia. Los invitamos a escucharnos en Radio Bolivariana los días lunes de 11:00 am a 12:00 pm en el dial 1.110 AM y por la página web [www. radiobolivarianavirtual.com](http://www.radiobolivarianavirtual.com).

 <p>Universidad Pontificia Bolivariana</p>	<p>SU OPINIÓN</p>	
<p>Para la Editorial UPB es muy importante ofrecerle un excelente producto. La información que nos suministre acerca de la calidad de nuestras publicaciones será muy valiosa en el proceso de mejoramiento que realizamos. Para darnos su opinión, comuníquese a través de la línea (57)(4) 354 4565 o vía correo electrónico a editorial@upb.edu.co Por favor adjunte datos como el título y la fecha de publicación, su nombre, correo electrónico y número telefónico.</p>		

Esta obra se publicó en archivo digital
en el mes de diciembre de 2020.

Semillero de investigación en Familia

El semillero de investigación en Familia es de carácter interdisciplinar, está asociado al Grupo de Investigación en Familia -GIF-, por su conformación es heterogéneo, es decir, recibe estudiantes desde el primer semestre. Busca el desarrollo de competencias para la investigación de las problemáticas sociales relacionadas con la familia, por medio del estudio y análisis de los temas que afectan directamente las realidades familiares y para lograrlo hace uso de reuniones grupales, asesorías individuales, participación en capacitaciones, visitas institucionales, formulación de propuestas investigativas, participación en encuentros e intercambios con otras universidades.

Centro de Familia Universidad Pontificia Bolivariana

La razón de ser del **Centro de Familia** de la Universidad Pontificia Bolivariana es la familia como generadora de vida y primera escuela de aprendizaje en valores humanos, sociales y cristianos. Su acción se dirige al bienestar del individuo y de su núcleo familiar, para contribuir con la convivencia. Contamos con un equipo interdisciplinario de amplia experiencia en terapia familiar, psicología, neuropsicología y proyectos de acompañamiento psicosocial. También estamos habilitados como IPS prestadora en servicios de salud mental ante la Seccional de Salud de Antioquia, con procesos de calidad a través de PAMEC e ISO.

Informes

Teléfono: (574) 3548434 o 3548435

Dirección: Carrera 73 N° C2 - 46 Laureles

Correo electrónico: centro.familia@upb.edu.co

