

La Elección de Pareja

Lic. Galo Guerra Vargas. Psicólogo Modificador De Conducta,
Miembro de la Academia de Ciencias de Nueva York;
Director del Instituto Cognitivo Conductual, Y Docente Universitario

Uno de los temas en los que se ha centrado la psicología a lo largo de su desarrollo ha sido el tema de la pareja. Al respecto se ha redactado gran cantidad de literatura que versa sobre los problemas que a ella atañe, las formas de comunicación posibles en la pareja, cómo analizar la dinámica de la misma, y desde la psicología del desarrollo, la importancia de realizar una adecuada elección de la persona que compartirá el vínculo emocional sobre el cual se construirá la relación.

Sin embargo, escasea la producción literaria referente a *cómo realizar la elección de pareja*. En todo caso es importante ir desde el principio de forma constructiva, contestando la pregunta ¿qué es una pareja?.

La Pareja.

Podría entenderse a la pareja como la relación que establecen dos personas para compartir una determinada unión; la cual implica afinidad en proyectos de vida conjuntos a futuro. Esta unión es el resultado de un período de asentamiento en el cual los sujetos que se implican determinan una forma característica de enlace al que se le denomina “vínculo”.

Este intento de definición establece ciertas dificultades, pues implica en sí la necesidad de ciertas clarificaciones previas.

Los Vínculos Relacionales.

La primera aclaración se refiere al “determinado vínculo”. Entiéndase la palabra vínculo como la unión de una persona con un determinado objeto o persona. Partiendo de acá, los sujetos establecen estas relaciones vinculares en diversas modalidades:

- a- Vínculos sexuales**, donde lo que une, es la relación sexual propiamente dicha. En ella no se establece el deseo de que exista un plan constructivo futuro como pareja, la monogamia no es necesaria, y la interacción emocional no es deseable. El disfrute de la sexualidad sin restricciones ni promesas es eje fundamental para que exista este tipo de enlace.
- b- Vínculos económicos**, en él la relación se asienta en el beneficio monetario por parte de uno o ambos miembros del enlace. Las emociones no se ven implicadas en este entronque, pues la expectativa es la tranquilidad y estabilidad en cuanto la provisión de bienes materiales. Raras veces de este se derivan las uniones emocionales entre sus miembros.
- c- Vínculos emocionales**, en esta unión lo que conecta a ambas personas es el intercambio de sentimientos, la idea de asentarse de forma estable al lado de la otra persona, un deseo de monogamia, y la presencia de un plan constructivo referente al futuro mutuo. Se experimenta el deseo de pertenencia sobre la pareja, y una idea de desagrado ante la posibilidad de que ocurra una disolución del enlace.
- d- Vínculo de poder**, el enlace se fundamenta en el ejercicio de la dominancia de una parte de la pareja sobre su contraparte. La desigualdad es fundamental en esta relación, así como el abuso y la agresión son la constante en la concreción del vínculo.
- e- Vínculos culturales**, en ellos los participantes de la unión, buscan y mantienen un enlace de acuerdo a la afinidad que logren obtener con su contraparte en ámbitos diversos, como lo pueden ser la religión, origen geográfico, la raza, cultura de

procedencia (latinos, anglosajones, escandinavos, etc.), la nacionalidad, y valores morales, por citar algunos.

Ninguna de estas relaciones vinculares establece un problema o una patología como tal, es cuestión de elección personal. Lo que plantea un conflicto en el sujeto es la incongruencia ya sea individual, o de pareja, en cuanto al establecimiento del vínculo que les va a unir. De forma individual, algunas veces un sujeto no está seguro de cuál vínculo instaurar debido a su desconocimiento sobre sí mismo; o bien solicita implantar una unión determinada, cuando en realidad anhela que fuese otra relación vinculante la que entre en juego obedeciendo a su falta de claridad sobre las posibles uniones existentes. En términos de pareja se hace necesaria la consonancia en el deseo relacional por parte de ambas personas, o sea que las dos deseen establecer el mismo enlace teniendo claras las características del mismo, pues la incompatibilidad entre ambos miembros derivará en una relación conflictiva y altamente displacentera, pues cada miembro intentará que la relación funcione y se establezca de acuerdo a su deseo vinculante, “como debiera ser”.

La incongruencia en términos de pareja suele ser el resultado de la incapacidad individual de un sujeto de esclarecer de manera asertiva las características sobre las cuales basar sus filtros de selección, lo cual implica que esta persona previamente no contestó correctamente para sí la pregunta ¿Para qué le quiero?. Entra entonces en juego otras dos aclaraciones: el conocimiento de los esquemas de pensamiento propios y la funcionalidad del otro sujeto

Los Esquemas Individuales.

Para entrar en sistemas relacionales de cualquier índole, ámbito, y con cualquier persona; es necesario que el sujeto haya esclarecido con anterioridad de forma interna, por sí mismo o en psicoterapia, cuáles son los anhelos propios de su persona, para así establecer relaciones vinculares congruentes consigo mismo. Esta falta de claridad previa es lo que lleva a la consecuente insatisfacción posterior en su relación.

Se debe entender que cada individuo posee dentro de su esquema cognitivo, una expectativa idealizada sobre lo que su pareja “debe de...” o “tiene que...” ser y hacer. Esta preconcepción que obedece a la experiencia propia de cada ser humano, es un factor determinante en el proceso de selección de pareja, pues se convierte en un filtro invisible de las características que serán resaltadas en la contraparte relacional en el momento de ser escogida. He aquí la importancia del esclarecimiento de las ideas que se poseen de manera previa en cada miembro; pues el autoconocimiento permite minimizar la probabilidad de cometer errores en la selección.

Parte de este conocimiento sobre el sí mismo, implica la exploración de autoimposiciones (así llamadas por Ellis), expresadas en términos de “debo de...” y “tengo que...” que han delimitado de forma clara en el sistema cognitivo la forma en que el accionar de cada uno de los miembros de la pareja ha de ejecutarse, incluyendo las categorías subjetivas atribuibles en los rubros de “bueno” o “malo”. Esto implica que el comportamiento de cada uno de los involucrados en la relación será evaluado de forma individual y se extenderá un veredicto categórico de aprobación o desaprobación al respecto.

Teniendo en cuenta la existencia de este sistema de evaluación, lo que resta es determinar si éste se encuentra en el ámbito de lo “racional”, lo que implica un equilibrio entre las necesidades de la persona, su accionar y su emoción; o bien si se haya en el plano de lo “irracional”, que asume una incongruencia entre la conducta, reacción emocional y la necesidad.

Con gran frecuencia las personas se envuelven en relaciones sin haber clarificado de antemano sus propias expectativas racionales, provocando una cantidad de desavenencias y malestares emocionales que carecen de sentido, pues se plantean quejas por una de las partes referentes al comportamiento o pensamiento del otro sujeto, sin que se sepa en realidad cuál es el verdadero motivo del enfado o la incomodidad; sólo se tiene por cierto que hay algo que “no debiera ser...”.

El objetivo sería tornar lo irracional en racional, para así poder determinar con un alto grado de éxito la respuesta a la pregunta anteriormente planteada para esclarecer la funcionalidad de una persona para ubicarle como pareja.

La Funcionalidad de la Pareja.

Una vez conocidos los esquemas individuales y que se ha asentado un sistema lógico entre la emoción, el pensamiento y el comportamiento, se puede dar respuesta a la pregunta de ¿para qué le quiero?. Ella plantea la necesidad de esclarecer de manera adecuada, el propósito relacional bajo el cual se ha de establecer el parámetro base del enlace.

En esta fase se debe de resolver cuales son los tipos de vínculos relacionales en los que se puede desenvolver con éxito la persona. No todos los tipos de uniones pueden ser practicados por todos los sujetos que les conozcan. El hecho de saber que existen formas de enlace basadas en lo económico o en el poder por ejemplo, no implica que se posea la habilidad o las características necesarias para unirse de esa manera. Es probable que en la construcción individual de la personalidad, no se hayan adquirido las herramientas necesarias para moverse en todos los ámbitos de relación.

De entrada, en este apartado, es requerido decidir en cuales vínculos sí se puede envolver, de acuerdo con las características propias de cada persona, asegurándose encontrarse realmente habilitado para funcionar en la especificidad del enlace vincular. Esto conlleva la correcta comprensión y seguridad de las reglamentaciones intrínsecas de cada tipo de unión. Por ejemplo, las uniones de tipo sexual, al carecer de la monogamia como base, hace que sea imposible y absurdo un reclamo de fidelidad; en caso de que se experimente la sensación de celos, o la incomodidad por la libertad sexual de la otra parte, se ha de considerar en primer término si realmente se encuentra facultado para continuar con este tipo de relación. En segundo lugar, debe de explorarse la posibilidad de que se desee unilateralmente un cambio en el estilo del enlace, lo que lleva a consultar

a la pareja si se desea cambiar al respecto. Hay que entender que esta modificación, en caso de que se quiera poner en práctica, **no es una decisión individual**.

De igual manera el comprender con certeza el tipo de unión en la que se encuentra involucrado, permite saber cuándo la contraparte se encuentra confundida al respecto, desea establecer un cambio en la forma vinculante, o bien intenta mas no logra desenvolverse en los términos de la relación. Esta situación provoca nuevamente el planteamiento personal referente a si se está dispuesto a permanecer, aclarar lineamientos o bien abandonar la unión.

El entendimiento de estas probabilidades permite establecer cuáles son las características que se desean como base de un perfil que permite delimitar con qué tipo de persona se puede tener cuál tipo de relación.

El Perfilado de Pareja.

Existiendo ya de antemano el conocimiento de las expectativas propias del individuo, se puede entrar en otra fase, la cual consiste en la definición de un perfil deseable, para la selección de la contraparte del vínculo relacional. Es así como, por ejemplo, se puede determinar que hay personas con las cuales se desea establecer vínculos meramente sexuales, emocionales, culturales, o bien económicos. Surge nuevamente a colación la respuesta de la pregunta ¿para qué le quiero?. De acuerdo al perfilado que se establezca, y con la contestación que se brinde al anterior cuestionamiento, se determina con exactitud la relación vincular por la que se debe de optar, ante las características de la persona con la que entrará en interacción. No todas las personas, de acuerdo a sus particularidades, resultan convenientes para la relación específica que se anhele establecer.

Es muy frecuente encontrar parejas en disonancia o conflicto, pues sus intereses no se encuentran en sintonía. Mientras uno busca un vínculo sexual, el otro anhela un

vínculo emocional; o bien en cuanto el primero prevé una relación basada en la unión cultural, el segundo espera una fundamentada en el poder.

El error común en estas situaciones se encuentra en la frase “buscar pareja”. Al intentar hacerse de una persona que permanezca a su lado, el individuo centra la atención únicamente en las necesidades que la otra parte es capaz de satisfacer; o bien en las características que más le resultan agradables, haciendo invisibles, por un efecto de “visión de túnel” (incapacidad para mirar un rango amplio de opciones, visualizando únicamente una de ellas), los caracteres que puedan causar desagrado. Esta frecuente equivocación suele provocar la disolución en un tiempo posterior debido a alguno de dos factores: **a-** las “virtudes” que atraen de una persona se convierten en sus “defectos” (una persona decidida y firme en sus convicciones puede convertirse en un déspota dictador al paso del tiempo); o **b-** las faltas invisibilizadas no hacen posible la supervivencia de la unión, pues estas resultan inmanejables (una persona incapaz de escuchar en el momento de una discusión o de establecer un acuerdo mutuamente beneficioso por el bienestar de ambos en la situación de riña).

Se torna prioritario entonces el observar con detenimiento los comportamientos manifiestos del sujeto en selección, pues ellos permiten evacuar los cuestionamientos pertinentes sobre el posicionamiento que se ha de otorgar, por sus características, en la escala personal sobre los tipos posibles de relación anteriormente mencionados.

Cada individuo debe establecer los requerimientos básicos para filtrar a las personas con las cuáles entrar en relación, como el temperamento, carácter, experiencia de vida, estilo de comunicación, grado de independencia, proyecto de vida de la persona, actividades sexuales previas, fidelidad, lealtad, respeto por sí mismo, y respeto por los demás, por citar algunas.

Sabiendo las características, se debe de escoger cuáles de ellas son esperables para cada vínculo. Por ejemplo si piensa establecer un **vínculo sexual**, la persona no debe de pedir fidelidad ni monogamia, debe tener una experiencia sexual suficiente como para

brindar variedad al respecto, no se involucra realmente en la vida del otro, el tiempo de relación es breve, y cualquier reclamo al respecto no es esperable ni aceptable. En la **relación de poder**, la dependencia es necesaria, el sobreinvolucramiento en la vida y los asuntos del “amado” es indispensable, la celotipia es común y las agresiones verbales mutuas, y en algunos casos físicas son parte de lo cotidiano.

Lo que puede resultar mas complicado de definir, es la persona con la que se desea entablar un vínculo emocional. Ella debiera ser una persona independiente, altruista, dispuesta a escuchar y ser escuchado, que brinde lealtad, proyecte a la pareja al futuro, con liderazgo (de tipo permisivo), y centrado en el bien común por encima del individual, por mencionar algunas características.

En caso de que haya sido esclarecido el importante enigma que implica ubicar a una persona en una categoría vincular, entra en juego otro factor esencial en el asentamiento de la unión, el cual es la comunicación; pues se debe de establecer un acuerdo con la otra persona respecto a la relación que se desea entablar. No basta con tener seguridad al respecto de forma unilateral, debe de existir un pacto bilateral que permita el acercamiento entre las partes que se implicarán; caso contrario, la relación simplemente disfuncionará. Cabe aclarar que los individuos que se relacionan de una manera determinada y específica pueden cambiar sus aspiraciones relacionales, pues éstas son dinámicas y por tanto están sujetas a cambios constantes; sin embargo, para que el cambio ocurra, debe de existir un deseo que nazca desde lo interno de la persona de forma natural y de acuerdo con sus propias aspiraciones y expectativas; esta varianza o cambio no puede ser logrado o forzado por las expectativas de otro sujeto que intente imponer la nueva forma de ser y relacionarse. Anhelar y soñar con que la otra persona realice modificaciones en sus expectativas relacionales porque soy lo suficientemente bueno como para hacerlo o como para merecerlo, es simplemente eso... un anhelo o un sueño. La realidad es radicalmente opuesta a esta quimera que solamente acarrea frustración en el individuo que la aplica.

Proyección de la Pareja.

Otro punto de importancia surge al establecer el término proyecto de vida. Las personas al esclarecer las metas y objetivos que deseen alcanzar, deben de realizar dicho establecimiento proyectando su consecución en tres tiempos: corto, mediano y largo plazo. Lograr determinar con un buen margen de seguridad cuáles son éstas metas congruentes con los tiempos, permite dar luz sobre la conveniencia y funcionalidad de un compañero o compañera en el transcurso de esos tiempos. Aunque sea evidente, muchas personas que no logran concebir a su pareja a su lado por un período no mayor a un año, insisten en sostener discusiones, celos, y desavenencias propias de una relación que debe de proyectarse para un plazo mucho mayor de tiempo; lo cual se convierte en un error grave y nocivo que termina por dilapidar la tranquilidad emocional y psicológica de ambos miembros, al no ser una situación congruente. El equilibrio sobreviene en ocasiones con la ruptura de la relación, en otras con el reajuste de la ubicación de la expectativa de la otra persona en los vínculos relacionales y en los tiempos en los que la persona se proyecta como compañero. Para este segundo caso no es necesario abandonarle, sólo se necesita reubicarle.

Finalmente, se debe de considerar que cada una de las personas que interactúan, ha llegado hasta acá proveniente de dos procesos constructivos distintos, por tanto pueden variar las expectativas, los ideales e idealizaciones, la comunicación y el significado de las palabras para cada uno, la experiencia de vida y el bagaje cultural. Siendo que se ha establecido la claridad necesaria entre ambos miembros de la pareja respecto al vínculo relacional, al tiempo en que se proyectan juntos, a las metas que en común les unirán, lo que resta es un ejercicio constante de comunicación en el cual las personas logren aprender a entenderse, pues la base para una buena relación ya ha sido asentada.

Referencias Bibliográficas.

Alvarez-Gayou, Juan Luis. **Sexoterapia Integral**. Editorial Manual Moderno, 1986.

- Alvarez-Gayou, Juan Luis. Conferencia impartida en el **I Congreso Nacional de Sexualidad**, San José, Costa Rica, 2004.
- Beck, Judith. **Terapia Cognitiva**. 1995.
- Dattilio, Frank. **Terapia Cognitiva con Parejas**. 1995
- Ellis, Albert; Grieger, Russell. **Manual De Terapia Racional Emotiva**. 1981.
- Ellis, Albert. **Terapia Racional Emotiva**. Editorial Pax – México, 1980.
- Ellis, Albert. **Razón y Emoción en Psicoterapia**. Editorial Descleé de Brower S.A. 1980.
- Engler, Bárbara. **Teorías de la Personalidad**. Editorial Mc Graw Hill, 1997.
- Feliu, María Helena; Güell, María Antonia. **Relación de Pareja: Técnicas para la Convivencia**. 1992.
- Fromm, Erich. **El Arte de Amar**. Editorial Paidós, 1959.
- Fromm, Erich. **El Miedo a la Libertad**. Editorial Paidós, 1947.
- Guerra, Galo. **La adecuada comunicación**. Revista Virtual CEDECOG, 2003.
- Reich, Wilhem. **La Revolución Sexual**. Editorial Planeta – Agostini, 1993.
- Reich, Wilhem. **La Función del Orgasmo**. Editorial Paidós, 1981.
- Van Pelt, Nancy. **Felices para Siempre**. 1990.
- Watzlawick, Paul. **Teoría de la Comunicación Humana**. Editorial Herder, 1981