

II Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVII Jornadas de Investigación Sexto Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2010.

Las relaciones de pareja hoy.

Lago, Adriana y Arana, Fernan.

Cita:

Lago, Adriana y Arana, Fernan (2010). *Las relaciones de pareja hoy. II Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVII Jornadas de Investigación Sexto Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-031/206>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/eWpa/u7t>

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.

LAS RELACIONES DE PAREJA HOY

Lago, Adriana; Arana, Fernan
UBACyT, Universidad de Buenos Aires

RESUMEN

En el presente artículo de revisión se presenta el estado actual de las relaciones de pareja. Se exponen algunas cifras significativas en la población de la ciudad de Buenos Aires y se las vincula con los posibles indicadores que hacen al conflicto en la pareja. El recorrido teórico parte desde el concepto de apego, la necesidad de intimidad y el constructo de personalidad perfeccionismo que en numerosas investigaciones se lo conceptualiza como mediador de estas variables. Se hizo especial hincapié en aquellas investigaciones que vinculaban al perfeccionismo los estilos de apego y la capacidad para establecer relaciones de intimidad con los otros. Por último se destaca la importancia clínica que tiene poder conocer los factores que hacen al buen funcionamiento de la relación de pareja y el desarrollo de estrategias de intervención adecuadas. **METODOLOGÍA:** Revisión bibliográfica. Análisis conceptual. **RESULTADOS:** Se espera transmitir a través de esta presentación la relevancia que tiene en nuestra práctica clínica cotidiana el trabajo con las parejas y se alienta a que se desarrollen nuevas investigaciones que posibiliten establecer las bases nuevas intervenciones terapéuticas.

Palabras clave

Pareja Perfeccionismo Intimidad Apego

ABSTRACT

COUPLES RELATIONSHIP TODAY

This review article presents the current state of couple relationships. Exposes some significant numbers in the population of the city of Buenos Aires and are linked to possible indicators that make the conflict between couples. The theoretical route starts from the concept of attachment, the need for privacy and the construct of perfectionism personality that numerous research were conceptualized as a mediator of these variables. Special emphasis was placed on research that linked to perfectionism, attachment styles and the ability to establish intimate relationships with others. Finally, it stresses the clinical importance to understand the factors that make an adaptative functioning of the relationship and the development of appropriate intervention strategies. **METHODS:** Literature review. Conceptual analysis. **RESULTS:** It is expected to transmit through this presentation the relevance in our daily clinical practice of working with couples and encourages the development of new research that will enable the foundation to establish new therapeutic interventions.

Key words

Couples Perfectionism

INTRODUCCION

Según las últimas cifras presentadas por el Ministerio de Hacienda del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires, la tasa de divorcios de nuestra capital tuvo un incremento del 2.5% en los últimos años. Mientras que los matrimonios constituidos por cónyuges reincidentes se mantuvo estable, se destaca el continuo y significativo aumento de los hogares unipersonales (24 % entre 1991 y 2007). (1)

Los números revelan que las personas hoy retrasan el momento de contraer matrimonio, también se divorcian mucho más que antes y aunque reinciden, las segundas uniones tienen una duración menor que las primeras, razón que podría explicar el crecimiento del número de personas que vive sola.

¿Qué ocurre con las relaciones de pareja? ¿Cuál es el aporte que

podemos hacer, desde nuestra disciplina para entender este fenómeno?

Intuitivamente se puede creer que las parejas que tienen mejor pronóstico, son aquellas que no tienen conflictos, sin embargo, si nos detenemos a analizar lo que ocurre en las relaciones de pareja, vamos a ver que los conflictos son inherentes a ellas, incluso a las que son bien avenidas (2) y, de hecho, pueden ser un indicador de buen funcionamiento (3). Así también las consecuencias beneficiosas o dañinas que acarrea la presencia de conflictos en la relación tienen más que ver con su expresión y con la eficacia con que se resuelven. (4)

Las diferencias en la pareja se originan por tres cuestiones principales: un desequilibrio en el intercambio de reforzadores donde empiezan a prevalecer los que tienen un carácter negativo. Un desequilibrio en la relación costo-beneficio, ya sea esta real o percibida y la existencia de expectativas disfuncionales o sea las creencias que las personas tienen sobre lo que debe ser una pareja y cuál debe ser su funcionamiento, que cuando no se cumplen, derivan en sentimientos de frustración. (5)

Porque y para qué se establecen las relaciones de pareja

La teoría del apego postula la existencia de una predisposición innata para la formación de vínculos afectivos, así los niños pequeños necesitan desarrollar una dependencia segura respecto de sus padres, antes de poder enfrentar por sí mismos situaciones desconocidas. (6)

Estos patrones tempranos de relación se interiorizan y gobiernan las sucesivas pautas de relación con otras personas, principalmente con la pareja, que en muchos casos funciona como la principal figura de apego y cuyo objetivo principal es la obtención de protección y seguridad emocional. (7) Además de que la mayoría de las emociones intensas, surgen en torno de la formación, mantenimiento y pérdida de los vínculos de apego. (8)

Bowlby señaló entre otros un componente cognitivo en el sistema de apego, este componente lo constituyen los modelos mentales de relación. Así, los modelos de pareja son constituidos a través de éstos modelos mentales que las personas han construido en la infancia y que el sistema de apego fue el encargado de poner en funcionamiento. (9)

El modelo interno incluye expectativas, creencias y emociones sobre la accesibilidad y disponibilidad de la figura de apego, pero también información sobre la capacidad de uno mismo para suscitar protección y afecto, implicando representaciones mentales de las figuras de apego, de sí mismo y del entorno. La influencia de estos modelos mentales permite a los individuos anticiparse al futuro y hacer planes, sirviendo de guía en la valoración de las situaciones sociales y en la asimilación de nuevas experiencias, permitiéndole mantener una imagen coherente tanto del sí mismo como de los demás (10).

Entonces, desde los postulados de la teoría del apego, las dinámicas de interacción que se producen en las relaciones íntimas son en parte consecuencia de estos modelos mentales de relación (11). Por lo tanto en la edad adulta los modelos mentales sirven para regular, predecir e interpretar la conducta los pensamientos y los sentimientos de la pareja y los propios (12).

Las investigaciones dan cuenta que las relaciones de apego seguras en la edad adulta, se observan en personas abiertas, fáciles de conocer, con una sólida autoestima y una imagen positiva de los demás. (13) Asimismo las personas con apego ansioso, tienden a utilizar estrategias sobre compensadoras, reaccionando de manera exagerada a sus sentimientos negativos para obtener el apoyo de los otros, mientras que las personas con apego evitativo tienden a desactivar esta estrategia suprimiendo sus sentimientos negativos y maximizando su distancia con los demás para evitar la frustración causada por la supuesta falta de disponibilidad de los otros. (14)

La necesidad de intimidad

La intimidad es una forma de relación que se obtiene confiando en que la apertura hacia los otros va a ser correspondida empáticamente. Si bien la exposición al otro puede aumentar la sensación de vulnerabilidad, es necesario arriesgarse y mostrar esta vulnerabilidad al otro. (15) La capacidad para fomentar la intimi-

dad, tiene un papel central en el desarrollo de relaciones estrechas y tiene una correlación positiva con la satisfacción marital. (16)

La intimidad pareciera mejorar el compromiso dentro de las relaciones (17) y promover el reajuste en las mismas. (18)

La capacidad de establecer y mantener la intimidad con los demás puede ayudar a las personas a hacer frente a los problemas de relación y a mantener relaciones satisfactorias, mientras que la evitación de la intimidad puede caracterizar el comportamiento de los individuos que describen sus relaciones como menos satisfactorias. (19)

Los investigadores han identificado numerosos componentes de la intimidad, como la aceptación (20) la apertura (21) la resolución de conflictos, el afecto, la cohesión, la sexualidad, la compatibilidad y la autonomía. (22)

También el grado de intimidad se ha relacionado con un sentido de comprensión mutua (23) y el aumento de la misma ha estado demostrado que influye positivamente en la relación a lo largo del tiempo (24).

Las investigaciones indican que los individuos con un estilo de apego seguro se sienten cómodos con la intimidad (25) y son más propensos a implicarse en conductas que la promuevan (26). Los evitativos, en cambio, se alejan de sus parejas y los ansiosos hacen intentos inapropiados para acercarse.

Un aspecto esencial para fomentar la intimidad es la capacidad de abrirse emocionalmente y expresar sentimientos, el estilo evitativo se caracteriza por la falta de expresividad emocional y frialdad hacia la pareja (27) y por su tendencia a evitar la cercanía y la intimidad (28).

Por el contrario el apego seguro y ansioso posee mejor apertura en comparación con el evitativo (29), la diferencia entre ellos radica en que, así como el apego seguro responde a la apertura con los demás, el apego ansioso es menos competente, sobreimpliándose y forzando en cierto modo la intimidad.

El perfeccionismo

El perfeccionismo es visto hoy, como un constructo multidimensional tanto adaptativo como desadaptativo. (30) El perfeccionismo adaptativo, incluye además del deseo de destacarse, altos estándares realistas, orden y organización.

Por el contrario los perfeccionistas desadaptativos, tienen también altos estándares pero poco realistas, se preocupan demasiado por cometer errores y perciben una discrepancia entre sus estándares y su rendimiento real. (31)

La investigación sugiere que los estilos de apego, son precursores del perfeccionismo(32). Las investigaciones relacionan el apego ansioso y la tendencia a establecer normas poco realistas, la focalización en los defectos personales y la exposición de los errores que redundan en la exacerbación de las conductas de autocontrol (33). Es posible que los individuos con estilos de apego ansioso sean más sensibles a la evaluación de los otros porque anticipan que va a ser negativa y podría tener como consecuencia el abandono, por lo que instrumentan estrategias de afrontamiento sobrecompensadoras aprendidas en la infancia (34).

El apego ansioso predice mayores rasgos de perfeccionismo desadaptativo que el apego evitativo (35).

Muchos autores han considerado que el temor a la intimidad es un factor central en las dificultades en la relación de los perfeccionistas desadaptativos (36). Halgin y Leahy argumentaron que los perfeccionistas tratan de evitar las relaciones íntimas porque temen que el hecho de estar abiertos a los demás los enfrentará con la burla, y en última instancia el rechazo (37).

Burns escribió que "debido a los perfeccionistas creen que deben tener un comportamiento impecable con el otro para así poder ser amados y aceptados, temen compartir sus sentimientos y revelar sus fallas" (38). Concluyó, que "debido a su miedo a parecer tonto o inadecuado, los perfeccionistas pueden tener una fobia a la exposición que los hace resistirse a compartir sus pensamientos y sentimientos. Ellos creen que sus debilidades humanas no son aceptables para los demás y su excesiva sensibilidad a la desaprobación real o imaginaria inhibe la comunicación íntima y los priva de la calidez y la aceptación del otro" (39).

Conclusión

Las parejas felices y estables se diferencian de las disfuncionales en que las primeras tienden a atribuciones externas y situacionales de los eventos negativos y a atribuciones internas y estables de los eventos positivos. Al revés de las segundas (40).

De los resultados de las investigaciones se desprenden que una pareja estará feliz y estable si se dan condiciones de conocimiento, legitimación, respeto y admiración por el otro, así como de intimidad y promoción de las expectativas y anhelos del cónyuge, Al mismo tiempo los datos muestran que a pesar de que las parejas felices y estables sólo resuelven un tercio de las dificultades con las que iniciaron el matrimonio, su pronóstico dependerá de saber la diferencia entre lo solucionable y lo que no lo es.

Es mucho lo que la psicología clínica puede hacer por las parejas disfuncionales, ayudándolas a identificar los patrones de apego adultos que podrían atentar contra su intimidad y a mejorar los patrones de interacción que son consecuencia de sus estrategias de afrontamiento. Ayudar a las personas con apego inseguro a mejorar sus vínculos actuales, orientando las intervenciones al rasgo perfeccionista cuando éste tiene características desadaptativas.

BIBLIOGRAFIA

- 1) DIRECCIÓN GRAL DE ESTADÍSTICA Y CENSOS. Ministerio de Hacienda GABA.
- 2) FELDMAN, C. M. y RIDLEY, C. A. (2000). The role of conflict-based communication responses and outcomes in male domestic violence toward female partners. *Journal of Social and Personal Relationships*, 17, 552-573.
- 3) MARKMAN, H.J. (1991). Constructive conflicts is not an oxymoron. *Behavioural assessment*, 13, 83-96.
- 4) NOLLER, P. y FITZPATRICK, M. A. (1993). *Communication in family relationships*. New York: Prentice-Hall.
- 5) SANZ, A. (2000). *La vida en pareja. Cómo resolver las dificultades de la comunicación*. Madrid: Temas de hoy.
- 6) 8) BOWLBY, J. (1969/82). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. (2ª ed., 1982). New York: Basic Books.
- 7) BARTHOLOMEW, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7, 147-178. 27) Bartholomew, K. y Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 224-226.
- Feeney, J.A. y Noller, P. (1990). Attachment style predictor of adult romantic relationships. *Journal of personality and Social Psychology*, 58, 281-291.
- 9) HAZAN, C. y SHAVER, P.R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511
- 10) 12) BRETHERTON, I. y MUNHOLLAND, K.A. (1999). Internal working models in Attachment relationships. En J. Cassidy y P.R. Shaver (eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 89-113). New York: Guilford Press.
- 11) FEENEY, J. (1999). Adult romantic attachment and couple relationships. In J. Cassidy & P. R. Shaver (eds.). *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications*. Nueva York: Guilford Press, 355-377.
- 13) COLLINS, N. R. y READ, S. J. (1990). Adult attachment, working models and relationship quality in dating couples. *Journal of personality and Social Psychology*, 58, 644-663. Mikulincer, M. (1998). Attachment Working Models and the sense of trust: An exploration of interaction goals and affect regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1209-1224.
- 14) CASSIDY, J. (1994). Emotion regulation: Influences of attachment relationships. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, 228-283.
- 15) DESCUTNER, C.J. & THELEN, M.H. (1991) Development and validation of a Fear-of Intimacy Scale. *Psychological Assessment: A Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 3, (2), 218-225.
- 16) 20) BECK, A. T. (1988). *Love is never enough*. New York: Harper & Row.
- 17) 23) HELLER, P (1989). The parameters of difference in attitudes and close relationships of intermarried couples. Unpublished Master's thesis, Bryn Mawr College.
- 18) 22) WARING EM, MCEL RATH D, MITCHELL P, DERRY ME. (1981) Intimacy and emotional illness in the general population. *Can J Psychiatry* 1981; 26:167-72
- 19) PRAGER, K (1989) *The psychology of intimacy* The Guilford Press. New York.
- 21) DESCUTNER, C.J. & THELEM, M.H. (1991) Development and validation of a fear-of- Intimacy scale. *Psychological Assessment*, 3, 218-225.
- 24) DANDENEAU, M. JOHNSON, S. (1994) Facilitating Intimacy: Interventions and Effects. *Journal of Marital a Family Therapy*, 20 17-33.
- 25) COLLINS, N.L. y FEENEY, B.C. (2000). A safe haven: An attachment theory

perspective on support seeking and caregiving in intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology* 78, 1053-1073.

26) KOBAK, R. R., y HAZAN, C. (1991). Attachment in marriage: Effects of security and Accuracy of working models. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 861- 869.

28) FRALEY, R.C. y SHAVER, P.R. (1998). Airport separations: A naturalistic study of adult attachment dynamics in separating couples. *Journal of Personality and Social Psychology* 75, 1198-1212.

29) LEVY, M.B. y DAVIS, K.E. (1988). Love styles and attachment styles compared: Their Relations to each other and to various relationship characteristics. *Journal of Social and Personal Relationships*, 5, 439-471

30) HEWITT, J.P. (2002). The social construction of self-esteem. En C.R. Snyder y S.J. Lopez (eds). *Handbook of Positive Psychology*, (cap. 10). New York: Oxford University Press.

31) ENNS, M.W., Cox, B.J. The Nature and Assessment of Perfectionism: A Critical Analysis. In: Flett, G. L. & Hewitt, P. L. (Eds). *Perfectionism: Theory, Research and Treatment*. American Psychological Association, 2002, 33-63.

32) 35) RICE, K. G. & LOPEZ, F. G. (2004). Maladaptive perfectionism, adult attachment, and self-esteem in college students. *Journal of College Counseling*, 7, 118-128.

33) HILL, R. W., HUELSMAN, T. J., FURR, R. M., KIBLER, J., VICENTE, B. B. & KENNEDY, C. (2004). A new measure of perfectionism: The perfectionism inventory. *Journal of Personality Assessment*, 82, 80-91.

34) 36) LOWELL S. & LIMKE A., (2009) Adult Romantic Attachment and Types of Perfectionism. *Journal of Scientific Psychology*

37) BECK, A.T. (1976) *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York: Penguin Books.

38) BURNS, D.D. (1983) The spouse who is a perfectionist's. Medical Aspects of Human behavioral marital therapy outcome and process variables. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57, 658-662. *Sexuality*, 17, 219-23.

39) BURNS, D.D. (1980) The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*. Pp 34-52.

40) HOLTZWORTH-MUNROE, A., JACOBSON, N. S., DEKLYEN, M. & WHISMAN, M. (1989). Relationship between

LA CLÍNICA CON FAMILIAS: UNA ACTUACIÓN ÉTICA

López De Martín, Silvia Roxana
Facultad de Psicología, Universidad Nacional de Tucumán.
Argentina

RESUMEN

La familia como objeto de intervención terapéutica específica tiene poco tiempo en la psicología en general y menos aun en nuestro medio. Es a fines de los sesentas e inicios de los setentas, que surge el Enfoque Sistémico, quien pone el énfasis en las relaciones al interior de la familia en el presente, revaloriza el rol del "paciente designado", la utilidad, valor simbólico y ganancia secundaria del síntoma para el sistema familiar. También destaca como característica de este enfoque la contextualización en el sistema familiar de cualquier evento acción o juicio, considera que la mayoría de las cosas o eventos no tiene por sí mismas un valor intrínseco, sino dependiendo de la función que cumple para el sistema. En Terapia Familiar, al igual que en otras corrientes terapéuticas su correcta práctica requiere el pasar por procesos formativos que permitan conocer las bases teóricas y desarrollar las habilidades personales propios del terapeuta. Intervenir psicoterapéuticamente en el grupo familiar es sin lugar a dudas una actuación ética. Es nuestra obligación como profesionales psicólogos conocer el Código de Ética y ejercer nuestra profesión desde la responsabilidad profesional. Es esta mi propuesta de desarrollo, la ética en la especificidad de la clínica familiar sistémica.

Palabras clave

Familia Ética Sistema Responsabilidad

ABSTRACT

FAMILIES WITH THE CLINIC: AN ETHICAL ACTION

The family as an object of specific therapeutic intervention has little in psychology in general and even less in our area. It's the late sixties and early seventies, which arises the Systemic Approach, who puts the emphasis on relationships within the family in the present, upgrades the importance of the "identified patient", utility, symbolic value and profit secondary symptom to family system. It also highlights as a feature of this approach contextualization in the family system of any action or event view, considering that most of the things or events themselves have no intrinsic value, but depending on the role of the system. In family therapy, as in other therapeutic current practice requires the proper process to go through training which show the theoretical basis and develop personal skills of the therapist themselves. Intervene psychotherapist in household is undoubtedly an ethical performance. It is our duty as professional psychologists familiar with the Code of Ethics and exercise our profession from professional responsibility. This is our proposal for development, ethics in the specificity of systemic family therapy.

Key words

Family Ethics System Responsibility

Mi objetivo fundamental a partir de este trabajo es reflexionar acerca de la posición ética del terapeuta de familia en su quehacer clínico.

La psicoterapia es un proceso de comunicación entre un psicoterapeuta (es decir, una persona entrenada para evaluar y generar cambios) y una persona que acude a consultarlo, que se da con el propósito de una mejora en la calidad de vida en este último, a través de un cambio en su conducta, actitudes, pensamientos o afectos.

Debido a la naturaleza de las comunicaciones que se establecen dentro de esta relación, hay temas significativos de privacidad o