Globethics Repository

Monogamia, el proyecto de identidad relacional [Monogamy, relational identity project]

This page was generated automatically upon download from the Globethics Repository. More information on Globethics see https://www.globethics.net. Data and content policy of Globethics Repository see https://repository.globethics.net/pages/policy.

Item Type	Article
Authors	Chimpén, Carlos A.
Publisher	Comisión de apoyo a Universitarios y Profesionales adventistas (CAUPA)
Rights	Creative Commons Copyright (CC 2.5)
Download date	2026-10-31 14:07:28
Link to Item	http://hdl.handle.net/20.500.12424/216149

PUNTO DE VISTA

Monogamia, el proyecto de identidad relacional

Carlos A. Chimpén

Como resultado de una relación íntima, positiva y monógama, crecemos e integramos más fácilmente la identidad en nuestras vidas. Nuestra guía debe ser la orientación bíblica y no las ondulantes corrientes culturales.

Considere estas premisas:

- El hombre es fuerte, rudo y no debe demostrar señales de vulnerabilidad; la mujer es más pasiva, menos agresiva.
- El hombre tiene más necesidades sexuales que la mujer.
- El hombre trae el alimento al hogar; la mujer lo cocina y lo sirve.
- La mujer sale a trabajar; el hombre queda en casa atendiendo las tareas hogareñas.
- El hombre y la mujer son pares que comparten las responsabilidades y privilegios, aun cuando sus roles puedan ser diferentes.
- El hombre no se quiebra y llora; la mujer sí.
- Una relación monógama no es necesaria para construir una identidad personal robusta y relaciones duraderas.

¿Quién es responsable de estas afirmaciones? La cultura transmite muchos mensajes que afectan nuestra identidad, en la mayoría de los casos ambivalentes y en ocasiones incluso contradictorios. Así vemos que en ciertos lugares se aceptan algunos de postulados anteriores mientras que otras partes los rechazan con fuerza. Todo depende en qué parte de este vasto mundo nos encontramos.

Un ejemplo es lo que ocurre con los roles de género. La cultura crea imágenes de masculinidad y de feminidad que afectan a la creación de nuestra identidad. Mientras que la Biblia sugiere un modelo centrado en lo relacional y en la cooperación. La identidad se forma en relación a los otros significativos y es muy importante lo que otros piensan de mí, lo que me transmiten y lo que yo pienso que los otros piensan de mí. Por encima de todo, la Biblia nos ordena que vivamos según lo que Dios espera de nosotros tanto en nuestro relacionamiento con él, como con nuestros semejantes.

Esta vida de relación ha demostrado que la pareja es un ámbito en el que la identidad individual se va construyendo por influencia mutua. Si esto es así, surge la pregunta: ¿Cómo afecta a la identidad el hecho de tener relaciones sexuales con diversas personas? Y se desprende otra: ¿Es posible que afecte negativamente? Con ayuda de la Biblia estas preguntas son fáciles de responder pero ¿hay alguna forma de demostrarlo basándonos en posturas científicas?

Bases teóricas

Humberto Maturana[1] (1988) es un biólogo y neurofilósofo chileno que propuso una teoría general de la cognición donde planteaba que la mente surge a través de la interacción humana y del empleo del lenguaje. La premisa básica en la cual se basa es que la mente no está en el cerebro sino que surge de la interacción lingüística que se establece entre los actores humanos. De las ideas de Maturana podemos realizar dos deducciones muy interesantes para lo que estamos tratando en este artículo: (1) que la conciencia es algo social y no bioquímico; (2) y que las relaciones sociales crean identidades.

El psicólogo australiano cofundador de la terapia narrativa, Michael White,[2] afirma que "*la vida de las personas está modelada por la significación que ellas asignan a su experiencia, por la situación que ocupan en estructuras sociales y por las prácticas culturales y de lenguaje del yo y de su relación*". Podemos entonces sacar la conclusión que (1) la iglesia es una estructura social que participa en la creación de identidades y que (2) las personas con ciertas creencias religiosas dan significados diferentes a las experiencias de vida que las que no tienen esas creencias.

Nuestra identidad, por tanto, se crea

por procesos interactivos con otras personas, pero a la vez, cada individuo debe saber construir su propia identidad en el grupo social en el que se mueve.

Finalmente, otra base teórica a tener en cuenta es la denominada "teoría del apego" que vamos a explorar más a fondo.

El amor como creador de identidad

Los niños necesitan que se les exprese amor. Ante la falta de cuidados, de atención y de expresión de cariño, el desarrollo de la identidad se ve afectado negativamente, algo demostrado por la teoría del apego y sus diferentes tipos: inseguro, ansioso, evitativo y seguro. La explicación de cada uno de estos estilos excede el propósito de este artículo pero cabe decir que se necesita un tipo de relación determinada para tener un estilo de apego seguro, caracterizado por poseer una idea positiva de sí mismo y de los demás.[3]

Es de resaltar que el apego no es algo que se logra solo en la infancia, sino que es una conducta que se mantiene activa a lo largo de todo el ciclo de vida.[4] Una de las principales manifestaciones del apego es el amor, que tendría tres elementos como proceso de creación de identidad.[5] (1) dos componentes conductuales: dar y recibir cariño; (2) dos componentes cognitivos: ver lo positivo y bueno del otro y perdonar; y (3) un componente emocional: la intimidad.

La situación humana es un lugar primordial para sostener la identidad por medio del interjuego entre lo que nos decimos que somos, lo que nos han dicho que somos y lo que nos confirman los contextos. En el caso de dos personas, por ejemplo, esta identidad está sostenida por ambos miembros a través de (a) la definición que cada uno se da a sí mismo y le da al otro miembro; (b) la definición que cada uno tiene del otro; y (c) la definición que cada uno recibe del otro.

La construcción relacional en pareja es una permanente interacción entre sus miembros, entre sus expectativas, las de sus contextos de origen y las actuales, sus contradicciones, sus confirmaciones y desconfirmaciones, todo lo cual crea identidad.

La pareja de la posmodernidad es la de un mundo cambiante donde los valores inmutables han caído. Se instaló la incertidumbre, con menos idealización, más perentoria y menor tendencia a la eternización. De esta manera, cuando alguien piensa en formar una pareja estable surgen temores y dudas: miedo a sentirse atado, a la pérdida de identidad o de la libertad; miedo al distanciamiento de la familia, miedo al compromiso, miedo a crecer, miedo a las obligaciones. Todos estos miedos se instauran en nuestra identidad. ¿Quién transmite estos temores? ¿Quién transmite el miedo de que tener una pareja estable es malo o negativo? ¿Quién transmite el miedo de que el matrimonio terminará rápida e inevitablemente?

La respuesta a estas preguntas es clara. Nuestra propia sociedad/cultura genera estos miedos que finalmente son internalizados por las personas y plasmados en conductas contrarias a la creación de una identidad estable, o al menos, libre de miedos.

La pareja crea identidad. Cuanto más estable sea, más cimentada será la identidad de sus miembros en un contexto de seguridad en el que cada cual puede expresar con tranquilidad sus vulnerabilidades. Solo en una relación estable se puede crear un vínculo emocional que canaliza necesidades innatas de seguridad, protección y contacto humano.

La sexualidad como creadora de identidad

Como consecuencia lógica de lo expuesto anteriormente se puede decir que la sexualidad tiene participación en la creación de la identidad. La sexualidad es el acto íntimo por excelencia. ¿Pero qué es la intimidad y por qué el tener relaciones sexuales por el hecho de pasar solo un "buen rato" afectaría de alguna manera a la identidad?

La intimidad es definida por Diaz Morfa[6] como "la capacidad de ponernos en el lugar del otro y tomar contacto con sus sentimientos". Este mismo autor habla de que la intimidad necesita del mantenimiento de la propia individualidad y de que sólo aquel que tiene una confianza en su identidad puede involucrarse en una relación envolvente. También afirma que tener relaciones sexuales sin amor, usando a una persona como un objeto para satisfacer una necesidad física, no es un acto íntimo. La intimidad es dar el yo en ese encuentro y compartir sentimientos, para que a través de la conducta sexual pueda haber intimidad. Solo así se puede lograr una verdadera intimidad.

En otras palabras, tener relaciones sexuales diversificadas y sin compromiso o relaciones sexuales monógamas encadenadas (con el común acuerdo que esa relación puede romperse en cualquier momento, para establecer otra diferente) haría que nuestra identidad se viera afectada por, entre otras cosas, el conflicto que se produce en la intimidad.

Podemos afirmar que la sexualidad –entendida como un contexto seguro de creación de identidad donde cada cual pueda expresarse tal y como es, y donde pueda crecer como persona– se ve invadida por miedos internalizados.

Existe una variedad de temores que impiden la intimidad, todos ellos relacionados con nuestra vulnerabilidad, nuestras necesidades y nuestra identidad. Diaz Morfa[7] identifica algunos de esos factores como (1) miedo a exponerse, a descubrirse; (2) miedo a ser abandonado; (3) miedo al ataque agresivo; (4) miedo a la pérdida de control; (5) miedo a nuestros propios impulsos destructivos; (6) miedo a perder la individualidad, a ser absorbido.

En contraste con estos factores negativos, la teoría del apego contempla el amor entre adultos como un vínculo emocional que canaliza necesidades innatas de seguridad, protección y

contacto con otros seres significativos. Vivimos en pareja para dar y recibir afecto y por ello buscamos una prolongada relación íntima. Si se opta por tener múltiples relaciones, esa seguridad y esta necesidad de afecto e intimidad se verán afectadas.

Para Hofer "el apego forma una base segura de la identidad, una fuente de protección y contacto íntimo que alivia la tensión y facilita la adaptación positiva y el bienestar".[8] Esa "base segura" está caracterizada por la confianza en la disponibilidad y la respuesta del cuidador y un sentimiento de sí mismo como valioso de ser cuidado y amado. ¿Se puede tener esta "base segura" en una relación de una noche? ¿No se pierde esa confianza al pensar que la relación es apenas sexo?

Conclusión

"La construcción y el mantenimiento de la identidad –para Guidano- está íntimamente conectada al proceso de apego".[9] Por eso, una relación segura es el marco natural para reintegrar aspectos de sí mismo que han sido negados o rechazados o nunca formulados. La base de la intimidad es el compartir la vulnerabilidad emocional.[10] Una relación monógama íntima, positiva y segura facilita el crecimiento y la integración de la identidad a lo largo de toda la vida. En esto la cultura no puede ser una guía que suplante el mandato bíblico de la relación de amor.

Carlos A. Chimpén (D.P., Universidad de Salamanca) enseña Psicología en la Universidad de Extremadura, España. E-mail: cchimpen@unex.es.

REFERENCIAS

1. H. Maturana, "Ontologia del conversar". *Terapia Psicológica*, 10 (1988b) pp. 15-23.
2. M. White, *Guías para una terapia familiar sistémica* (Barcelona: Gedisa, 1944).
3. S. Yárnoz, I. Alonso-Arbiol, M. Plazaola y L. Sainz de Murieta, "Apego en adultos y percepción de los otros", *Anales de psicología*, 17 (2001) 2:159-170.
4. M. Ainsworth, "Attachments beyond infancy", *American Psychologist*, 44 (1989) pp. 709-716. J. Bowlby, *Attachment and Loss. vol. I. Attachment*. (Londres: The Hogarth Press, 1969, 1982); J. Bowlby, *American Journal of Psychiatry*, 145 (1988): pp. 1-10.
5. J. Diaz Morfa, *Prevención de los conflictos de pareja.* (Bilbao: Desclée de Brouwer, 2003).
6. *Ibid.*
7. *Ibid.*
8. M. Hofer, "Relationships as regulator: a psychobiological perspective on bereavement", *Psychosomatic medicine,* 46 (1984) pp. 183-198.
9. V. Guidano, "Affective change events in a cognitive therapy systems approach", in Safran y Greenberg, ed., *Emotion, Psychotherapy and change*, (Nueva York: Guilford, 1991), pp. 50-81.
10. L. L'abate y S. Sloan, "A workshop format to facilitate intimacy in married couples", *Family relations*, 33 (1984) pp. 245-250.

Y finalmente ...

Continuación de la página 34

cosas que vienen (o "saltan") constantemente a tu mente y que te preocupan o distraen.

Incrementar la motivación

1. Puedes merecer un premio al final de cada tarea, día y semana. Por ejemplo, podrías darte un descanso de diez minutos después de terminar una tarea específica. Comienza planificando cuál será ese premio. Elije algo que realmente quieres hacer (escuchar música, salir a caminar, beber una limonada, hacer ejercicio). Pon una alarma para no ir más allá de los minutos predefinidos. Después de verificar que hayas completado todas las actividades para el día, pasa tiempo disfrutando de algo que realmente te guste. Si alcanzas tus metas semanales para el final de la semana, date un premio especial (una lectura que te distraiga, un nuevo CD, un paseo, etc.)
2. Comparte tus metas de estudio para la semana con tus amigos. El escuchar tu propia voz al describir tus planes te ayudará a enfocarte en tus metas.
3. Si es posible, forma un grupo de estudio para que el tiempo sea más animado y agradable. Además de establecer una hora específica, elije un tema, para que todos puedan estar listos de antemano. El objetivo no es solamente compartir diferentes puntos de vista y resúmenes de estudio, sino también motivar a cada miembro del grupo a estar listo para el intercambio de conocimientos.
4. Es importante estar bien descansado y fresco antes de abordar cualquier estudio difícil. Un cuerpo descansado y una mente serena ayudan a desarrollar tus habilidades de estudio. El exceso o la falta de sueño es perjudicial, no sólo para tu salud, sino también para tu régimen de estudio.
5. Coloca citas inspiradoras de la Biblia, o proverbios populares a tu alrededor. Estos pensamientos te proporcionarán fuerza positiva y apoyo emocional.

Lo más importante

Confía en Dios y permite que él se convierta en tu compañero. No dudes en pedirle que te ayude a ser más constante y paciente en tus estudios, que te enseñe cómo mantener la calma antes de un examen, que mejore tu capacidad de almacenar información y razonar los problemas, que te ayude a evitar distracciones y a disfrutar de una mayor claridad de mente. Dios disfruta de ser testigo de tu crecimiento y del progreso hacia tus metas.

Suelen Carvalho dos Reis escribió este artículo hace unos años, cuando era estudiante en la carrera de Agricultura en la Universidad Federal Rural de Río de Janeiro (Brasil). E-mail: ocadasu@gmail.com.