

21,
2ej



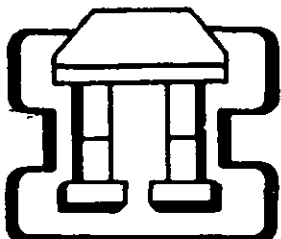
**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA
DE MEXICO**

CAMPUS IZTACALA

**ASERTIVIDAD Y RELACION DE PAREJA.
(UNA PERSPECTIVA SISTEMICA)**

T E S I N A

**PARA OBTENER EL TITULO DE:
LICENCIADO EN PSICOLOGIA
P R E S E N T A :
JOSE ALBERTO BLANCO OIDOR**



DIRECTOR DE TESIS: LIC. AMADO RAUL RODRIGUEZ TOVAR.

ASESORES: LIC. CARMEN SUSANA GONZALEZ MONTOYA.

MTRA. MARIA ANTONIETA DORANTES GOMEZ.

IZTACALA LOS REYES IZTACALA, EDO. DE MEXICO.

1996/7

**TESIS CON
FALLA DE ORIGEN**

270012



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

AGRADECIMIENTOS

Te doy las gracias Señor
por permitirme llegar hasta
el final de esta travesía.

“Glorificad a Jehová porque su misericordia
es para siempre. Amén.”.

2 Cr 20 : 21

Queridos padres míos, Virginia y Alberto,
gracias por su infinito apoyo en todo momento.
Para ustedes todo mi amor, por siempre.

A mi pequeña familia: Abi, Monse, Tere, Angel,
Arturo, Rosa, Arturo “pichi” y Laura, porque son
parte de mí.

A Ana Lilia, por su enorme amor y
constante aliciente.

A mis hermanos en Cristo, gracias
por los momentos de oración.

A mis asesores Raúl, Susana y Toñita,
quienes me dieron su amistad además
de sus conocimientos.

A la familia Godínez Oidor, por su invaluable
y generosa ayuda, por su infinito apoyo. Gracias.
Sin ustedes nada de esto hubiera sido posible. Que
Dios los bendiga por siempre, amén.

Y a todas aquellas personas que me dieron su apoyo,
a quienes han creído en mí, a aquellos que me acompañaron
durante todo el camino e hicieron historia conmigo.

ÍNDICE

RESUMEN

INTRODUCCIÓN i

CAPÍTULO I. EL SISTEMA CONYUGAL. 1

a) LA HISTORIA INDIVIDUAL. 9

b) FORMACIÓN Y DESARROLLO
DE LA PAREJA. 19

CAPÍTULO II. LA COMUNICACIÓN EN LA PAREJA. 42

a) COMUNICARSE ES ... 47

b) LOS CÍRCULOS VICIOSOS. 72

CAPÍTULO III. LA ASERTIVIDAD. 90

a) CONCEPTOS. 92

b) EL PROCESO INDIVIDUAL. 115

c) IMPLICACIONES PARA LA PAREJA. 138

CONCLUSIONES. 163

REFERENCIAS. 175

RESUMEN

Se analiza el papel que la asertividad juega dentro de la relación de pareja, entendiendo a esta desde la perspectiva de la teoría general de los sistemas y definiéndola como la unidad interdependiente de las relaciones que existen en su seno y como grupo social "natural" que conforma a su vez a la institución que es la familia. Dentro de la pareja, y la familia misma, ocurren variados tipos de comportamiento basados en determinadas reglas, mismas que son inferidas a partir de tales comportamientos. Las reglas determinan la funcionalidad o disfuncionalidad del sistema puesto que derivan del mundo fantasmático de cada cónyuge, pues desde él se determinan las percepciones intraindividuales a partir de las propias estructuras edípicas y narcisistas, además de considerar simultáneamente a las experiencias infantiles de cada cual porque ellas condicionan las necesidades emocionales del adulto y al mismo tiempo establecen las formas en que se llevará a cabo la comunicación conyugal, provocando que la capacidad comunicativa de un individuo sea adecuada o no según las circunstancias de su entorno. Esta situación se arrastra consigo y al formar una relación de pareja y gracias a la circularidad comunicacional, la identidad conyugal se formará basada en las percepciones y fantasías mutuas, bloqueando los canales de comunicación. El papel de la **asertividad** será el de aliviar los canales de comunicación para reducir los niveles de conflicto conyugal y proveer una mayor satisfacción marital.

INTRODUCCIÓN

La Teoría General de los Sistemas, desarrollada por L. Von Bertalanffy (Bertalanffy, 1976) ha provocado que el pensamiento científico sufra una reorientación al dirigir su atención a los fenómenos de la realidad vistos como “totalidades”.

El campo de la psicología no pudo quedarse al margen y por ello se comenzó a abordar las fuerzas históricas que determinan el desarrollo de individuos y comunidades a partir de determinados sistemas socioculturales (prejuicios, ideologías, grupos de presión, tendencias sociales, el estado de la civilización, etc.). Ello implica el hablar de organizaciones con elementos mutuamente interdependientes y no aislar fenómenos en contextos estrechamente confinados.

La teoría sistémica se encuentra necesariamente vinculada a la teoría de la cibernética por medio de la explicación de los mecanismos de autorregulación de los mismos sistemas, lo que ocurre según los patrones de comunicación entre el sistema en sí mismo (en su interior) y entre el sistema y el entorno. Los patrones de comunicación permiten reconocer la estructura del

sistema de lo que se deriva un estado llamado uniforme. La comunicación es el concepto más importante de tales teorías.

De este modo, un sistema puede conceptualizarse como una “organización de variables mutuamente dependientes” (Bertalanffy, 1976) que cumple con los siguientes criterios (Gutiérrez, 1984): 1) poder definirse como localizable, con alguna precisión, en el tiempo y en el espacio; 2) que varias disciplinas concuerden en que hay un sistema específico para la ejecución de una variedad de operaciones; y 3) mostrar diferencias significativas en las escalas de tiempo de sus estructuras.

Ahora bien, los principios y conceptos de la teoría general de sistemas pueden aplicarse para el abordaje y estudio de las familias humanas y, específicamente, de las parejas humanas ya establecidas, entendidas como sistemas abiertos.

La familia humana puede definirse como un sistema que opera a través de pautas transaccionales que conforman la estructura familiar, la cual es el conjunto de demandas funcionales que organizan los modos en que interactúan los miembros de una familia (Kamikikura, 1992).

Puesto que es un sistema abierto, la familia ha de experimentar cambios tanto a lo externo como a lo interno, surgiendo la necesidad de modificar constantemente la estructura original del núcleo familiar, lo que implica

replantear de continuo las reglas (explícitas e implícitas) que guían la convivencia, produciendo estados de mayor orden y complejidad que estados anteriores. No obstante, existen familias que se ven a sí mismas como sistemas cerrados, y siendo inadaptativos crean procesos “patológicos” que destruyen al sistema.

Se ha dicho que la comunicación es el aspecto central de los sistemas. Es por ello que una modificación en uno de los miembros afecta al resto. Las pautas de retroalimentación, entonces, favorecerán la adaptabilidad o la destrucción del sistema.

Como sistema, la familia se constituye por subsistemas (u holones) que pueden ser: individual, conyugal, parental y fraternal. Cada holón es un todo y una parte al mismo tiempo, no es mas lo uno que lo otro y sin que una determinación sea incompatible con la otra, ni entre en conflicto con ella. Cada holón, en competencia con los demás, despliega su energía a favor de su autonomía y de su autoconservación como un todo. Pero también es vehículo de energía integradora, en su condición de parte. Así, el interés de este trabajo se centra en los holones individual y conyugal pero por sobre todo en el último mencionado.

El holón individual consta de los determinantes históricos personales, así como el concepto de sí mismo en contexto. Se trata de observar como el

individuo influye sobre los demás y como reacciona ante los comportamientos de ellos, de tal forma que contribuye a las pautas de desarrollo familiar.

El holón conyugal se refiere a la pareja como fundamento de la familia. Implica la mutua adaptación a los hábitos y valores de cada uno, donde se pierde en individualidad pero se gana en pertenencia. La pareja fija sus reglas (implícitas y explícitas), los límites, de modo que se subsanen las necesidades psicológicas de ambos, y se establezca el rumbo a seguir por la familia ya formada. Si existe una disfunción importante dentro del subsistema de los cónyuges repercutirá en toda la familia.

El ajuste recíproco entre esposos es absolutamente preciso. No sólo por el modo en que un miembro de la pareja complementa al otro en el presente, sino también por la forma en que cada uno ve al otro, en los términos del crecimiento de la relación. La elección de una pareja toma en cuenta el péndulo marital: la adaptabilidad de la otra persona a las propias depresiones o el propio sadismo. Emocionalmente, esposo y esposa tienen la misma edad, al mismo tiempo que la agresión es igual por ambas partes, también es igual el amor (Whitaker, 1992).

La comunicación dentro del holón conyugal es pues la base para que las necesidades psicológicas de ambos se vean satisfechas, lo que comporta la

utilización generalizada de retroalimentación y de refuerzo recíproco (Fisch, Weakland y Segal, 1988).

Se sostiene que la experiencia se estructura en función de pares, dualidades o distinguos, y que las pautas, valores o tendencias de conducta están siempre presentes en todo momento junto con su opuesto polar. Sólo la acentuación relativa que se da a cada polo y las maneras de estar ordenada su expresión simultánea tiende a cambiar. De este modo, una comunicación particular puede ser vista como una mitad de un par, dualidad o distinguo. Así, el pedido de producir cambio en un miembro de la familia se puede ver conectado a un pedido de producir cambio en otro miembro (o estabilizarlo).

Lo que especifica a un sistema cibernético es la complementariedad recursiva entre estabilidad y cambio. En consecuencia, los sistemas cibernéticos tienen pautas de organización que mantienen estabilidad por medio de procesos de cambio (Keeney y Ross, 1985).

Una visión cibernética de la comunicación múltiple tiene el supuesto de que los sistemas perturbados presentan comunicaciones múltiples, que a veces se toman como contradictorias. En efecto, requerimientos duales de estabilidad y de cambio son una manera de indicar que el sistema explora la posibilidad de alterar la manera en que cambia a fin de permanecer estable.

Lo anterior sugiere la importancia de la subjetividad de cada persona dentro de la comunicación. Por ello es necesario considerar algunos rasgos de la subjetividad (o pragmática) de la comunicación humana :

- 1- La esencia de una relación humana es mas y de índole diferente a la suma de todas las actitudes, orientaciones, disposiciones y expectativas que los miembros aportan a la relación a partir de su vida individual anterior. La esencia de una relación manifiesta como un fenómeno complejo que tiene sus propias regularidades y sus propias "patologías" y cuyas propiedades no se pueden reconducir ni a uno ni a otro miembro.

Por la naturaleza suprapersonal de los fenómenos de relación es que su estructura es evidente para los observadores externos pero inaccesibles para los propios miembros de la pareja, lo que conduce inevitablemente a adjudicarle al otro los problemas que se viven.

Se dice que existen relaciones perturbadas, pero no individuos perturbados. Los trastornos del comportamiento son una función de las relaciones humanas, pero no de psiques enfermas.

- 2- En presencia de otra persona, todo comportamiento – activo, pasivo, intencionado o no – tiene carácter comunicativo y es por tanto comunicación. Ya que no existe un no comportamiento, tampoco puede

existir la no comunicación. Esto, en consecuencia, conlleva a las personas a soluciones de evitación muy determinadas llamadas “descalificaciones”. Es decir, todas aquellas formas de comportamiento cuya finalidad consiste en privar de un significado claro las propias afirmaciones o las del otro, de manera que uno no puede ser comprometido, y por tanto, ser hecho responsable por el otro de un significado determinado (maniobras como contradicciones, incongruencias, cambios repentinos de tema, frases incompletas, falsas interpretaciones, frases idiomáticas no claras o idiosincráticas, concretizaciones de metáforas, metaforizaciones de afirmaciones que se pretenden concretar, etc.).

- 3- Toda comunicación tiene dos aspectos : 1) toda comunicación (verbal o no verbal) proporciona una información determinada, que representa su contenido; 2) tiene un aspecto metacomunicativo, es decir, una comunicación sobre como el receptor debe interpretar esta comunicación. La metacomunicación define al mismo tiempo también la manera en que el emisor comprende su relación respecto al receptor (aspecto de la relación).
- 4- De los dos aspectos de la comunicación, es el de relación el más importante. Se trata de un proceso continuo de ofrecimiento, aceptación, rechazo, descalificación o reformulaciones de definiciones de relación.

5- Las definiciones de relación no son ni verdaderas ni falsas, sino que en el mejor de los casos son mas o menos compartidas. Este “mas o menos”, sin embargo, tiene una importancia profunda. Típicamente, se sabe mas de las características patológicas que de las positivas de la comunicación humana en el ámbito metacomunicativo.

Hablar de formas patógenas de comunicación implica que el sistema parezca estar dirigido por reglas y que una violación de estas reglas hipotéticas provoque reacciones que sean específicas al sistema y que se pueden predecir después de una larga observación al mismo. Por lo que se refiere a estas reglas, los sistemas que funcionan bien se caracterizan claramente por una mayor flexibilidad y por un mayor repertorio de reglas, mientras que los sistemas “enfermos” conflictivos, disponen de reglas escasas y rígidas, un hecho de experiencia que no está en absoluto en contradicción con las manifestaciones superficiales, a menudo críticas, de estos sistemas (Watzlawick, 1992 (a)).

Al mismo tiempo, los sistemas patológicos no disponen de suficientes meta-reglas (reglas para el cambio de sus reglas). Semejante sistema, por un lado no puede desenvolverse en una situación para la que sus reglas (pautas de comportamiento) son inadecuadas y que, por otro, tampoco será

capaz de crear a partir de sí mismo nuevas reglas ni de cambiar las reglas existentes de manera que pudiese así superar la situación en cuestión. Este sistema está encerrado en un círculo vicioso llamado Juego sin Fin. Es muy importante, entonces, establecer cuales son los círculos viciosos que se dan en el seno de la pareja debidos a patrones inadecuados de comunicación.

La característica central de la comunicación es el lenguaje. Como tal es un sistema de signos creado para representar la realidad objetivamente. Sin embargo cada individuo cubre de matices todo aquello que introyecta debido quizás a experiencias, fantasías o pautas socioculturales. Ello implica que todo individuo da una interpretación muy personal a todo cuanto le rodea. En ese sentido, puede hablarse de dos tipos de lenguaje: uno objetivo o digital y otro subjetivo o analógico (Watzlawick, 1992 (b)).

Aparentemente es el segundo tipo de lenguaje el que más realce tiene en la comunicación humana, puesto que al ser subjetivo, es el que da la pauta para los conflictos humanos. Es por la subjetividad que existe el sufrimiento en el mundo, pues se sufre por una realidad aparente.

La cuestión del contenido manifiesto, en comparación con el contenido latente de la comunicación, el problema de los metamensajes, son algunas de las dificultades que presenta el penetrar en los aspectos inconscientes y

transaccionales del sistema de la familia (la pareja), y poder revelarlos (Boszormenyi y Framo, 1985).

En la familia existen grados extremadamente elevados de necesidades "orientadas al yo", las cuales, a causa de la prolongada asociación de los miembros entre si, son comunicadas de manera altamente enigmática y condensada. Es muy comprensible que estas necesidades (dependencia, agresión y catarsis) operen como fuerzas del involucramiento de interacción, aun cuando parezcan conducir a la ruptura.

Al mismo tiempo, hay que hablar de actitudes y la forma en que un miembro del sistema percibe a los otros y a sí mismo. Necesidades, actitudes y roles asumidos tienen que ver con la percepción interindividual e intraindividual, como un aspecto creativo del ser humano (Ackerman, 1973).

Al mismo tiempo, el aspecto subjetivo del lenguaje impide quizás que cada persona pueda expresar de una manera conveniente que es aquello que le hace sufrir. De modo que recurre a disfraces, a soluciones de evitación que conducen a que el significado de cada comunicación sea desvirtuado, tanto por el emisor como por el receptor. Sin embargo, ninguno de los dos acierta a arreglar la situación, de modo que ambos se enfrascan en diversos juegos patológicos que se reflejan en la aparición de

conflictos, que pueden ir desde lo más sutil hasta lo onerosamente agresivo.

Así, cada miembro de la pareja evita hablar directamente de lo que le causa problemas, no expresa sus sentimientos adecuadamente sobre las diversas situaciones de la vida conyugal y sí recurre a trampas que acrecientan la tensión del sistema. De este modo se forman esquemas de mutua dependencia en un sentido negativo y se forman juegos patológicos, círculos viciosos que amenazan la supervivencia de la pareja (Walters, Carter, Papp y Silverstein, 1991; Selvini, Cirilo, Selvini y Sorrentino, 1993).

Como se ve, son los problemas en la comunicación los que generan los conflictos dentro de la dinámica del sistema que es la pareja. Para intentar subsanar esta gama de circunstancias es que se plantea el tema de la **asertividad**, como una forma de conseguir la ruptura de los juegos patológicos de la pareja, como una forma de reorientar la dinámica del sistema, para evitar el uso de disfraces y distorsiones en la comunicación.

La asertividad (o habilidades sociales), la definen Macía y Méndez (1988) como el conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación,

respetando esas conductas en los demás, y que normalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas.

Este concepto tiene tres dimensiones:

- a) **EL TIPO DE HABILIDAD SOCIAL:** pueden ser habilidades de comunicación, de ayuda a los demás, autoexpresivas, de defensa de los derechos personales. Incluye hacer y recibir cumplidos, realizar y rechazar peticiones, expresar amor, agrado, afecto o ira, disgusto o desagrado, manifestar opiniones personales como el desacuerdo, defender los derechos legítimos, manejar críticas.
- b) **EL CONTEXTO INTERPERSONAL:** la conducta socialmente habilidosa ocurre en situaciones específicas (casa, oficina, lugares públicos, etc.) y ante personas concretas.
- c) **LOS RESULTADOS DE LA CONDUCTA INTERPERSONAL:** que lo ideal es el obtener un máximo de reforzamiento y un mínimo de castigo por los demás.

Empero, dentro del entrenamiento asertivo debe también procurarse que la persona logre un proceso de “darse cuenta”, es decir, de lograr una toma de conciencia de los procesos internos que le conducen a utilizar disfraces y

distorsiones en la comunicación con su pareja, de la forma en que está interpretando al mundo desde sus propias fantasías y en suma, que logre hacerse responsable de los contenidos manifiestos y latentes de sus comunicaciones (Salama, 1988).

Así pues, y en vista de que dentro de la relación de pareja (hablando de una generalidad) existen diversas dificultades que se originan en una serie de manejos inadecuados de la comunicación, es preciso establecer una pauta que permita no solo subsanar esos manejos inadecuados, sino abordar el ámbito fenomenológico de cada persona en el sentido de la modificación de sus patrones de interpretación de la realidad, pues de ahí se genera el estudio de las actitudes que todo individuo manifiesta en un ámbito interpersonal.

La relación de pareja, pues, no es simplemente la unión formal de dos personas, es también la base probable de una futura familia, por lo cual es urgente crear una cultura donde se pondere la importancia de una comunicación clara, honesta y libre de juegos de manipulación, pues de lo contrario, se hará más probable el incremento de familias conflictivas y con seres humanos aptos para desarrollarse.

Por ello el **objetivo** de este trabajo es el de analizar el papel de la asertividad en la relación de pareja como una forma de producir una relación conyugal poco conflictiva y con niveles mas altos de satisfacción marital.

Para lograr el fin mencionado, se ha desglosado este documento de la manera siguiente:

CAPÍTULO I - EL SISTEMA CONYUGAL.

Se utilizan los conceptos sistémicos para abordar los mecanismos internos de adecuación al entorno sociohistórico presente de la pareja como una forma de dar cuenta de los procesos autorreguladores recursivos que permiten la estabilidad del sistema. Asimismo, se analizan los determinantes históricos del individuo que coadyuvan, primero, a llevar a cabo una elección de pareja específica, gracias a factores socioculturales pero por sobre todo intrapsíquicos y, segundo, a establecer pautas y estructuras definidas, fruto del acuerdo tácito de los cónyuges, que caracterizan la vida en pareja.

CAPÍTULO II - LA COMUNICACIÓN EN LA PAREJA.

Se abordan los distintos tipos de comunicación que existen (verbal y analógica) que establecen los distintos tipos de interacción a través no solo de un contexto social sino fundamentalmente subjetivo; se observan las

características que, precisamente, la subjetividad comunicativa infiere sobre la concepción de la realidad de la pareja, tanto intraindividual como interindividual, para la estructura de la relación. Se hace hincapié en que la disfunción comunicacional ofrece expectativas ampliamente destructivas, no sólo para la estructura relacional sino para la propia psique de cada individuo. Se presume también que las distintas pautas de comunicación fundamentan el comportamiento de los cónyuges, asumiendo estos una serie de estilos conyugales muy característicos.

CAPÍTULO III - LA ASERTIVIDAD.

Se asume que la asertividad es el medio idóneo para resolver los problemas que ocasiona la comunicación disfuncional dentro del seno de la pareja, por ello se plantea que el entrenamiento asertivo permite a cada cónyuge incidir sobre su propio comportamiento para determinar aquellas áreas de sí mismo que lo obligan a provocar y sostener conflictos con su pareja. Se plantea que los conflictos conyugales surgen gracias a que los participantes muestran un déficit en su autoestima ante lo cual no pueden hacerse responsables de sus propias comunicaciones y menos serán capaces de

clarificar la estructura de la relación. Así mismo, es necesario analizar los comportamientos propios de los cónyuges, en términos de transacciones, que los obligan a oscurecer sus comunicaciones.

El sistema conyugal podrá lograr estados homeostáticos mas flexibles en cuanto los miembros se vuelvan mas conscientes de sí mismos, mejorando los canales de retroalimentación del sistema total.

A grandes rasgos, el presente trabajo intenta abordar de este modo los conflictos conyugales y ofrece una solución viable para los mismos. Se espera que este trabajo sea un motivante para infundir diversos tipos de investigación que pueda producir nuevas concepciones y nuevas tecnologías.

BLANCO OIDOR JOSÉ ALBERTO.

CAPITULO I. EL SISTEMA CONYUGAL.

Un sistema es un conjunto de objetos, de las relaciones entre éstos y entre sus atributos, en el que los objetos son los componentes o partes del sistema, los atributos son las propiedades de los objetos y las relaciones mantienen unido al sistema.

Los sistemas pueden ser cerrados o abiertos. En los primeros no hay intercambio. Los sistemas vivientes son sistemas abiertos y, en este sentido, pueden estar abiertos hacia dos vertientes, de un lado, hacia el mundo interno de los individuos que conforman el sistema familiar y desde el cual intercambian vivencias e información. Pero, por otro lado, también el grupo familiar está abierto hacia el sistema social que le impone normas y que determina algunos de sus valores fundamentales. No obstante, existen grupos familiares que se piensan a sí mismos como sistemas cerrados y basan en esta concepción su estabilidad como grupo, negando de tal manera el significado de la relación, tanto con el exterior como con el interior.

La familia, la pareja, es considerada como un sistema estable si algunas de sus variables tienden a mantenerse dentro de límites definidos. A la familia como sistema estable se le aplican las siguientes propiedades de los sistemas generales abiertos, según lo plantean Berenstein (1976) y Cuevas (1991):

TOTALIDAD: no sumatividad. La familia no es sólo la suma de sus miembros sino que todos ellos forman un sistema donde una modificación de uno induce la del resto, pasando el sistema de un estado a otro. La aceptación de los integrantes del sistema de que están en interacción con el contexto o no, les confiere la calidad de pensarse como sistema cerrado o abierto.

Un sistema conyugal puede ser visto como una serie de patrones de comportamiento desarrollados a través del tiempo a partir de la interacción de los miembros. La organización que surge tiene características novedosas que no pueden explicarse por la naturaleza de las personalidades de los miembros individuales. Una pareja es única, con su estructura e historia, su forma peculiar de responder frente al estrés y de expresar emociones.

INTERDEPENDENCIA: el sistema familiar conyugal se organiza como tal como resultado de la interdependencia que existe entre sus miembros para funcionar. Así lo demuestra la división de responsabilidades entre cada uno de sus miembros. El sistema familiar se genera en la muy compleja interrelación de sus integrantes y las poderosas fuerzas emocionales que surgen entre ellos. También se construyen necesidades mutuamente complementarias, de tal suerte que un cambio en el estado emocional de alguno de los miembros repercutirá en el estado emocional del resto.

RETROALIMENTACIÓN: también conocida como calibración. El sistema familiar conyugal obedece a una conceptualización circular de influencias múltiples y efectos reverberantes. Los nexos de retroalimentación que resultan de la interacción se refieren a que el comportamiento de cada persona afecta, y se ve afectado, por el comportamiento de los otros miembros del sistema. Además, el sistema se autorregula en la medida en que el comportamiento subsecuente de una persona está determinado por lo que previamente haya hecho.

La regulación por calibración se constituye por las reglas que gobiernan la estabilidad del sistema. La eclosión de una psicosis en uno de los miembros de un grupo familiar puede ser pensada como una función escalonada dentro de un rango definido, por el cual se opera el pasaje de un estado de equilibrio

a otro desde el cual sus miembros se corregirán, entonces, como es habitual, sus variaciones pertinentes.

HOMEOSTASIS: la autorregulación característica del sistema familiar define los límites de variación permitidos en el comportamiento de cada uno de los miembros; tal fenómeno es indispensable para conservar la estabilidad del sistema. Se dice que cuando el sistema se encuentra dentro de esos límites se haya en un estado de equilibrio. Cuando el equilibrio ha sido alterado, se regresa a un estado original mediante la retroalimentación y así se recupera la homeostasis. Las reglas familiares, aunque implícitas y propias de cada familia, por lo general son perfectamente entendidas por todos los integrantes. Estas reglas se refieren a estados de equilibrio deseables para la familia o a situaciones temidas por los miembros; con ellas se controla un amplio margen de la interacción familiar. Esto puede verse en el caso de familias muy rígidas, dentro de las cuales es muy mal visto, incluso como signo de trastorno mental, que haya conflictos entre los miembros. Para evitarlos, entran a operar mecanismos de supresión y condena contra esos posibles conflictos, para de esta manera conservar la armonía. Una regla más saludable sería la que permitiera un margen mayor de expresión y tolerancia de conflictos, solo marcando los límites de intensidad y medida del enojo.

La homeostasis, pues, define la estabilidad del sistema o su estado de equilibrio y la corrección y vuelta al estado inicial o también la desviación, cada vez mayor, de ese estado. Cuando la relación entre las partes no es de sumatividad sino de circularidad, esto es, cuando cada parte modifica a la otra, se describe la propiedad de homeostasis como realimentación: el sistema tiene mecanismos para volver al estado inicial de equilibrio pero se puede incrementar el desequilibrio en el sentido del desarrollo o de la "patología".

EQUIFINALIDAD: propiedad de los sistemas abiertos por la cual su estado está determinado por la naturaleza de la relación y no por sus condiciones iniciales, de manera tal, que distintas condiciones iniciales pueden llevar a un mismo estado del sistema.

REGLAS Y ESTRUCTURAS: las formas persistentes de relación familiar, que surgieron a través del tiempo, se conocen como reglas del sistema familiar. La serie de reglas y la correspondiente organización de los papeles que desempeñan cada uno de los miembros y que resulta de tales reglas constituyen la llamada estructura de la familia. Las reglas se refieren a los acuerdos en relación con hechos cotidianos como territorialidad, estilo de vida, división de labores; todas ellas necesarias para el adecuado funcionamiento de un grupo de personas que viven juntas. Pueden referirse a aspectos tan simples como no dejar las luces encendidas, no gritarse unos a otros, avisar si se va llegar tarde, etc.

Empero, las reglas también se refieren a otros patrones del comportamiento con más ramificaciones psicológicas, como pueden ser las alianzas, chantajes, subgrupos o rechazos entre los integrantes de una familia.

La estructura de la familia permanece estable en un momento dado, aunque puede cambiar en forma gradual a medida que surgen nuevas situaciones y los miembros van desarrollando nuevas habilidades y requerimientos. También se puede cambiar bruscamente cuando un miembro se aparta de la familia o uno nuevo se integra a ella.

LA COMUNICACIÓN: el proceso de comunicación es visto como una forma del comportamiento familiar, se refiere al aspecto dinámico de la interacción familiar, es la manera como responde el sistema. La forma que toma el proceso de comunicación está determinada por la estructura de la familia. Así mismo, a medida que se desarrollan patrones regulares de

comunicación, se establece la estructura. Se dice que el mensaje de la comunicación comprende un contenido y una forma de relación. El contenido proporciona los datos que van a transmitirse, mientras que la forma habla de la naturaleza de la relación establecida. Con el paso del tiempo el intercambio de comunicación representa una forma de negociación acerca de la relación entre dos personas. La organización resultante forma la estructura de la relación.

La estructura o forma del sistema familiar, con su equilibrio dinámico, se mantiene estable a pesar de las presiones externas. Como en todas las organizaciones interpersonales, la familia está abierta a las influencias del ambiente, las cuales pueden cambiar la estructura del sistema al verse obligado a cambiar sus reglas.

CAMBIOS DE PRIMER Y SEGUNDO ORDEN: para que un sistema familiar cambie se requiere la participación de dos mecanismos: el que obliga a adoptar cambios en el comportamiento para conservar el equilibrio y el que favorece cambios en la estructura. Se califica a estos mecanismos como cambios de primer y segundo orden, respectivamente. El de primer orden es un cambio o variedad en el comportamiento dentro de las reglas del sistema. El de segundo orden es un cambio en la forma del comportamiento. Con el se altera la organización misma del sistema hasta que se alcanzan nuevos y diferentes estados de equilibrio.

Con frecuencia, los conflictos familiares se presentan no tanto en relación con el comportamiento que tiene que llevarse a cabo, sino respecto a quien va a decidir las reglas de dicho comportamiento. Los patrones de negociación de las reglas, así como las reglas mismas, forman un aspecto crítico para el funcionamiento del sistema familiar. Además, esta situación se complica cuando se establece una regla y después otra hasta el extremo de que en realidad no hay regla alguna (Berenstein, 1976).

En general, los conceptos de retroalimentación, homeostasis y cambios de primer y segundo orden aclaran tanto la sintomatología individual como la forma en que esta permanece en equilibrio con el sistema familiar como un todo. La organización de un sistema familiar conyugal patológico puede funcionar de manera estable a pesar del dolor emocional y las limitaciones psíquicas que surjan entre sus miembros. Tipos de relación familiar como pseudorreciprocidad, mistificación, transmisión de irracionalidad, son mecanismos para mantener la estabilidad mientras se observa y se niega la necesidad de un cambio de reglas y de las funciones de sus miembros. Estos mecanismos logran efectos destructivos cuando consiguen complicar las dificultades.

También imponen sobre los participantes exigencias en tal medida estresantes que sólo pueden resolverse mediante la formación de síntomas y el empobrecimiento de la funcionalidad del sistema, esto es, el equilibrio se mantiene a costa del deficiente desarrollo emocional del individuo. Estos mismos mecanismos también producen culpa en los integrantes, lo que debe compensarse mediante más interacciones entre los miembros. Esta forma de equilibrar un sistema gravemente patológico perpetúa los impedimentos psíquicos y las carencias emocionales, que pueden ir de una generación a otra (Cuevas, 1991).

Con lo anterior, se verifica lo postulado por Ackerman (1969), esto es, que una teoría clínica en desarrollo sobre la familia ha de ocuparse de tres principales variables: la organización familiar, la adaptación de la familia a los roles y la personalidad individual. Se debe dilucidar la participación de la familia en la salud emocional de sus miembros.

Ha de intentarse definir los conflictos característicos de la familia, los recursos que tiene para hacerles frente, sus mecanismos para recobrar el

equilibrio después de un tropiezo. Describir la capacidad familiar para adaptarse a una experiencia nueva, para aprender, cambiar y crecer. Descubrir un estándar normativo para la evolución dinámica del grupo familiar y de la correlación de estadios de desarrollo individual y familiar. Es esencial identificar las perturbaciones transitorias y reversibles de la vida familiar; identificar aquellas formas de desorden que se consolidan pero frente a las cuales la familia logra una adaptación interna relativamente estable; en un paso posterior, identificar aquellas deformaciones que se vuelven irreversibles, progresivas y malignas. Es necesario correlacionar el tipo de familia con la tendencia de sus miembros a una y otra forma de colapso emocional.

Si se toma en cuenta que “la salud es un estado de completo bienestar, tanto físico, mental y social, y no tan sólo la ausencia de enfermedades y dolencias”, se encuentra que relativamente pocas personas pueden ser consideradas sanas. Tal vez no estén abiertamente enfermas o incapacitadas pero mientras no alcancen un bienestar completo siguen siendo vulnerables al colapso, en mayor o menor grado, son candidatas a la enfermedad (Cuevas, 1991).

Analógicamente, las familias pueden no alcanzar el bienestar y, sin embargo, no estar abiertamente desechas o enfermas. No están ni decididamente sanas ni decididamente enfermas, sino de lo preponderantemente sanas y enfermas en proporciones variadas y tienen, por consiguiente, una mayor o menor predisposición a la enfermedad. El rasgo decisivo es el equilibrio relativo que prevalece entre las fuerzas que mantienen la salud, y las que provocan la enfermedad. En cualquier etapa de la evolución familiar, ambas tendencias coexisten, las que mantienen la salud y las que predisponen al colapso y a la enfermedad. El equilibrio se modifica con el

tiempo y con las vicisitudes de la situación de vida, tanto en la vida interna de la familia como en la adaptación de esta a la comunidad que la rodea.

Al clasificar a las familias (en este caso a las parejas) de sanas o enfermas, se está reflexionando acerca de una forma de vivir. La salud y la enfermedad son aspectos funcionales de un proceso de cambio, dinámico y en marcha, concerniente al estilo de vida. La forma de vivir afecta al equilibrio entre la salud y la enfermedad, y este equilibrio, a su vez, afecta en forma circular a la forma de vivir. Las familias difieren unas de otras como los individuos. En ambos niveles la conducta está caracterizada por una enorme diversidad. Cada familia posee cierta cualidad de unicidad, un patrón idiosincrásico. Algunas familias son más sanas que otras, tal como algunos individuos son más sanos que otros, pero esto es muy relativo.

El complicado proceso continuo de "dar y recibir" que caracteriza al intercambio emocional de las relaciones familiares, constituye el centro crucial de fuerzas que consolidan o destruyen la salud mental. La familia determina el destino emocional del hijo; afecta asimismo al desarrollo emocional de los miembros adolescentes y adultos. La estabilidad familiar depende del complicado y sensible patrón de equilibrio e intercambio emocionales. La conducta de cada miembro se ve afectada por la conducta de cada uno de los demás miembros. Un cambio en la interacción emocional de un par de personas altera los procesos interaccionales de otras parejas familiares. Así, las interrelaciones entre la conducta familiar y la individual deben ser analizadas en tres dimensiones:

- 1) La dinámica de la familia como un grupo;
- 2) Los procesos de integración emocional del individuo a sus roles familiares y la reciprocidad básica de las relaciones del rol;

3) La organización interna de la personalidad individual y su desarrollo histórico (Berenstein, 1976).

Es necesario no considerar al grupo familiar como una suma de individualidades. Lo que permite agruparlos en un sistema no es la suma como individuos sino el conjunto de relaciones desde el cual la conducta de los miembros está vinculada. Para hallar el primer nivel de homogeneidad es necesario, en forma metodológica, disolver las individualidades y alcanzar el nivel del sistema desde donde los integrantes empiezan a cobrar nueva significación, oculta hasta ahora. Entonces, comienza a surgir desde la penumbra no sólo la relación entre los individuos sino la relación entre familias. Dos familias ligadas por un vínculo de alianza constituyen el mínimo sistema familiar. La segunda familia puede hallarse representada por un representante directo o simbólico (Berenstein, 1976).

La organización de la sociedad y la pautación de la familia son interdependientes e interpenetrantes. La sociedad conforma las funciones de la familia con sus propias metas históricamente nacientes. La familia forma el tipo de personas que se requiere para alcanzar dichas metas. Los mismos miembros, en la medida en que pueden hacerlo, amoldan la entidad familiar a sus respectivas necesidades individuales. De manera circular, el patrón de la familia gravita así sobre las tendencias en desarrollo de la comunidad mas amplia (Ackerman, 1969).

a) LA HISTORIA INDIVIDUAL.

Si se ve a la personalidad humana como un sistema abierto y no se pierde de vista la interacción recíproca del individuo y su grupo se podrá apreciar que en asuntos de salud el enfoque biológico, el psicológico y el

social son complementarios. La liga entre el individuo y la sociedad se hace principalmente a través de la familia (De la Fuente, 1992).

La familia es el núcleo de la sociedad. Se le puede ver como un sistema de interrelaciones durables que opera como banda de transmisión de la cultura y cumple varias funciones que son necesarias a la sociedad. Los padres llevan, impresos en su carácter y en sus actitudes, los valores, creencias y aspiraciones que circulan en el estrato social al que pertenecen o quisieran pertenecer y los transmiten a sus hijos. A menudo ocurre que la liga emocional familiar entre las generaciones no se interrumpe del todo.

El sistema familiar es el sostén de la sociedad y de la cultura en tanto que no sólo refleja sino conserva los valores, las costumbres y las prohibiciones del grupo social. En el seno de la familia, el niño incorpora valores, metas y prejuicios por las ventajas que deriva de ello. La vida en la familia influye en el desarrollo de la personalidad de los hijos y en su potencial para una vida saludable o insana. No obstante que en cuanto a su estructura básica es una institución estable, está sujeta en la época actual a un proceso de cambio.

Así, puede inferirse que la familia conyugal es una institución estable, si bien es un sistema relativamente abierto y sujeto a desarrollo (De la Fuente, 1992).

Las formas específicas de la familia varían de acuerdo con la cultura. Así, no puede existir una decidida unicidad del patrón familiar; existen muchos y variados tipos familiares, que se diferencian de la comunidad social en estructura, función y adaptación. La configuración total de la familia determina las formas de conducta que se requieren en los roles de esposo y esposa, etc., y la relación de cada uno de éstos con sus respectivas familias de origen. Cada miembro reacciona con un equilibrio singular de tendencias a

conformarse o a rebelarse, a someterse a las expectativas del rol de la familia o a alterarlas activamente.

Las metas y funciones específicas de la familia pueden delinearse como sigue: unión o individuación, cuidado de los niños, cultivo de un lazo de afecto e identidad, satisfacción de necesidades recíprocas, entrenamiento para las tareas de participación social, incluyendo el rol sexual y el desarrollo y la realización creativa de sus miembros (De la Fuente, 1992).

La tarea de equilibrar y regular estas múltiples funciones representa una responsabilidad primordial. La forma específica en que se asume dicha responsabilidad refleja el patrón de organización, la identidad única y la orientación de una familia dada. Se trata de un proceso en continua evolución, que se ve afectado por las imágenes de la familia que se extienden a lo largo de tres o más generaciones, plasmadas desde adentro por las tendencias de sus miembros y, desde afuera, por presiones sociales y culturales.

El crecimiento y la adaptación efectiva de la unidad familiar se reflejan en su capacidad de integrar, armonizar y equilibrar estas funciones múltiples. Es posible determinar el desempeño de una familia en una época dada, en relación con la realización de sus metas y valores, la regulación de sus funciones esenciales y el equilibrio resultante entre la salud y la enfermedad (Ackerman, 1969).

A medida que la familia pasa por una etapa hacia la siguiente equilibra sus múltiples funciones de una manera particular. La familia, como tal, no puede permanecer igual: avanza o retrocede. A medida que la familia pasa progresivamente por cada fase de su vida, del noviazgo a los primeros años del matrimonio, o a los primeros años de paternidad, luego a fases más avanzadas de paternidad con un número creciente de hijos, y por último a la madurez y la ancianidad, la configuración de las relaciones familiares

progresivamente se va modificando. Es el desarrollo evolutivo de estos procesos complejos y entrelazados el que define el crecimiento y el carácter de una familia. Es la eficacia de los recursos de la familia para hacer frente a los problemas y conflictos siempre cambiantes, lo que afecta el equilibrio relativo entre la tendencia a aferrarse a lo antiguo y la prontitud para recibir y adaptarse a una experiencia nueva; esta es la capacidad de crecimiento de la familia (Ackerman, 1969).

La familia tiene éxito o fracasa, de acuerdo con su capacidad para alcanzar una regulación y un equilibrio apropiados de sus funciones básicas. Es adaptativa si es capaz de cumplir y armonizar todas las funciones esenciales en forma apropiada a la identidad y las tendencias de la familia y de sus miembros, y en forma realista en relación con los peligros y las oportunidades que prevalezcan en el medio circundante. Es inadaptativa si sufre la pérdida de cualquiera de sus funciones vitales, si salvaguarda algunas en detrimento de otras, si sobrevalora algunas al tiempo que subestima otras, si distorsiona o sacrifica funciones indispensables para su propia continuidad.

Cuando aparecen estas tendencias, la familia no funciona bien, es deficiente en cuanto a la imagen que tiene de su propia identidad, en cuanto a sus recursos para hacer frente a los conflictos, solucionar los problemas y tomar decisiones. Se congela y pierde su plasticidad y su capacidad de aprendizaje y de crecimiento. En tales familias se observa una creciente inmovilización, estereotipia y constricción de la conducta; los potenciales de crecimiento han desaparecido (Ackerman, 1969).

El equilibrio distorsionado de las funciones familiares se refleja en un centrarse desproporcionado en algunas de ellas, al tiempo que otras se anquilosan y se tuercen. En el caso extremo, una función básica puede sacrificarse totalmente a favor de la otra. En algunas familias existe una

concentración colosal en la seguridad y la supervivencia; o en la adquisición de propiedades, y una subordinación de otras funciones esenciales, como por ejemplo el cultivo de un lazo de afecto, intimidad e identidad. Las necesidades de uno u otro miembro de la familia pueden ser sacrificadas a la primacía de la supervivencia económica o a las metas de la conformidad social.

En otros casos la actividad sexual puede sacrificarse a favor de la crianza de los hijos, o viceversa. El desarrollo y la realización creativa del individuo pueden estar subordinados a la necesidad de seguridad y protección omnipotentes. El afecto, la expresión espontánea y el placer pueden suprimirse con la finalidad de fortalecer la autoridad y la disciplina. El hecho de estar cerca unos de otros y de compartir las cosas puede ser sacrificado a la iniciativa individual y a la lucha por la autosuficiencia.

Las funciones familiares pueden sacrificarse por el engrandecimiento de uno de los miembros de la familia. En algunas situaciones, la familia conserva una apariencia externa de éxito, adquiere riquezas y seguridad pero el alma de la familia esta marchita. Sea cual fuere el patrón de la distorsión, la familia ha perdido su capacidad de conducción, y su crecimiento potencial se encuentra menoscabado. La consecuencia inevitable es una tendencia a crisis recurrentes en la vida familiar, un creciente desorden de las relaciones, y una predisposición a la desorganización del grupo familiar y el colapso emocional de algunos de sus miembros (Ackerman, 1969).

Se considera que la aparición de síntomas en algún miembro de la familia es reflejo de los conflictos de relación existentes dentro del complejo equilibrio de la organización familiar.

A las interacciones que se dan entre los miembros integrantes de una familia no se las considera como los factores que influyen o causan históricamente los problemas de uno de los miembros, más bien son

precisamente estas interacciones las que reflejan la psicopatología actual de la familia. El comportamiento manifiesto y la organización intrapsíquica de cada uno de los integrantes de una familia son objeto de influencia por parte del grupo familiar y, a su vez, influyen sobre éste. En consecuencia, la familia no es vista como una unidad independiente sino como un subsistema que forma parte de estructuras sociales y culturales más amplias.

Según este enfoque, la conducta resulta de un proceso de causas recíprocas que surgen con los intercambios entre las personas, más que de una serie de causas y efectos. En lo que a las familias se refiere, es particularmente lógico entender el comportamiento como resultado de sistemas interpersonales. A medida que se describe con más claridad la forma en que actúan las influencias sociales y las dinámicas intergeneracionales, más clara surge la imagen de lo que es una familia (Cuevas, 1991).

La familia es extraordinariamente sensible a las necesidades de las personas que las componen y a su medio comunitario más amplio. Los lazos de amor y lealtad, la reciprocidad de necesidades, y las relaciones entre la madre, el padre y el hijo pueden organizarse de formas variadas según las condiciones sociales y culturales. La supervivencia misma de la familia se apoya en su capacidad de adaptarse con flexibilidad a un medio cambiante. La complejidad y variabilidad de la constelación familiar en su aparición a lo largo de la historia y en las sociedades contrastantes de esta época, reflejan punzantemente la forma en que la comunidad humana equilibra al hombre como ser social y al hombre como individuo (Cuevas, 1991).

Las relaciones entre el individuo y la familia se caracterizan por una delicada interacción de procesos paralelos de unión y separación emocional. De la unión básica surgen la individuación y el nuevo crecimiento pero cada etapa de individuación exige, a su vez, el descubrimiento de nuevos niveles de

participación y unión. La participación y la cooperación son principios fundamentales para las relaciones familiares. La autoestima, la satisfacción de necesidades emocionales, el control del conflicto y el crecimiento y la realización en la vida están subordinadas a la forma en que se manejan los elementos de igualdad y de diferencia en las relaciones familiares. Las cualidades de complementariedad y conflicto de la vida familiar se apoyan en la respuesta perceptual de los miembros ante las diferencias entre ellos (Ackerman, 1969).

Se dice que hay verdades evidentes, como aquella que dice que los individuos sanos, cuando se casan, tienden a formar familias sanas, y que las familias sanas ofrecen a sus hijos las mejores oportunidades para un desarrollo individual también sano. Por otra parte, como la salud completa es un ideal, y en su mayor parte una abstracción, el equilibrio que existe dentro de una familia depende generalmente tanto de las interacciones normales como de las neuróticas entre sus miembros, así como de las que existen entre cualquier miembro individualmente considerado y la familia como una unidad (Cuevas, 1991).

En tanto la familia es una cosa viva, que por lo tanto evoluciona, estos equilibrios poseen cierto grado de estabilidad. Los cambios en la fortuna de la familia, considerada en su conjunto, imponen problemas de ajuste a sus miembros uno por uno, y los cambios en el modo de ajuste de los miembros individualmente considerados, imponen problemas de ajuste a los otros miembros de la familia y a la familia considerada como una unidad (Hofling, 1968).

A medida que el individuo madura, se casa y crea una nueva familia, su identidad se liga a estas relaciones, se modifica y va diferenciándose. Son la interacción, la fusión y la nueva diferenciación de la individualidad de cada

miembro de la pareja marital las que determinan la identidad de la nueva familia. La descendencia compendia esta nueva identidad familiar. La identidad psicológica de la pareja marital y parental moldea al niño dentro de esa identidad pero el hijo, a su vez, también moldea a la pareja parental de acuerdo con sus necesidades. El clima emocional de la familia es un clima en continuo desarrollo. La identidad, los valores y las expectativas de la familia cambian con el tiempo, y las adaptaciones al rol familiar se modifican en forma similar. Es dentro de esta atmósfera, de un fluir incesante, que surgen la personalidad y la adaptación – desadaptación social del hijo (Hofling, 1968).

Precisamente, al estudiar a la familia en relación con la salud y la enfermedad, se observa que los miembros de una familia, que se está desarrollando, sufren de distorsiones e incluso fallas en su personalidad cuando carecen de la protección que la familia debe proporcionar contra el despertamiento excesivo de emociones. Dicha protección ayuda a las personas a madurar. Los miembros de la familia también crecen de manera anormal cuando carecen de los procesos de aprendizaje que tienen lugar dentro de la familia misma, y que son esenciales para adaptarse posteriormente a la sociedad. Las transacciones dentro de la familia sana determinan la estabilidad de adaptación posterior que sus diversos miembros establecen en la sociedad. (Kolb, 1971).

Dentro de la familia, sus miembros expresan similitudes y diferencias en su manera de interactuar. Los rasgos del carácter y los talentos de cada individuo completan o complementan los rasgos y talentos de los otros familiares o bien se convierten en la fuente de frustración de las necesidades y de los deseos de los demás, y por tanto producen conflicto y fragmentación en la familia.

Cuando las diferencias dentro de la familia, en vez de ser percibidas como experiencias valiosas, se vuelven amenazas para los individuos, el conflicto familiar provoca separaciones; los miembros de la familia forman grupos antagónicos, o seleccionan a uno o varios miembros de la familia para que sirvan de “chivo expiatorio”. El conflicto familiar se organiza entonces en torno al miembro seleccionado, que quizá esté enfermo o sea el buscapleitos, el consentido, el payaso o supuestamente el de mayor talento en la familia (Kolb, 1971).

En los casos en que los miembros de la familia perciben mal o distorsionan sus relaciones con los otros, la situación de conflicto hace que aumente a tal grado la emoción, que uno de los miembros, o varios, expresa el conflicto en forma de actos, o se aísla en uno de los siguientes roles: dominante, fiscal, mediador o chivo expiatorio. Es necesario comprender como el conflicto familiar se relaciona con la conducta patológica y la comunicación defectuosa.

En la familia, cada miembro contribuye a dar estructura y función a la totalidad, a través de diversas interacciones de una calidad específica con otros miembros. Los padres pueden proyectar los aspectos indeseables y conflictivos de sus propias personalidades en los hijos, quienes los internalizan y hacen parte de su propia personalidad. Así, una madre proyecta sus sentimientos de devaluación personal a una hija que entonces experimenta inseguridad y devaluación (Kolb, 1971).

La relación padre-hijo neurótica, dolorosa, estereotipada, que no se adapta a los cambios en los papeles a desempeñar a lo largo de la vida, es un fenómeno común, como lo es también su efecto intrusivo y pernicioso en la vida familiar de las generaciones sucesivas. Con mucha frecuencia se encuentra, en las familias con problemas, que el adulto que tiene una

necesidad infantil de gratificación y aprobación de sus padres tiende a perpetuarla y a cubrirla en el seno de la nueva familia que ha formado. Trata de encontrar en el matrimonio un socio que, consciente e inconscientemente, alimente, apoye y a veces hasta llegue a formar parte de la costosa relación de dependencia que tiene con su padre. Pero, el equilibrio de las necesidades patológicas de ambos cónyuges resulta incompleto e inestable y se convierte en un costoso conflicto paralelo a esa complementariedad.

Con ello, tanto en el matrimonio como en la paternidad, este requerimiento insatisfecho del niño-adulto continúa bloqueando el crecimiento natural y anulando la capacidad de criar hijos pequeños. Estas relaciones intrafamiliares, intergeneracionales, confusas y distorsionadas subyacen en muchas crisis familiares (Ackerman, Beatman, Jackson y Sherman, 1970).

Debido a la interdependencia que se da entre la organización del sistema y de las personalidades individuales, la historia del sistema (la historia de las familias originales de los padres así como de la familia actual), junto con las experiencias propias en el desarrollo de cada miembro, determinan las oportunidades o restricciones que en lo particular puede tener cada uno de los miembros de una familia.

Se supone que el conocimiento de la organización y funcionamiento actual de la unidad familiar implican que la historia de la familia de alguna forma se mantiene viva junto con sus conflictos emocionales no resueltos, forma que es parcialmente limitante y que distorsiona la personalidad de sus miembros (Ackerman, Beatman, Jackson y Sherman, 1970).

Es claro que la formación de la organización familiar está influida por las reacciones de uno hacia otro de los miembros como individuos y por las proyecciones inconscientes de las imágenes internalizadas que cada uno

manifiesta. Por lo mismo, en un momento dado es necesario diferenciar los hechos del presente de los influidos por el pasado.

Cuanto más conflictiva haya sido la relación de alguno de los padres con su familia de origen, más fácil será que contamine sus relaciones actuales con aquél tipo de conflictos. Así mismo, mientras más intenso sea el conflicto del pasado más probable será que al escoger a su pareja se mezcle el deseo de exteriorizar algunos aspectos indeseables de su personalidad. De igual manera, los hijos de esta pareja serán colocados en el papel de tener que satisfacer anhelos insatisfechos de sus padres; así, los niños se adaptan a tales presiones y se convierten en la personificación viviente de las imágenes proyectadas.

Esta situación obliga a tomar en cuenta la herencia de relaciones muy enfermas con la familia original, así como la necesidad de enfrentar, en los niños, los residuos internalizados de años de mensajes familiares inadecuados (Cuevas, 1991).

b) FORMACIÓN Y DESARROLLO DE LA PAREJA.

En toda familia existe un proceso, cuya raíz es cultural, que permite la paulatina separación de uno de sus miembros para formar, a su vez, su propia familia.

Ello consiste en una búsqueda gradual de una red de amistades, una posible serie de relaciones sexuales exploratorias y, finalmente, la

“concentración” en una persona con la fantasía concomitante de que esa unión durará para siempre, siendo cada vez más satisfactoria.

En este proceso regulado por la realidad, cada uno de los miembros comienza con una planeación tácita de lo que va a realizar, una especie de entrenamiento que le permita controlar, a futuro, las circunstancias que se puedan presentar. Antes del matrimonio, se busca que nada quede establecido para siempre, que todo sea temporal, artificial y susceptible de cambio en cualquier dirección.

Tal juego (de autoengaño) consiste en el inicio de lo que se conoce como flirteos y rechazos, el jugar de igual con la familia del novio (a). Incluso llegará a recurrir a las relaciones sexuales íntimas premaritales, antes del amor, donde sólo se hallan juntos pene y vagina pero no ellos. Así que se genera una forma de protección ante la angustia y el choque cultural de unirse a alguien proveniente de una cultura familiar diferente, la angustia de perder la individualidad en pos de la pertenencia (Whitaker, 1992).

Si se da por supuesto que el matrimonio es un organismo, el residuo diádico de dos familias de origen o la expresión de los esfuerzos de las dos familias por reproducirse, debe ser posible postular una clase de evolución.

Para ello, primeramente han de definirse los diferentes tipos de matrimonios, suponiendo que cada uno tiene una integridad, una identidad y un estilo separado (Whitaker, 1992); los estilos serían:

1º. JUEGO DE VÍCTIMA PROPICIATORIA POLÍTICA: cada familia envía una víctima propiciatoria para reproducirse. Ambas familias asumen el supuesto de que la otra parte simplemente desaparecerá y que la prole les pertenecerá en exclusiva. Los progenitores no pueden realmente apreciar a un o una joven que aparece y les roba a su hijo (a) y aunque ese sentido de

competencia o sentimiento de paranoia puede ser encubierto e invisible, siempre existe como factor dinámico.

El choque cultural entre esposo y esposa (o novio y novia) está siempre presente. Solo poco a poco los dos miembros de la pareja comprenden que están envueltos en un conjunto de triángulos: la familia de él, la de ella y la pareja; o el esposo, la esposa y la familia de él; o la esposa, el esposo y la familia de ella. Las tensiones tienen sus recompensas.

2°. CONTRATO DE ADOPCIÓN BILATERAL: en forma encubierta, ambos juegan a ser la madre del otro, cada uno de los cónyuges espera que el otro respete su necesidad de crianza. Esta expectativa se expresa a veces diciendo que “el-ella no satisface mis necesidades”. Hablar de necesidades postula tácitamente una brecha generacional, y existe la expectativa encubierta de un sistema de dos generaciones en el que quien habla sea el hijo, y el compañero la figura parental.

3°. PROYECTO BILATERAL DE PSEUDOTERAPIA: el infiere o asume que ella es su mujer perfecta en cuanto el logra vencer la compulsividad de ella. Y el será su hombre ideal (según ella lo siente aunque tal vez no lo sepa nunca) en cuanto ella vence la adicción, obsesiones, o lo que sea de él. Aquí se encuentra en realidad a dos aficionados empeñosos que fingen ser paternos y tratan de que el otro sea infantil y responda a su tutela.

El resultado es un atolladero bilateral por el rol transferencial que cada uno desempeña. Detrás de la lucha de pseudoterapia está el miedo latente de las dos familias. Generalmente este miedo no se expresa y a menudo está presente. Las madres de ambos sabían que el otro no era lo conveniente o de

fiar que parecía. A los padres les resulta difícil “darse por vencidos” cuando otra persona viene a robarles a su bebé.

4°. SIMBIOSIS : una trabazón de inconsciente que se produce sin que ninguno de los dos miembros de la pareja lo reconozca. La simbiosis puede deberse a algún estímulo simbólico, por ejemplo: el camina como el padre de ella, o ella mueve la cabeza como la madre de él. Ninguno de los dos esposos sabe como se ha producido pero se convierte para los dos en un tipo de encierro.

Dentro del matrimonio los esposos tienen la oportunidad especial de intercambiar una serie de prerrogativas individuales, manifestada en el intercambio de derechos, privilegios y capacidades al obtener la posibilidad de pertenencia a una pareja, y esta pareja les ayuda, en todo caso, a enfrentar mejor las diversas circunstancias que en la vida se presentan, cuando las estructuras sociales y culturales se vuelven demasiado terribles como para soportarlas en soledad.

Los estilos conyugales pueden ir variando conforme pasa el tiempo así como también varían las circunstancias que vive la pareja, varían las percepciones y necesidades interindividuales e intraindividuales. Por ello se reconocen, además de los estilos, etapas en el matrimonio (Whitaker, 1992):

1°. TRIANGULACIÓN CON LA FAMILIA POLÍTICA: cada uno de los cónyuges adquiere relaciones de tipo secundario con la familia de la pareja. En este sentido cada familia ve al otro como mero reproductor y no como miembro de la misma.

2°. PSICOTERAPIA INDIVIDUAL ENTRE LOS ESPOSOS: oscila entre un requerimiento de ayuda de algún amigo o conocido para poner fin a sus luchas y los servicios de un profesional de la terapia de pareja.

3°. SUPRIMIR LA BRECHA GENERACIONAL ENCUBIERTA ENTRE LOS ESPOSOS: uno de los cónyuges responde sarcásticamente ante los esfuerzos del otro por ayudarse.

4°. UNIÓN DELIBERADA de la pareja por medio de un esfuerzo por lograr acciones coordinadas.

5°. VOLVER A UNIRSE A LA FAMILIA DE ORIGEN Y REINDIVIDUARSE : cuando el matrimonio crece con éxito, cada cónyuge puede volver a entrar a su familia de origen con un estilo adulto.

6°. RELACIÓN DE PERSONA TOTAL ENTRE ESPOSO Y ESPOSA : va mas allá de la atracción sexual, del enamoramiento original, va a favor de la pertenencia de cada uno al sistema mayor.

7°. DISPOSICIÓN TRIANGULAR CON FINES DE TOMA DE DECISIONES : inclusión de profesiones en la toma de decisiones (arquitectos, médicos, psicoterapeutas, etc.).

8°. FIRME PAREJA DE IGUALES : la yoidad y nosotrosidad están entradas dialécticamente. Uno solo puede individuarse y recombinarse en un proceso incesante que siempre incluye angustia.

9°. ESPECIE DE DIVORCIO Y NUEVO MATRIMONIO PSICOLÓGICOS : es como dar un salto mortal psicológico. La individuación a fondo (descubrir el goce y el dolor del divorcio psicológico) es uno de los modos de precipitar mas madurez y evaluar con mas cuidado los peligros de quebrar la decisión de seguir juntos.

10°. LLEGADA DEL PRIMER BEBÉ : la triangulación biológica por el nacimiento del hijo introduce en el "nosotros" la mayor de las tensiones. Con el bebé la triangulación se da en dos niveles: los abuelos de ambos lados deciden si el bebé es de el o de ella. El bebé produce un divorcio encubierto porque la madre tiene en el la carga emocional.

11°. PROCESO DE DESARROLLAR UNA ALIANZA BIFAMILIAR: la alianza de ambas familias de origen. Cada una de la otra aprenden la tolerancia a la desviación, el poder de la unidad y la libertad para unirse o separarse.

A su vez, la elección de pareja depende de la capacidad de la otra persona para adaptarse a sus propias depresiones y necesidades y a las que la otra persona tiene, así se verá una correspondencia total en cuanto a la edad emocional, que es igual en los dos miembros de la pareja.

Por su parte, Cuevas (1991) acepta como válido para la mayor parte de las familias que su ciclo de vida comprende las siguientes etapas :

1) matrimonio sin hijos; 2) familias con niños menores de 30 meses; 3) familias con niños en edad preescolar; 4) familias con niños en edad escolar; 5) familias con hijos adolescentes; 6) familias con todos los hijos en proceso de alejamiento; 7) padres en edad madura, desde el llamado "síndrome del nido vacío" hasta padres jubilados; 8) familias con padres viejos.

Se plantea asimismo que las familias se encuentran en proceso de "expansión" hasta el momento en que el primer hijo se aleja del hogar paterno. Este hecho representa el inicio de la etapa de "contracción" de la familia, no obstante que a veces todavía nace algún otro hijo después de que el primero ya se alejó.

Conforme se dan estas etapas, que no son totalmente generalizables al universo de familias; dentro de la pareja van sucediéndose distintos momentos caracterizados por periodos de estabilidad y de crisis, siendo precisamente éstas últimas las que pueden otorgar estabilidad y retransformación al sistema o conducirlo hacia su disolución (Whitaker, 1992).

Estas crisis tienen que ver con las percepciones que cada miembro de la pareja tiene de sí mismo y de la otra persona, llegando a cuestionarse sus papeles como padres, como cónyuges, etc. así como su desarrollo a nivel pareja. Esto es, se cuestionan ambos miembros hasta que punto es o sería conveniente, individual o colectivamente, continuar formando una pareja o llegar a la disolución.

Las percepciones sobre sí mismo y el otro que es la pareja, mismas que son las determinantes de las distintas crisis conyugales, tienen su origen en la educación personal según el género.

La mutua dependencia entre hombres y mujeres es la base esencial de las relaciones de pareja pero cada género lo encara de distinta manera (Walters, Carter, Papp y Silverstein, 1991). Las mujeres son retiscentes en cuanto a exigir lo que necesitan pues no se sienten con derecho a que sus necesidades sean satisfechas y temen parecer egoístas. Los hombres son renuentes a reconocer cualquier necesidad emocional por temor a sentirse humillados o rechazados.

Las mujeres tienden a esperar que sus necesidades sean de algún modo satisfechas a cambio de sus servicios pero lamentablemente esto no suele suceder. Por el contrario, los hombres se sienten resentidos y aprisionados por las obligaciones que representa la relación; pero al mismo tiempo objetan las exigencias que les impone la dependencia de las mujeres, los hombres suelen fomentar la dependencia como un mecanismo para reforzar su ego. Las mujeres a veces se muestran más desvalidas y dependientes de lo que realmente son como forma de atraer y retener a un hombre, ya que esta exhibición de dependencia cumple entonces una función protectora de la relación haciendo que el hombre se sienta fuerte y competente (Walters, Carter, Papp y Silverstein, 1991).

Asimismo, la mujer tiene miedo a salir de esta posición de dependencia por temor a trastornar la relación y a que el hombre la perciba como demasiado agresiva.

No pudiendo negociar desde una posición de fortaleza y autoconfianza, la mujer desarrolla, para comunicar sus necesidades, métodos encubiertos e indirectos tales como llorar, mostrarse desvalida, ponerse a la defensiva, replegarse o desarrollar un síntoma cuando todo lo demás falla. El hombre, confundido por esta comunicación indirecta, recurre a catalogar a la mujer de “emocionalmente inestable” o “manipuladora”.

Los hombres nunca han aprendido a pedir lo que quieren porque dentro de la estructura tradicional de la familia han llegado a dar por sentado que una mujer se ocupará de satisfacer sus necesidades físicas y emocionales: prepararles los alimentos, lavar la ropa, administrar el hogar, brindar un refugio al volver del trabajo. Incluso muchos hombres “liberados” tienen dificultades para renunciar por entero a esta noción (Walters, Carter, Papp y Silverstein, 1991).

Cuando los cuidados femeninos se ven interrumpidos por acontecimientos tales como la llegada de un hijo o la reanudación por parte de la esposa de sus estudios o trabajo, muchos hombres experimentan intensos celos y sentimientos de abandono. Dado que tales hombres detestan esa parte de sí mismos que es dependiente, tratan de reprimirla y reaccionan ya sea replegándose o volviéndose agresivamente exigentes.

Expresar sentimientos de soledad, temor, tristeza o desamparo podría socavar el sentido que los hombres tienen de sí mismos como varones fuertes e independientes. En lugar de revelar cualquier anhelo que tengan, esperan que las mujeres de sus vidas interpreten lo que ellos sienten. Si las mujeres no lo

interpretan correctamente, estas parejas terminarán disputando en torno de otras cuestiones (Walters, Carter, Papp y Silverstein, 1991).

Empero, la visión de género no es la única vía determinante del origen de la crisis conyugal. Deben considerarse otros aspectos tales como la historia que conforma la personalidad de cada miembro y como a partir de esto se sucede la esquematización de la situación de la vida matrimonial.

Precisamente, Luchina y Luchina (1984), establecen que toda trama vincular de la pareja surge del inconsciente de cada uno. Esto es, cada miembro de la pareja, desde su situación edípica y narcisista, va a encontrar a un tercero simbólico y fantasmático en la persona elegida. De este modo, la trama vincular desarrollará primeramente una infraestructura caracterizada por todo un conglomerado de hábitos físicos (comer, arreglo personal, etc.) desde la cual se vivirán una serie de aspectos explícitos e implícitos en equilibrio hasta que uno de los dos los rompe.

En sí, la trama vincular consiste en una constante demanda de dejar mudas las áreas mudas mientras que se procesan las explícitas, de modo que los hábitos son el fruto del acuerdo, son las reglas que gobiernan la vida conyugal.

Traducido, se entiende que la pareja aloja implícitamente una multitud de "reglas de juego" en un conocimiento tácito mutuo, con articulaciones "desconocidas", a la vez con normas precisas, donde tales articulaciones alojan los significados no explícitos que sostienen la estructura (Luchina y Luchina, 1984).

La trama vincular la constituyen los pactos, los secretos y el mundo fantasmático. Es una microcultura como estructura primaria, caracterizada por un metalenguaje como la forma de vinculación (no siempre explícita).

El sistema, donde ocurre la preponderancia de algunas posibilidades que muestren las creencias, opiniones y valores a los que se ha dado prioridad para sustentarlo, se articula a través de pactos o acuerdos que garantizan el mantener, suministrar y continuar los códigos ideológicos subyacentes formulados. Los tales son implícitos, mudos e inconscientes hasta el momento de la crisis, donde los baluartes narcisistas se ven afectados.

Así, el carácter articular de los pactos es de fundamental importancia, porque la renutrición de los baluartes narcisistas solo es posible en la medida en que cada miembro satisfaga la demanda del otro que compone a la pareja (Luchina y Luchina, 1984).

Por medio de los pactos, donde se articulan coherentemente las relaciones de complacencia mutua e igualitaria, la pareja mantiene inmovilizaciones para la supervivencia de las identificaciones y códigos edípicos originales. La supervivencia del sistema se encuentra en la repetición, en el hábito (sistema equilibrado).

Empero, cuando desde el pacto ya no se encuentra al tercero fantasmático (en el otro miembro), no se favorece al narcisismo, donde las situaciones cotidianas instalan una fisura en la compulsión a la repetición, entonces el pacto se romperá (sistema desequilibrado) (Luchina y Luchina, 1984).

La ruptura del pacto desorganiza la imagen corporal y el sentimiento de identidad frente al corte abrupto de satisfacciones narcisistas.

Es necesario, en este punto, recalcar la importancia del inconsciente y del narcisismo en la estructuración de la pareja, aun a partir de la elección del compañero.

Es sabido que, desde una óptica situacional, la identidad de un individuo no se reduce a una dinámica interna sino que implica la expresión de una

multiplicidad de tramas vinculares que, inmovilizadas en el mundo externo, eventualmente duplican el mundo interno (la identidad) como producto dialéctico desde el tramado edípico. Desde allí, el individuo desarrolla una ética, valores, creencias y opiniones, en suma, una forma particular de encarar la vida y que se ha hecho inconsciente (Luchina y Luchina, 1984).

De este modo, cada sujeto en el momento de su elección se protegía contra algo sin saberlo, por la elección espontánea del compañero antes de toda reflexión consciente y de todo esfuerzo racional.

La elección primera y espontánea evidencia las defensas de cada uno y su colusión para calmar las carencias de todo mortal. Las fuerzas del amor electivo tratan hoy de negar y traducir toda su organización propia, tanto impulsiva, directa, como defensiva, protectora, indirecta.

Las fuerzas inconscientes se ejercen de modo muy diferente en el interior o exterior de la pareja. Mas tarde esas fuerzas no encuentran en la relación mutua las satisfacciones tratadas de encontrar en el origen. La falla de la pareja tiene su origen en la primera elección (Lemaire, 1986).

Al mismo tiempo, puesto que la situación edípica también se determina por el consenso social y la normalidad, podrán entenderse los determinantes sociales de la elección de pareja.

Se plantea que, por diversos factores entre los que se hallan la distribución poblacional cambiante, el crecimiento y aglomeración urbanos, mayor movilidad geográfica, acercamientos mas frecuentes entre jóvenes de ambos sexos y mayor libertad de relaciones, los individuos no pueden elegir al azar a su cónyuge.

Los casamientos sufren de presiones sociales, de ahí que exista un alto grado de homogamia social y cultural de los cónyuges. La elección se sitúa para cada uno en el espacio muy restringido donde ha crecido y se

desenvuelve. Además, es de suma importancia señalar que el grupo familiar de origen orienta la elección aunque la mayor presión es del medio en general; sin embargo, el joven cree que es un deseo propio, legítimo (Lemaire, 1986).

Generalmente un individuo se inclina a elegir a una persona que corresponde a su disposición sexual, carácter, fidelidad al grupo, aspiraciones y valores. Se da la búsqueda del compañero que puede calmar o contrarrestar la propia ansiedad. La pareja matrimonial debe ser socialmente funcional, de lo contrario conduce a sus miembros a la separación emocional o el divorcio; aun pueden existir familias físicamente unidas pero con la separación emocional entre los padres (Lemaire, 1986; Ackerman, 1986).

Ahora bien, para entender el proceso de crisis, se hace necesario ubicar a la pareja en un plano temporal anterior al desequilibrio.

Así pues, según Lemaire (1986), el desarrollo de la pareja tiene dos etapas que pueden llegar a superponerse; las tales son: luna de miel y crisis de la pareja.

En la **LUNA DE MIEL**, después de que los cónyuges se descubren, se reconocen y se eligen, sigue un periodo muy característico.

El primer paso es el encantamiento, en el cual se da una serie de mutuas percepciones ingenuas en la mayoría de los casos. Ocurre una anulación, hacia cada miembro de la pareja, de sus componentes agresivos o indeseables con respecto al otro. Así, se ignoran los defectos o debilidades del elegido (idealización).

Al mismo tiempo ocurre que cada uno se siente fundido en el otro: desaparecen los límites del yo; se considera que la relación solo proporcionará satisfacciones, se incrementa la mutua idealización. Surge una identidad de pareja.

El proceso de luna de miel conforma un elemento que subsana la primitiva pérdida del objeto de amor y ello produce un gran enriquecimiento personal. El estado amoroso permite al ser humano reconstituir su vitalidad afectiva y sus capacidades de adaptación. La relación de pareja constituye así una fuente de satisfacciones que no da la vida profesional ni social (Lemaire, 1986).

Ahora pues, la etapa de luna de miel no es eterna y da paso a la etapa de **CRISIS**.

Este proceso se introduce a través de la decepción experimentada por el sujeto frente a una falla atribuida al objeto. Este fenómeno es de carácter subjetivo intraindividual y ocurre cuando el objeto no responde ya a todos los deseos del sujeto y defrauda sus expectativas. La percepción está en proporción con la proyección sobre el objeto (Lemaire, 1986).

El sujeto defiende su idealización de modo que el objeto es cuestionado sobre cada vez más caracteres, supuestas fallas de él. Ocurre que se descubren sentimientos ambivalentes hacia el objeto. Sin embargo, la decepción no siempre señala una ruptura de la idealización inicial, lo que conlleva a intentar anular los sentimientos ambivalentes hacia el objeto, considerando sus defectos como ajenos a él.

Surgen los comportamientos cada vez más posesivos no visibles en el origen de la pareja. El psicológicamente más frágil asume la dirección de la pareja, de modo que el objeto se someta a la idealización del sujeto. Se desencadena comportamientos verdaderamente agresivos contra el objeto, pues se pretende educarle, corregirle. La proyección sobre el otro de los propios aspectos indeseables hace aparecer al "chivo expiatorio" (Lemaire, 1986).

Otras formas en que la crisis se manifiesta son las que Walters, Carter, Papp y Silverstein (1991) mencionan a continuación :

Primeramente, dentro del contexto familiar-sistémico, hay que reconsiderar el concepto de reciprocidad. Este concepto implica que en la pareja ambas personas se distribuyan equitativamente el poder, la responsabilidad y la autoridad sobre lo que concierne a su relación. Esta situación se rompe cuando, por pautas culturales o estereotipos sociales, uno de los miembros asume el rol directivo y el otro miembro asume posturas sumisas y de desvalimiento (que generalmente es la esposa).

Otra estructura es la de "síndrome perseguidor-esquivo": la esposa procura intimidación emocional y vinculación, y el marido se distancia para proteger su privacidad e independencia. Esto se define por el diferente significado de las experiencias de cada cónyuge y se le relaciona no sólo con las historias personales de ambos sino también con el distinto condicionamiento por género.

Generalizar el problema de la pareja incluyendo las circunstancias culturales de cada cónyuge, reduce la sensación de fracaso de ambos. Se contextualiza la creencia compartida de la pareja de que la intensa emocionalidad de la esposa le impide pensar y actuar racionalmente y que el enfoque lógico del marido le impide desarrollar sus capacidad afectiva (Walters,Carter,Papp y Silverstein, 1991).

Otra estructura, determinada por el condicionamiento según el género, es la referente a la equidad doméstica. Comúnmente, se asume que es la mujer quien debe hacerse cargo tanto de la crianza de los hijos como del cuidado de la casa, mientras que el hombre sólo tiene un papel de proveedor, no obstante que esta situación se ha visto mínimamente modificada.

En el contexto de la pareja, lo más pertinente es el abordar las actitudes y creencias básicas que cada cónyuge aporta a la situación, con el fin de modificar esas actitudes, tanto en hombres como en mujeres.

Otras estructuras son las determinadas por la cólera, la charada sexual y el dinero.

LA CÓLERA: Para lograr algún grado de intimidad, los miembros de una pareja deben poder expresar abiertamente sus desacuerdos y conflictos pero las prohibiciones sociales contra la expresión directa del sentimiento de cólera, en especial para las mujeres, tienen un efecto represor sobre su capacidad de practicar el tipo de intercambio necesario para resolver sus diferencias.

El hecho de vivir en una posición débil y subordinada continuamente genera cólera en las mujeres pero se les ha inculcado que la expresión de esa cólera es destructiva para ellas mismas y para quienes las rodean y dependen de ellas. Se les transmite el mensaje de que la imagen de una persona responsable de cuidar a las demás es incompatible con la de un individuo colérico (Walters, Carter, Papp y Silverstein. 1991).

La cólera de las mujeres también resulta amenazadora a los demás porque es un agente de cambio personal y social y desafía el status quo. En tanto las mujeres sigan siendo autocríticas y sintiéndose culpables y deprimidas, no hay peligro de que creen problemas. En consecuencia, es frecuente que las mujeres conviertan su cólera en un síntoma, o en rezongos y quejas irritantes e ineficaces.

En los casos en que una mujer expresa abiertamente su cólera, como prevé que no será escuchada tiende a manifestar sus sentimientos a través de estallidos poco coherentes y entonces se le cataloga de "irracional" o

“emocionalmente inestable”. Termina por odiarse así misma por comportarse como “fierecilla” y reniega de su derecho a sentirse encolerizada pero su cólera se mantiene intacta.

Otra barrera que les impide a las mujeres expresar su cólera directa y abiertamente es el riesgo de destruir una relación de la que son económicamente dependientes. La mayoría de las mujeres aun dependen de un hombre que las mantenga.

No obstante que aunque en esta sociedad es más permisible a los hombres expresar su cólera como fuente de poder y fuerza, también tienen dificultades para expresarla constructivamente en las relaciones personales pero por un motivo distinto. La mayoría de los hombres viven en una posición de subordinación respecto de otros hombres, basada en factores de raza, clase social, religión o antigüedad en el mundo del trabajo. La legítima cólera que puedan experimentar los hombres en respuesta a esa subordinación tiene que ser reprimida (Walters, Carter, Papp y Silverstein, 1991).

A los hombres, en sus propias situaciones como subordinados, no se les permite expresar su cólera hacia lo que la provoca, ni en el momento o lugar en que correspondería expresarla. En vez de ello, suelen desviar esta cólera hacia otros, normalmente hacia los que ocupan posiciones subordinadas a ellos en el trabajo o hacia las esposas y los hijos en el hogar. En su forma más extrema, esto puede dar por resultado el abuso de la esposa y los hijos.

Ante la cólera de una mujer, la respuesta característica de los varones es la evitación y el distanciamiento. Los hombres detestan las “escenas” emocionales en las que temen ya sea perder la batalla y sentirse humillados y derrotados, o bien ganar la batalla y perder el afecto de la mujer. Su actitud de evitar las confrontaciones abiertas tiene el efecto de frustrar y encolerizar aun más a la mujer, la que a menudo termina expresando la cólera de ambos.

LA CHARADA SEXUAL: La relación sexual rara vez es un acto de simple placer mutuo. Esta muy cargada de significados simbólicos impuestos por las místicas femenina y masculina.

Las relaciones sexuales son un epitome de la batalla entre los sexos, dado que es en este terreno, más que en ningún otro, donde se manifiestan en su forma más intensa y palpable las estructuras sociales y psicológicas basadas en el género. El sexo puede ser utilizado, y a menudo lo es, como un instrumento en las sutiles y complejas negociaciones en torno al poder y al control. Se lo puede usar para regular la intimidad y la distancia, para otorgar placer, ejercer poder, sonsacar favores, reprimir el afecto, humillar, apaciguar o reparar.

Hasta hace poco, el significado del acto sexual era muy diferente para cada género y la complementariedad estaba sujeta a reglas establecidas. La experiencia heterosexual tradicional implicaba la erotización del varón dominante y la mujer sumisa. Para las mujeres, la relación sexual era un acto de entrega y sublimación. Para los hombres, era un acto de conquista y poder, una prueba de su virilidad y su potencia sexual (Walters, Carter, Papp y Silverstein, 1991).

Para muchos hombres el deseo está desligado de la necesidad emocional. Los sentimientos profundos se experimentan como una amenaza contra un control cuidadosamente desarrollado. Mientras que los hombres creen que están expresando amor, calidez y afecto a través del acto sexual, los aspectos tiernos del amor no siempre son comprendidos por las mujeres a menos que se los verbalice. La verbalización de los sentimientos es una parte de la intimidad más importante para las mujeres que para los hombres, y esto puede conducir a ciertas percepciones falsas en el aspecto sexual.

Al tratar una disfunción sexual, es importante entender la forma en que la socialización sexual de cada cónyuge incide en el problema actual de la pareja. Los mitos, los dobles estándares y las reglas tradicionales que fomentan la charada sexual del varón poderoso y la mujer complaciente y pasiva deben ser examinadas (Walters, Carter, Papp y Silverstein, 1991).

Toda vez que los hombres dejan de ver que la autoafirmación de una mujer los despoja de su masculinidad y de su capacidad de funcionar sexualmente, se hace necesario cuestionar la mística masculina que define la virilidad en términos de poder y control. El sexo sin sexismo implica relaciones sexuales entre iguales, en las que la sumisión y la dominación ya no se asocian al sexo.

Esto significa romper el mito de la mística femenina y masculina ayudando a las mujeres a sentir que tienen el derecho de determinar lo que es natural y normal para ellas mismas, de buscar satisfacer sus deseos y necesidades sin avergonzarse y de creer que obtener placer es tan importante como complacer a sus compañeros; para los hombres significa desvincular la virilidad y la masculinidad del sojuzgamiento de las mujeres, de manera que su placer sexual no dependa de la dominación y la victoria sino del afecto y el compañerismo.

EL DINERO: el dinero es utilizado de muchos modos diversos para negociar los conflictos matrimoniales. Aun cuando una pareja es económicamente solvente y el dinero no es un factor que aumente su supervivencia, igualmente influye en todos los aspectos de su relación y tiene incidencia en la índole de sus conflictos.

Las mujeres están en desventaja en la mesa de negociaciones económicas, dado que no sólo tienen menores recursos que los hombres sino que además no se adjudican ningún valor monetario a sus tareas diarias de

administrar el hogar. Como consecuencia se les hace sentir que no tienen el mismo derecho que los hombres en cuanto a determinar como debe gastarse el dinero (Walters, caerter, Papp y Silverstein, 1991).

Como quiera que sea, la etapa de crisis produce en el sujeto un proceso psíquico que le permite recuperar su juicio y sus capacidades críticas y permite también la aproximación entre la imagen interiorizada del compañero y la realidad que este le presenta.

Es de vital importancia el proceso psíquico de duelo en el plano de la mejora de los modos de comunicación entre los compañeros de la pareja. Permite comprender mejor las aspiraciones latentes del otro, en lo no correspondientes con sus propias aspiraciones (Lemaire, 1986).

Se ha visto que cuestionar al objeto implica un serio coste narcisista y puede surgir un violento sentimiento autoagresivo, autodestructor, incluso llegar al suicidio.

Una verdadera distribución de papeles puede observarse en el seno de la pareja, gracias a sus procesos proyectivos intrincados: uno se acusa y es acusado, el otro acusa sin sentir culpa. La acusación no siempre se expresa con palabras sino que mas a menudo se basa en actitudes, silencios y fracasos, especialmente sexuales.

Otras estructuras son los fenómenos de inducción mutua por identificaciones recíprocas intensas. Ello implica una comunicación de **doble vínculo** : “yo sufro si tu sufres”, “yo sufro porque tu sufres por mi”. Sucede entonces que aparece una desconfirmación mutua que es muy importante en el seno de la pareja y no es un accidente patológico (Lemaire, 1986).

El matrimonio es mas que sexo; es todo un estilo de vida. Es un unirse en el trabajo, en las alegrías y en las tristezas de la vida. Los desórdenes de la relación marital no pueden ser comprendidos en un vacío social, debido a la

influencia de los antiguos grupos familiares de cada uno de los miembros de la pareja y su situación familiar común (Ackerman, 1969).

La naturaleza de las similitudes que existen entre los esposos aún es un problema no resuelto. Se ha subrayado el hecho de que los esposos son semejantes pero también se ha tratado de describir la relación interesposos en términos de complementación.

La idea subyacente del concepto de complementación es que los esposos poseen rasgos y patrones de necesidad que se complementan y contrastan mutuamente como parte de un procesos de equilibrio. No obstante existe mucha controversia al respecto (Ackerman, 1969).

Se tiene la impresión de que hay conexiones entrelazadas entre los niveles de organización personal de las parejas de esposos. Los valores de un esposo con los modos de hacer fantasías del otro esposo, y las imágenes corporales características de un esposo con los rasgos de personalidad del otro esposo.

En el nivel de la fantasía y de las necesidades inconscientes, los miembros de la familia evidentemente muestran rasgos comunes significativos (Zuk y Boszormenyi-Nagy, 1985).

Evidentemente, ser similar en un área puede significar ser más parecido en una o menos en otra. Esto sugiere un tipo de complementación que implica la similitud y la diferencia, y la novedosa posibilidad de que la similitud en un área implique una diferencia en otra.

La adaptación o falta de adaptación de los miembros de la pareja sólo puede evaluarse adecuadamente en el marco de la familia, considerada como un sistema integrado de conducta con valores dominantes y un patrón organizado definible (Zuk y Boszormenyi-Nagy, 1985).

La adaptación conyugal debe ser contemplada dentro de esa red más amplia de relaciones que refleja los vínculos de identidad de cada miembro de la pareja con su respectiva familia de origen y con la comunidad mas amplia. Además de la unión sexual, resultan pertinentes las funciones básicas de la familia que tienen que ver con la seguridad, la crianza de los hijos, la formación social y el desarrollo de los cónyuges, como pareja y como individuos.

Porque la familia tiene su punto de partida en el matrimonio, los desórdenes de interacción marital ocupan un lugar de importancia capital en la dinámica y el desarrollo de la familia.

Los problemas especiales de las parejas matrimoniales pueden entenderse en función de: la reciprocidad e interdependencia de la adaptación a los roles familiares respectivos, complementariedad de la conducta sexual, reciprocidad de compañerismo social y afectivo, participación conjunta en la autoridad, división del trabajo y la responsabilidad paterna (Ackerman, 1986).

En función de la salud mental, el resultado de un casamiento particular no depende exclusivamente del tipo de neurosis de cada uno. Lo que un neurótico busca no es principalmente un compañero que sufra una neurosis, sino un individuo del que espera que complementará sus necesidades afectivas.

La tendencia neurótica de uno de los cónyuges complementa a menudo la del otro. A veces las características de uno de los cónyuges refuerzan en el otro las defensas saludables contra el conflicto neurótico, mitigando sus esfuerzos destructivos. La perturbación neurótica matrimonial es raramente obre de uno solo de los cónyuges (Ackerman, 1986).

En grupos matrimoniales ligados ambivalentemente en amor y competencia neurótica, cuando uno de los cónyuges manifiesta respuestas patológicas de ansiedad, el otro generalmente también lo hace.

Al ser inmaduros y no estar dispuestos para una unión amorosa completa, ambos tienden a hacer del otro un padre (relación paternal no filial). Así, la relación asume funciones compensatorias y curativas para la angustia de la experiencia filial original, se busca satisfacer necesidades infantiles conflictivas y regresivas; compensar la falta de realización emocional. La relación sufre entonces una carga extra e inadecuada (Ackerman, 1986).

Así pues, los trastornos en las relaciones matrimoniales se caracterizan por : 1) falta de reciprocidad de satisfacciones; 2) conflicto.

Lo anterior se genera por la perturbación de la unión e identificación empática, defectuosa comunicación, fracaso en los recursos de restablecimiento luego del desequilibrio, falta de complementariedad.

El conflicto puede estar manifiesto o latente, real o irreal, consciente e inconsciente, en variadas combinaciones. El conflicto conyugal tiene una relación especial con la estructura del conflicto intrapsíquico de cada uno de ellos (Ackerman, 1986).

Por otra parte, si los cónyuges comparten en forma razonable ambiciones y valores, habría empatía en las áreas afectiva, social, sexual, económica y paterna.

De tal modo, el conflicto no sería excesivo ni controlado, realista y no irracional; habría tolerancia en las diferencias, comprensión mutua, tolerancia para las necesidades inmaduras residuales de cualquiera de los cónyuges. Habría participación mutua en el placer, responsabilidad y autoridad. Habría realización individual (Ackerman, 1986).

Los objetivos de tratar los desórdenes conyugales son aliviar la zozobra y el funcionamiento perturbado de la relación, consolidar los recursos compartidos para solucionar el problema, reducir el conflicto y mejorar su manejo, fomentar el reemplazo de controles y defensas patógenos por otros más apropiados, acrecentar la complementariedad de las relaciones en el nivel sexual, emocional y social, reforzar la inmunidad contra los efectos desintegradores del trastorno emocional, promover el crecimiento de la relación y de cada uno de los cónyuges como individuos, y adaptar el patrón del matrimonio a las necesidades de un ulterior crecimiento de la familia (Ackerman, 1969).

Es necesario recalcar el aspecto de la comunicación en la pareja como el punto central que permite el abordaje de los conflictos conyugales.

En el plano de la pareja, la mediocridad de la comunicación se traduce en diferentes formas de enredar mensajes. Las medidas de protección individual frente a la pareja o el compañero llevan a los interesados a tratar de cortar la comunicación.

Empero, los miembros de la pareja no se pueden no comunicar; tratar de no comunicar implica utilizar toda una serie de estratagemas que constituyen por sí mismas una comunicación destinada a impedir otra (Lemaire, 1986).

— Así, la evolución de la pareja depende directamente de un trabajo de clarificación de los mensajes suscitados.

CAPÍTULO II. LA COMUNICACIÓN EN LA PAREJA .

La familia es el núcleo de la sociedad. Se le puede ver como un sistema de interrelaciones durables que opera como una banda de transmisión de la cultura y cumple varias funciones que son necesarias a la sociedad. Los padres llevan, impresos en su carácter y en sus actitudes, los valores, creencias y aspiraciones que circulan en el estrato social al que pertenecen o quisieran pertenecer y los transmiten a sus hijos.

El sistema familiar es el sostén de la sociedad y de la cultura en tanto que no solo refleja sino conserva los valores, las costumbres y las prohibiciones del grupo social. En el seno de la familia el niño incorpora valores, metas y prejuicios por las ventajas que deriva de ello.

Una familia es una totalidad y no se le puede reducir a la suma aritmética de sus partes componentes. La familia, lejos de ser estática, es una entidad que evoluciona (Kolb, 1971).

El modelo que propone la Teoría General de los Sistemas es el de la familia como un sistema dinámico constituido por el conjunto de sus miembros cada uno en interacción con los demás. Esto significa que la conducta de los individuos está moldeada por la naturaleza de las relaciones que tiene con los demás miembros. Se asume que la conducta familiar no es solo la suma de conductas individuales sino el producto de su organización y de las interacciones de sus componentes. Este enfoque requiere el tomar como objetos de especial interés las características organizacionales de la familia y las interacciones entre sus miembros (De la Fuente, 1992).

Otra construcción sistémica es que la familia tiende a mantener su estabilidad y a resistir los cambios. Los términos homeostasis y regulación cibernética hacen alusión a la capacidad de los sistemas vivos de mantener la constancia de su ambiente interno frente a los cambios externos. En algunas condiciones patológicas la constancia ambiental interna se mantiene mediante una serie de retroalimentaciones negativas. Ciertos tipos de interacciones cumplen esta función reguladora; cambios en la conducta de un miembro activan en otros miembros conductas que intentan contrarrestar dichos cambios. Una conducta tiende a inhibir a otra y ambas están en conflicto. Secuencialmente, la tendencia es a retornar al nivel previo de funcionamiento.

Dos elementos son cruciales en el crecimiento del sistema familiar: los patrones de comunicación y los límites o fronteras de la familia. La comunicación reduce incertidumbre y permite el establecimiento de patrones de relación.

En términos de conducta humana, la comunicación de los sistemas es sinónimo de intercambio de información. Por consiguiente, el foco de atención principal es la cantidad y calidad de la comunicación, tanto verbal como no verbal, entre los miembros. Se sostiene que tener canales saludables de comunicación en el interior de la familia es el requisito principal para la resolución de un problema familiar y el crecimiento de la familia (De la Fuente, 1992).

Los límites de la familia determinan el tipo de intercambio de información que la familia como grupo tiene con el mundo externo y que unos de sus miembros tienen con otros. Límites rígidos y fronteras impermeables entre la familia y el mundo externo tienden a aislarla, impidiéndole usar recursos extrafamiliares para contender con problemas individuales. Por otra

parte, límites excesivamente permeables destruyen el sentido de la integridad del grupo y a menudo impiden que la familia funcione como unidad.

En el sistema, los miembros pueden sufrir una falta relativa de diferenciación individual. Esto los hace más susceptibles a las influencias derivadas de los conflictos de otros miembros. Al estudiar la dinámica familiar deben identificarse las formas como funciona el sistema y examinarse los patrones comunicacionales, resultado de proyecciones, introspecciones y distorsiones.

Complementando este punto de vista, Kolb (1971) plantea que el método de las transacciones intenta definir las deformaciones como se encuentran en la cultura, en la familia y en el individuo, y tratar de relacionar cada uno de estos factores entre sí. Se da gran énfasis a los sistemas de valores y a los conflictos que existen entre dichos sistemas dentro de las diversas unidades.

Los aspectos complementarios de las transacciones familiares aumentan la autoestimación de cada uno de los miembros, satisfacen sus necesidades, apoyan sus defensas ante la angustia que se produce dentro o fuera de la familia, los ayudan en sus esfuerzos para resolver situaciones de conflicto y apoyan el desarrollo y la satisfacción de las capacidades y los impulsos coercitivos de cada uno de los miembros.

La competencia y la cooperación en las relaciones familiares no son necesariamente actitudes opuestas. Tomando como ejemplo al binomio cooperación-conflicto se hace evidente que la dimensión cooperativa y la conflictual están entrelazadas indisolublemente (Kolb, 1971; Selvini, Cirilo y Sorrentino, 1993).

La familia es una microorganización basada en la cooperación para fines comunes (bienestar, apoyo recíproco, etc.). La negociación de esa

cooperación implica necesariamente, para el egocentrismo fisiológico de cada uno de los individuos, el surgimiento de conflictos. En efecto, todo individuo puede aspirar a la negociación que le sea más favorable, tanto a su posición dentro del grupo específico como a los distintos grupos de los que es miembro. La negociación en el binomio cooperación-conflicto se denomina "juego familiar".

Desde la base sistémica, el término juego familiar genera asociaciones inmediatas con las ideas de grupo, equipo, individuos, estrategias, tácticas, movidas, habilidad, turnos, etc. Se puede disponer de un lenguaje muy ligado a las relaciones interpersonales en cuanto a cambios de conducta. Palabras como embrollo, instigación, amenaza, promesa, seducción, cooperación, viraje, ganar o perder, están ligadas a la necesidad de describir vicisitudes interhumanas.

En la idea de juego convencional se evidencian: a) el principio irrevocable de la alternación de los turnos, b) la aceptación por los jugadores de las reglas que lo rigen, con el fin de reducir la incertidumbre de las movidas, c) el mantenimiento de la posibilidad de disponer, respetando las reglas de una amplia opción de movidas que, garantizando el juego y los aspectos de imprevisibilidad, dejen espacio para la aparición de la habilidad y la inteligencia estratégica de los jugadores que le dan identidad a la partida.

La metáfora del juego ha facilitado el acceso a una visión que no separa a los individuos de las interdependencias recíprocas, ni tampoco a la interdependencia de los individuos, sino que considera a estos últimos como interdependientes y sin embargo relativamente imprevisibles, por cuanto son más o menos hábiles para efectuar, dentro de las reglas y, por consiguiente, de las movidas adversarias, todas las elecciones que le sean posibles (Selvini, Cirilo, Selvini y Sorrentino, 1993).

En lo que concierne específicamente al concepto de regla, el hecho de volver a prestar mayor atención al individuo y a sus estrategias permitió observar que, cuando se habla de reglas, en la terminología sistémica se oscila siempre, confusamente, entre dos opciones diferentes:

- 1- aquella que ve la regla como fruto de una negociación entre los jugadores (o de su aceptación de una normativa exterior). Este significado se refiere a comparar a la familia a un estado de constitución propia, con sus distintos artículos (reglas), tanto explícitos como implícitos.
- 2- Aquella que ve la regla como una inferencia del observador, conveniente para describir desde afuera algunas conductas redundantes, en las cuales las redundancias son conductas que se repiten, precisamente, por la incapacidad para negociar reglas.

En esta caso la regla es meramente una construcción exterior, desde el punto de vista de los jugadores se trata, en cambio, de un conjunto repetitivo de movidas (o de tácticas) que no prevén ninguna negociación, ni explícita ni implícita. Es más, la repetitividad de las configuraciones estables de movidas proviene justamente de la incapacidad de los jugadores para llegar a una negociación sobre un determinado punto.

Contradictoriamente a la perspectiva holística (sistema indiferenciado en su interior), utilizando la metáfora del juego se puede observar las vinculaciones entre conducta individual y relaciones familiares (Selvini, Cirilo, Selvini y Sorrentino, 1993).

Ante esto hay que abandonar el estereotipo comunicacional y biológico según el cual esta conexión está en el proceso en espiral de movidas y contramovidas determinado por las estrategias de actores más o menos hábiles (nivel individual), vinculados por las movidas del compañero (nivel

microsistémico) y por las reglas socioculturales (nivel macrosistémico), e influidos por hechos imprevisibles.

Otra ventaja de la metáfora del juego, además de la superación del holismo, es que ayuda a recuperar la dimensión histórica de los fenómenos.

El proceso interactivo intrafamiliar está constituido por la colusión, en secuencia temporal, de las distintas estrategias de cada individuo. El dogma sistémico de la equifinalidad había inducido a ignorar la historia de los individuos y de sus familias y a ocuparse solamente del aquí y ahora. Así, parece que el principio de la equifinalidad solo puede ser válido en algunos de los sistemas biológicos más simples.

Por ello la circularidad, que es el circuito de las influencias recíprocas, se encuentra en la historia y no en el aquí y ahora. Limitarse al aquí y ahora es, sin duda, reductivo, simplista, "minimalista". Evidentemente es necesario pensar también en tales términos, focalizando el aquí y ahora que se integra, además, en modelos multidimensionales (Selvini, Cirilo, Selvini y Sorrentino, 1993).

a) COMUNICARSE ES

El hombre no es un ser aislado sino un miembro activo y reactivo de grupos sociales. Lo que experimenta como real depende de elementos tanto internos como externos. La experiencia del hombre es determinada por su

interacción con el medio, así, el hombre es influido por el contexto social sobre el cual también influye.

Un proceso vital no consiste en una adaptación del cuerpo a su medio sino también en la adaptación del medio a su cuerpo. La antigua idea del individuo que actúa sobre su medio se ha convertido en una concepción del individuo en interacción con su medio. Así, el contexto influye directamente sobre el proceso interno de la mente. Una mente humana se desarrolla a medida que el cerebro procesa y almacena los múltiples potenciales estimulados tanto interna como externamente.

Ahora bien, la familia es un grupo social "natural" que determina las respuestas de sus miembros a través de estímulos desde el interior y desde el exterior. Su organización y estructura matizan y califican la experiencia de los miembros de la familia (Minuchin, 1985).

La vida psíquica de un individuo no es exclusivamente un proceso interno. El individuo influye sobre su contexto y es influido por este por secuencias repetidas de interacción.

El individuo que vive en el seno de una familia es un miembro de un sistema social al que debe adaptarse. Sus acciones se encuentran regidas por las características del sistema y estas características incluyen los efectos de sus propias acciones pasadas. El individuo responde a los stress que se producen en otros lugares del sistema a los que se adapta; y el puede contribuir en forma significativa al stress de otros miembros del sistema.

El individuo puede ser considerado como un subsistema, o parte del sistema pero se debe tomar en cuenta al conjunto.

Las modificaciones en una estructura familiar contribuyen a la producción de cambios en la conducta y en los procesos psíquicos internos de los miembros de ese sistema. Por tanto, la patología puede ubicarse en el interior

del individuo, en su contexto social o en el feedback entre ambos (Minuchin, 1985).

Entre los seres humanos, unirse para “coexistir” suele significar alguna suerte de grupo familiar. La familia es un grupo “natural” que en el curso del tiempo ha elaborado pautas de interacción. Estas constituyen la estructura familiar que a su vez rige el funcionamiento de los miembros de la familia, define su gama de conductas y facilita su interacción recíproca.

Los miembros de cada familia conocen, con diferentes niveles de conciencia y detalle, la geografía de su territorio. Cada uno tiene noticia de lo que está permitido, de las fuerzas que se oponen a las conductas atípicas así como de la índole y eficacia del sistema de control (Minuchin y Fischman, 1984).

Esto nos retrotrae a subrayar que un sistema es todo conjunto de objetos así como de las relaciones entre los objetos y entre sus atributos, en el que los objetos son los componentes o partes del sistema, los atributos son las propiedades de los objetos y las relaciones mantienen unido al sistema.

Puesto que las relaciones mantienen unido al sistema, debería, quizás, hablar en términos de **SISTEMAS INTERACCIONALES**.

Los sistemas interaccionales son los formados por dos o más comunicantes en el proceso o en el nivel de definir la naturaleza de la relación.

Esto implica varias cosas, entre otras : a) el análisis de la comunicación entre personas, b) la relación que se supone entre los miembros del sistema es tal que la conducta de cada persona afecta a las de cada una de las otras y es a su vez afectada por éstas. Esta influencia recíproca se conceptualiza con el término “retroalimentación” proveniente de la cibernética; c) la conexión de las partes entre sí con la del conjunto de los otros elementos o conjuntos será muy diferente según el modelo de sistema que se utilice; d) el modelo de

sistema abierto permite enfocar cualquier sistema en relación con otro que lo incluya y sea a su vez eventualmente incluido por un tercero (González, 1986).

Así, es necesario abordar los sistemas individuales de los miembros de la pareja en relación con el sistema interaccional diádico, y a su vez éste con un contexto familiar más amplio, una comunidad y un sistema cultural.

Empero, las relaciones de pareja, por su complejidad en su composición y funcionamiento, no pueden ser totalmente explicadas desde la teoría de los sistemas abiertos. Esto se debe a que existen modos de funcionamiento o momentos en una relación de pareja donde tanto los individuos como el conjunto presentan una progresiva disminución del intercambio entre sí y con respecto a otros.

Una pareja a lo largo del tiempo atravesará por momentos en que se puede describir aproximadamente como un sistema abierto y momentos en que se la puede comprender como un sistema cerrado como el fenómeno de la compulsión a la repetición donde el o los sujetos redundan en un mismo punto, anula o reduce a su mínima expresión la posibilidad de cambio (González, 1986).

De este modo, en su relación, dos o más personas seleccionan determinados mensajes dentro de los numerosos posibles y se ponen de acuerdo en cuanto a su utilización. Esta separación entre lo que forma parte de la relación y lo que ha de quedar fuera constituye la definición mutua de la relación. A partir de la definición inicial, los mensajes que se intercambien pueden seguir el carril de lo trazado o bien transgredirlo, lo cual provocaría la necesidad de una redefinición de la relación.

Por tanto, una comunicación no sólo transmite información sino que al mismo tiempo impone conductas y en este sentido define la relación (aspectos

referenciales o conativos de la comunicación). Ello implica, a su vez, abordar el estudio de los efectos de un mensaje en el receptor (dimensión pragmática de la semiótica). La definición mutua de la relación tiene, pues dos niveles : a) los contenidos de la comunicación; b) el aspecto relacional (la metacomunicación que define la relación).

En este punto debe hacerse mención de los conceptos de regla, puntuación, confirmación, desconfirmación, rechazo, colusión, mito, complementariedad (González, 1986):

REGLA : las redundancias observables y/o inferibles pertinentes a la definición de la relación. Cabe diferenciar entre regla y norma, restringiendo el significado de norma al conjunto de acuerdos explícitos, lo que se conoce que hay que hacer, y refiriendo las reglas a lo implícito. Las reglas son básicamente inconscientes, solo observables por un tercero. Tienen a su cargo la regulación de aspectos de la vida de pareja cuyo contenido es aparentemente inesencial (quien se baña primero, cuántas veces al día debe llamar el marido a la mujer desde su trabajo) y aspectos fundamentales, la vida sexual por ejemplo (quien sugiere el momento de iniciar la relación sexual, su modalidad, ritmo, frecuencia, etc.).

PUNTUACIÓN : los participantes en la interacción puntúan, recortando, subrayando del conjunto determinados segmentos, sectores, aspectos. Esta operación va a determinar que uno u otro de los miembros sea el que tenga la mayor iniciativa, dominio o dependencia. Se configuran patrones que establecen la pertinencia o no pertinencia del mensaje y/o quien, cuando y como lo emite. Existen convenciones de puntuación, la iniciativa sexual y correlativamente la posición de complemento pasivo (que reproducen convenciones culturales; y esta circunstancia podría asociarse al concepto de visión de género).

CONFIRMACIÓN : el reconocimiento por parte del otro de la definición que un miembro hace de sí mismo: el sujeto A convalida positivamente la forma en que el sujeto B se descifra a sí mismo. Esta operación constituye un factor importante para el desarrollo y la estabilidad del sujeto B.

DESCONFIRMACIÓN: lo que está en juego no es tanto la verdad o falsedad, o el acierto o el error de la definición que el sujeto B da de sí mismo sino que se niega la realidad de B como fuente de tal definición. La desconfirmación pondría entre paréntesis la existencia de un miembro, a diferencia de los conceptos en donde afirmando o rechazando se conserva la identidad del otro como existente.

Se puede situar la necesidad de confirmación entre el narcisismo primario y el narcisismo secundario. Cuando el sujeto, saliendo de la situación de narcisismo primario, comienza a manejarse con la imagen que los demás tienen y/o están logrando de él, ingresa en un sistema de circulación y de valores diferente al del estado especular. Se hace mas evidente así la dependencia, o al menos la necesidad, por parte del sujeto, de confrontar o correlacionar la imagen previa de sí con la que tienen el otro u otros.

Esta necesidad de intercambio a los fines de una confirmación implica ya un ingresar en redes familiares con un menor o mayor grado de coherencia. Sin ser definido por los otros, el sujeto no se constituye como humano pero al ser definido corre el riesgo de ser rechazado o desconfirmado.

Sea cual fuere la forma de organización que adopte una pareja a lo largo de su evolución, va a construir una serie de ideas básicas sobre su origen como pareja, los motivos que la han llevado a constituirse como tal, y cierta visión de cada miembro de sí mismo y de los dos como conjunto. Puede entenderse esto como equivalente a un sistema de creencias compartidas (el mito familiar). Esta construcción cumple la función de dar una coherencia

ordenadora, cierta trama lógica tanto a los elementos históricos como a los actuales de la relación.

Aún cuando ciertas motivaciones lleguen a ser relativamente percibidas por uno o los dos sujetos, la creencia en el texto del mito se puede mantener durante mucho tiempo. Su efecto autoreforzador y la escasa confrontación con otro tipo de versiones o de explicaciones tiende a perpetuarla, a lo que se suma su entrelazamiento con los mitos provenientes de los respectivos grupos familiares y/o con mitos de orden cultural.

COLUSIÓN : un juego entre dos o más personas mediante el que se engañan a sí mismas, un juego que es el juego del autoengaño mutuo. A diferencia de un mito, la colusión apunta básicamente a la falsificación de la realidad y a la erección de una barrera que impedirá el acceso a aquellos índices que no convaliden esta falsificación.

El área de colusión sería aquello de lo que no se habla, pero no en el sentido del secreto familiar, por ejemplo, donde hay alguien que sabe lo que se oculta sino que el mismo acuerdo colusivo es secreto u oculto para la conciencia de los participantes en él.

COMPLEMENTARIEDAD : un miembro ocupa una posición que puede calificarse de diferente de la del otro u otros. Una persona da y otra recibe, uno enseña y otro aprende, uno alimenta y otro es alimentado.

SIMETRÍA : cuando dos o más personas intercambian el mismo tipo de conducta; se basa en la igualdad.

En relaciones de pareja satisfactorias se puede observar un intercambio de posiciones, roles y modalidades de relación en función de los distintos momentos y necesidades de los miembros. Por el contrario, en relaciones de pareja insatisfactorias existe una tendencia a la formalización rígida en términos de uno de los dos modos de relación descritos, lo cual puede cubrir

áreas restringidas del intercambio o la totalidad de la relación (González, 1986).

En una organización de sucesos, toda conducta es a la vez una causa y un efecto respecto de todas las demás que acontecen en un contexto. Esto enfoca la organización circular o recursiva (cibernética) de los sucesos en vez de una secuencia lineal, progresiva particular. En la organización circular el lenguaje es la herramienta para imponer distinciones en el mundo. Dentro de un sistema lingüístico dado, se efectúan ciertas elecciones con respecto a las pautas que se disciernen. Las pautas habituales de puntuación presuponen ciertas premisas para establecer distinciones.

La raíz de innumerables discordias en las relaciones personales está en la discrepancia acerca del modo de puntuar la secuencia de sucesos. El problema de la pareja deriva de la premisa compartida por ambos de que el comportamiento de cada uno es una respuesta al estímulo previo del comportamiento del otro. Por ejemplo: las disputas de la pareja pueden redesignarse diciendo que ellas indican hasta que punto cada esposo se interesa por el otro.

El ordenamiento de las secuencias de uno u otro modo crea lo que se denomina "realidades diferentes". La realidad es, entonces, una creación mas o menos sobredeterminada del proceso perceptivo (Keeney, 1991).

El individuo se presenta influido de tal manera por el sistema, que el concepto de la individualidad personal se hace cada vez más problemático. Hay que ver el carácter ilusorio de esa individualidad, pues los integrantes de la familia se presentan como elementos de un círculo de interacción, en el que la conducta de un miembro influye necesariamente en la de todos los demás. Por eso cierto comportamiento ya no puede considerarse unidimensionalmente

como causa del comportamiento de los demás; cada integrante influye en los demás y es influido a su vez por estos.

Esta visión de sistema debe mucho a la cibernética y la teoría de la comunicación. Se la puede describir también como modelo circular y contraponen al modelo causal lineal, monocausal, sobre el que se basan innumerables planteamientos de comprensión psicológica. A la luz de este modelo circular muchas categorías, secuencias de conducta y patrones de causa-efecto habituales demuestran ser la consecuencia y la expresión de delimitaciones arbitrarias (puntuaciones), violencias gramaticales y convenciones lingüísticas de uso familiar, cultural y de época (Stierlin, Rücker-Embsen, Wetzel y Wirsching, 1986).

Precisamente, al observar que las puntuaciones y sus accidentes tienen su origen en las convenciones lingüísticas, es necesario considerar al lenguaje verbal como el fundamento estructurado de la interacción circular, manifestada esta en la expresión del diálogo.

Respecto al diálogo, Boszormenyi-Nagy (1979) plantea que éste es un sistema cerrado, es decir, basado en la retroalimentación entre dos sujetos. Uno de los interlocutores tiene que ser sujeto y el otro objeto, en cada una de sus transacciones. Esto origina la confianza y la anticipación como recompensas mutuas.

La posición del compañero se convierte en meta motivacional secundaria y es un modo para obtener las satisfacciones de las necesidades primarias de uno, dentro de la estructura del diálogo. Si la confianza de un compañero es insuficiente, aumenta el peligro de su deseo de explotar al otro como objeto.

El diálogo es el modo relacional que puede garantizar la posesión mutua y, por consiguiente, segura, en una relación. Probablemente la mayor

importancia del diálogo estriba en su contribución al delineamiento del yo, lo mismo como sujeto que como objeto.

Lo que realmente importa en el diálogo auténtico es la aceptación de la "otredad" de la otra persona, la disposición a prestarle oídos y a responder a sus llamados. En el monólogo, en cambio, únicamente se le permite al otro existir como contenido de la experiencia propia (Boszormenyi-Nagy, 1979).

La confirmación verdadera significa que uno constata al compañero como ser existente, aun cuando uno se oponga. Se legitima (se ayuda al otro a delinearse, como sujeto opuesto a uno mismo, como objeto de las necesidades del otro) al otro contra uno mismo, como aquél con el cual se tiene que efectuar el verdadero diálogo y entonces confiar en que también el actuará como un compañero respecto a uno.

El que uno sea, en el proceso de diálogo, sucesivamente sujeto y objeto, tiene muchas implicaciones. La relativa complejidad del "envolvimiento relacional", comparado con la "elección de objeto", proviene del hecho de que la primera de estas expresiones abarca también la "elección de sujeto". Esto es, uno estima empáticamente al alcance probable de las pulsiones del compañero, en su búsqueda de un objeto, al mismo tiempo que lo estima a él cómo objeto posible de las propias pulsiones.

Mediante una alternación recíproca de acciones, el diálogo se convierte en salvaguarda contra la fusión simbiótica. Así pues, el dominio del diálogo es una necesidad para la fuerza y la autonomía del ego. La incapacidad de establecer el diálogo puede ser fuente de aislamiento social, con la consiguiente "patología" relacional (Boszormenyi-Nagy, 1979).

Sin autonomía de parte de los participantes, no se puede hablar de diálogo. La integración de actitudes en conflicto a través de un intercambio de puntos de vista, la cual tiende a aumentar más que a disminuir la autonomía de

los participantes, implica el respeto mutuo por el desenvolvimiento de cada uno de los compañeros. El amor maduro, en vez de ser una fusión como a menudo se dice, es un verdadero diálogo, en el que cada participante complementa, sucesivamente, las necesidades de sujeto y de objeto de otro.

La naturaleza dialéctica de las relaciones conducen a la conclusión, aparentemente paradójica, de que el mismo proceso (diálogo) que garantiza el mantenimiento de la delineación yo-otro (distinta y autónoma) del participante, constituye también un estado de dependencia mutua. Incluso el compañero a quien corresponde la iniciativa o elección, depende del otro que es como su objeto o fondo. El que se encuentra en la posición de objeto parece haber renunciado a su autonomía activa y, sin embargo, el simple hecho de ser un complemento para la afirmación del otro le impide llevar a cabo una fusión con este, con lo cual confirma su mismidad distinta (Boszormenyi-Nagy, 1979).

Empero, la comunicación no solo se realiza con palabras.

Cuando se habla de comunicación a menudo se piensa automáticamente en el lenguaje. En efecto, la expresión verbal ha sido considerada durante mucho tiempo casi como el único vehículo significativo de comunicación (Andolfi, 1987).

El principal axioma de la comunicación es que toda situación de interacción implica que todo el comportamiento tiene un valor de mensaje, de ello deriva la imposibilidad de no comunicar, por mas que uno se esfuerce en no hacerlo.

Así pues, existe la comunicación analógica o no verbal que incluye además de los movimientos del cuerpo ("cinética"), el que uno toque al otro, la gestualidad, la expresión del rostro, el tono de la voz, la secuencia, el ritmo,

la cadencia de las palabras mismas y también la utilización del espacio tanto personal como interpersonal (Andolfi, 1987).

La comunicación analógica tiene sus raíces en periodos mucho más arcaicos de la evolución; su validez es mucho más general que el módulo verbal, y es significativa si se la considera incluso entre personas de raza, origen y cultura distintos.

Los modelos analógicos de comunicación poseen un fuerte componente instintivo que se aproxima a una señal universal, además de un componente imitativo y cultural, aprendidos en el contexto social.

Existen dos enfoques:

ENFOQUE PSICOLÓGICO: La comunicación no verbal se considera como la expresión de emociones (Por ejemplo: Una particular expresión del rostro expresaría un estado depresivo o de bienestar).

ENFOQUE COMUNICACIONAL: Estudia e interpreta los comportamientos posturales, el contacto físico y el movimiento en relación con el contexto social, con una cohesión y la regulación de las relaciones en el grupo.

Estos dos puntos de vista no son mutuamente excluyentes, puesto que los comportamientos humanos pueden ser al mismo tiempo expresivos y sociales o comunicacionales (Andolfi, 1987).

Es claro que una vez definido el contexto en el que ocurre una determinada interacción, el lenguaje no verbal puede contradecir o confirmar la comunicación verbal; por ejemplo, un reproche o una frase agradable pueden tener distinto eco según el tono, la actitud y la expresión con que se les pronuncia; del mismo modo, se puede mostrar de muchas maneras a un interlocutor que no se tiene interés en él, aún respondiéndole cortésmente.

En una visión mas general es fundamental el supuesto según el cual todas las veces que las personas se comunican entre sí, informan al otro no

sólo en términos del contenido sino también en términos de relación, lo cual significa que toda comunicación afirma algo también a propósito de la relación entre quién la emite y el que la recibe. Es entonces de esperar que el aspecto de contenido y el de relación no solo coexistan, sino que sean complementarios en todo mensaje, donde el primero tiene mas probabilidad de ser transmitido con el modulo verbal y el segundo con el analógico.

En realidad, integrar dos lenguajes y traducir de uno a otro puede crear grandes dificultades: cuanto más sana sea la interacción, tanto mas la definición de la relación se correlacionará de un modo fluido y abierto con el cambio del contenido; cuanto más perturbada sea una relación, tanto mas se caracterizará por tensiones constantes para definir la naturaleza de la interacción, mientras el aspecto de contenido resultará cada vez menos importante (Andolfi, 1987).

La distinción entre módulo verbal y no verbal tiene gran importancia en la pragmática de la comunicación humana. Se puede afirmar que los módulos difieren sustancialmente entre si en lo que respecta a:

- a) RELACIÓN CON EL OBJETO AL QUE SE REFIERE LA COMUNICACIÓN: La relación entre el objeto y la palabra que lo determina es de tipo convencional y arbitrario. La comunicación analógica, en cambio, aparece ligada de un modo inmediatamente inteligible y signifiante con el objeto que quiere definir. Contar hechos, emociones, así como describir las relaciones mas significativas del propio ámbito familiar resulta a menudo difícil, y a veces incluso anónimo y convencional; mientras que actuar las mismas cosas, sin el uso del medio verbal, proporciona una imagen inmediata, extremadamente vivaz e inteligible, de todo lo que el sujeto en acción quiere comunicar.

- b) **POSIBILIDAD DE TRANSMITIR INFORMACIONES SOBRE LOS OBJETOS:** Tales informaciones se transmiten con el lenguaje verbal mediante la utilización de los conceptos; se puede afirmar a propósito que la transmisión de la cultura está confiada, sobre todo, a la comunicación verbal, así como, mas en general, el aspecto de noticia de un mensaje cualquiera; mientras el lenguaje analógico es bastante mas útil y significativo en la comunicación sobre relaciones.
- c) **CLARIDAD O AMBIGÜEDAD:** La comunicación verbal, basada en el principio del si o del no, transmite informaciones que pueden comprenderse o no según la sintaxis del módulo lingüístico y únicamente de un modo simbólico (comunicado, por ejemplo, sobre las propias necesidades, deseos y emociones mediante las palabras). La comunicación analógica, mas allá de su componente instintivo, transmite informaciones que se comprenden de una manera diferente cuando las reciben personas distintas en culturas distintas. Es, sin embargo, de difícil interpretación porque no tiene propiedades que especifiquen cual de las posibles interpretaciones es exacta, ni indicadores que permitan distinguir pasado, presente y futuro; posee, sin embargo una semántica adecuada para definir la relación.
- d) **UTILIZACIÓN PREDOMINANTE EN SUBCULTURAS Y EDADES DISTINTAS:** Existen hipótesis corroboradas de que el módulo verbal tiene un uso relativamente mayor en las clases sociales medias y medio superiores.

En lo que respecta a la utilización predominante de un módulo en comparación con el otro, el elemento diferencial importante es la cultura de pertenencia.

En lo referente a las edades, parece predominar claramente lo analógico en la infancia y la preadolescencia, donde el juego y la creación fantástica representan uno de los medios comunicativos más ricos y auténticos, propios de esa fase evolutiva.

Un aspecto fascinante de la comunicación humana es la observación de las reacciones del individuo en relación con el espacio circundante y su modo de utilizarlo y de comunicar a través de él estados de ánimo y señales a otros seres humanos.

El espacio no se reduce entonces a una secuencia de relaciones geométricas sino que es la expresión del vivir y del ser: Cualquier acción es un cambio del propio espacio corporal en el espacio circunstante y una progresiva definición del propio mundo interior; también el proceso que lleva al reagrupamiento de la propia identidad es un progresivo diferenciar y delimitar el espacio interno respecto del externo (Andolfi, 1987).

El espacio aparece, por tanto, como una dimensión innata y universal del hombre, sea en el nivel expresivo como en el social: representa la definición de un territorio, de un lugar que se considera como propio, donde uno se encuentra a sí mismo y al mismo tiempo negocia relaciones con otros seres humanos.

Es fácil observar que si por un lado en espacio responde a la necesidad del sentir individual, por el otro está ligado a una serie de condicionamientos sociales y culturales que pueden explicarse de las formas más variadas.

Es por ello que al utilizar el concepto de espacio en el ámbito interpersonal se hace necesario hablar también en términos de proximidad o distancia emocional.

Las personas expresan su nivel de intimidad y confianza hacia otros dependiendo de la distancia corporal que ponen entre ellos. Así, se da la clasificación según la proximidad o distancia emocional (Andolfi, 1987)

a) **DISTANCIA ÍNTIMA:** Una distancia de cercanía que presupone un contacto. En contacto físico tiene un notable valor pragmático de refuerzo de la intimidad de la relación espacial.

b) **DISTANCIA PERSONAL:** Una distancia más o menos cercana en que es eventualmente posible tocar a otra persona. Esta distancia caracteriza relaciones de tipo interpersonal y como las que existen entre dos amigos, dos compañeros de trabajo, etc.

c) **DISTANCIA SOCIAL:** Es aquella en que el único contacto directo es de tipo visual: aún no siendo necesariamente indicativo de una relación impersonal, el espacio actúa en este caso como una defensa potencial contra eventuales intromisiones desde el exterior. En estos casos el espacio sirve para separar más que para unir, y está ocupado por objetos (un escritorio, una mesa, etc.) que tienden a confirmar la distancia que se considera más apropiada para este tipo de relación.

d) **DISTANCIA PÚBLICA:** La que se utiliza en las relaciones formales, una especie de distancia de seguridad donde se pierde todo carácter de relación interpersonal directa.

El contacto físico, como la traslación del cuerpo en sentido más general, constituyen un modo de definirse y de definir los propios movimientos en el espacio, y también una elección de relación con los demás.

Por último, dentro de la comunicación analógica, debe mencionarse el lenguaje corporal, que pone más acento sobre el significado comunicacional que sobre el expresivo, explicando las distintas posiciones corporales comunicacionales (Andolfi, 1987):

1) POSICIÓN INCLUSIVA O NO INCLUSIVA : Es el modo en que los miembros de un grupo incluyen o excluyen a otra persona. Es interesante observar como la distancia íntima entre dos personas se reestructuran completamente con la inclusión de una tercera persona en la relación.

2) POSICIÓN DE ORIENTACIÓN PARALELA AL CUERPO: Dos personas pueden ponerse en relación ubicándose una frente a la otra, o bien sentándose juntas, en paralelo, eventualmente en dirección a una tercera. En el primer caso la relación se potencia por un contacto visual completo y por una espacialidad que permite la entrada de uno en el territorio del otro. Es probable que la mayor o menor distancia entre los dos se module según su grado de conocimiento y de efectiva intimidad o de expectativas con respecto a la relación; podrá señalar además el deseo de incluir a otras personas o, en cambio, el de excluirlas. En la disposición en paralelo puede señalarse una situación en la que dos o mas personas prefieren mantener entre sí una relación neutra o por lo menos indiferente; en otros casos se indica un interés mayor en la relación mediante movimientos de acercamientos del cuerpo, gestos y pequeñas rotaciones que permitan un contacto visual.

3) POSICION DE CONGRUENCIA O INCONGRUENCIA: Si en un grupo existe una relación de afinidad y de aceptación reciproca, las actitudes y las posiciones de cada uno resultarán casi especulares con las del otro: Si uno se aparta, los otros se apartan consensualmente, si uno se inclina hacia delante como para entrar en un espacio más íntimo, es probable que lo sigan los demás componentes del grupo, etc. Operaciones de mimesis como las descritas están generalmente implícitas o son espontáneas en una situación de congruencia. Por el contrario, una persona que quiera demostrar su disenso puede asumir deliberadamente una posición incongruente respecto del grupo;

tal disenso es en algunos casos inconsciente e incluso directamente negado de palabra; pese a ello, la disposición espacial lo confirmará de una manera evidente e incontestable (Andolfi, 1987).

Por otro lado, no existe ningún paradigma de cómo hombres y mujeres deben o pueden considerarse unos a otros, compartir las tareas y responsabilidades maritales o familiares, desarrollar actitudes y sentimientos con respecto al matrimonio monógamo o sexualmente abierto, etc.

Cada pareja que hace vida en común debe hallar el camino que mas le convenga al respecto. Por ejemplo, durante muchos siglos se ha sostenido el principio de la actividad masculina y pasividad femenina en materia de trato sexual y toma de decisiones, enseñándoseles a unos y otras que debían atenerse al rol asignado, pues de lo contrario serían tenidos por castrados o marimachos. Hoy día, a medida que va cambiando en clima social, también se modifica la creencia de que la pasividad o actividad son atributos determinados genéticamente por el sexo. Lo mismo ocurre con muchos otros factores que afectan la conducta individual y las interacciones entre hombre y mujeres (Sager, 1980).

Para que dos personas lleguen a respetar sus respectivas individualidades, a admitir la necesidad de crear un ambiente apto para el crecimiento del compañero y el propio, pero manteniéndose mancomunados como unidad marital o familiar dotada de propósitos y objetivos comunes, es preciso asumir actitudes sutiles, difíciles de lograr y mantener. Cada vez son mas los hombres y mujeres que lo desean, y a quienes les han enseñado que

tienen derecho a esto; sin embargo, pocos son capaces de alcanzar y sostener una relación así durante largo tiempo.

Dentro de las parejas que hacen vida marital, cada integrante adopta una manera característica de relacionarse con el otro, una modalidad principal que constituye su "impronta personal" durante cualquier periodo, si bien puede variar con cierta fluidez ante diversas situaciones. Al unirse otra persona, aunque esta se parezca al compañero anterior, las leves variaciones existentes pueden generar pautas de conducta diferentes para cada miembro de la pareja. La calidad de su interacción marital dependerá de esta modalidad peculiar de la pareja; ella establece una relación única, determinada por su contrato interaccional tácito.

Según Sager (1980), existen siete modos básicos de reaccionar ante el compañero (perfiles de conducta). No son categorías rígidas: La mayoría de las personas manifiestan rasgos correspondientes a diferentes perfiles o pueden pasar de uno a otro en un mismo día.

Debe observarse el perfil usado con mayor frecuencia en las interacciones decisivas, el que mejor refleje el estilo y calidad de la relación de cada individuo con su compañero.

Cada cónyuge posee su propio contrato (del cual es parcialmente consciente) en tanto que la pareja también tiene otro contrato único, conveniente e interaccional (quizás no expresado), algunos de cuyos elementos pueden estar presentes en sus contratos individuales. El contrato

interaccional contiene, en esencia, toda su modalidad de tratamiento recíproco, hasta sus juegos en común.

Toda pareja en relación constituye un sistema dotado de sus propias reglas, convenciones, costumbres, prohibiciones, obligaciones y maneras de hacer o no hacer las cosas, las cuales pueden coincidir o no con las creencias individuales de uno o ambos esposos, o con su forma de actuar con otras personas. Conforman un sistema determinado, en parte por la suma de herencia y experiencia vitales de cada individuo pero independiente y distinto de todas las otras diadas, porque su combinación varía tanto como cada persona.

Es posible clasificar las relaciones de acuerdo con categorías amplias, en el entendimiento de que las interacciones y pautas diádicas varían (aunque a menudo con gran resistencia) en vez de permanecer inmutables.

A cada tipo de pauta conductual de la pareja corresponde una pauta peculiar de necesidades. Cada perfil se define, en parte, de acuerdo con un tipo conyugal complementario, lo cual esclarece todas las dimensiones de interacción y la índole del tipo de esposo (Sager, 1980):

CÓNYUGE IGUALITARIO: Refleja la filosofía del individualismo, la conservación de la propia individualidad y personalidad dentro de una relación de coparticipación y la igualdad entre los sexos.

Esta persona busca una relación basada en la igualdad de ambos esposos, la desee o no su compañero. Espera que los dos tendrán los mismos

derechos, privilegios y obligaciones, sin ninguna cláusula de doble norma, descubierta o encubierta. Espera que él y su compañero serán personas completas por derecho propio, bastante autónomas en sus trabajos y amistades, pero sensibles a las necesidades del compañero y emocionalmente interdependientes con relación a él. En consecuencia, cada cual respetará la individualidad del otro, incluyendo sus debilidades y fallas.

Debe ser razonablemente capaz de aceptar y tolerar una relación de paridad madura, no rivalizar demasiado con el compañero, y comprender y respetar las diferencias sexuales para que no se utilicen en desmedro de uno u otro esposo. Debe carecer relativamente del ansia urgente de satisfacer sus necesidades infantiles y ser consciente de que su derecho a ser amado no puede depender de la eficacia con que satisfaga las del compañero, pero a veces debe ser capaz de convertirse en un niño y dejarse cuidar, o de ser un padre o una madre, según sea el caso.

CÓNYUGE ROMÁNTICO: El elemento excitante y multiforme del amor adquiere una importancia suprema para este tipo de individuo. Quiere formar una sola entidad con su compañero para alcanzar la plenitud.

El juego en común: El romántico empuja y prueba y el otro se resiste estimulándolo apenas lo suficiente como para que siga el juego, que se convierte en vehículo de quejas recíprocas: dice que su esposo “no es sensible, amante, etc.”, y el otro protesta porque “vive aferrándose a mi y planteándome exigencias, siempre quiere poner a prueba mi amor”.

El romántico busca su aspiración infantil a ser el único objeto del amor, adoración y apoyo de su madre o padre; necesidad frecuentemente enraizada en la situación edípica y en el deseo de tener derechos exclusivos a los servicios y el afecto del progenitor del sexo opuesto. De ahí que sea a menudo insaciable, que las pruebas de amor nunca le parezcan bastantes.

Como sobrevalora mucho a su compañero y se siente incompleto sin él, tiende a ser muy celoso y a proteger sobremanera su relación. Por lo común el amor y la pasión sexual son muy importantes para él, empleando esta última para probar la calidad actual de la relación.

La mayoría de estas personas se angustian cuando creen que el esposo puede descubrir algo en ellas que no encaja dentro de la imagen de cónyuge romántico; también temen descubrir en el compañero algún rasgo que no concuerde con su propia imagen del esposo ideal. Por ello recurren a una defensa perceptual para acallar las voces interiores que le advierten sobre algún rasgo incongruente con su percepción del compañero.

Su tendencia a emplear defensas perceptuales y desmentidas explica que se sientan profundamente traicionados cuando les es imposible seguir negando la conducta aparentemente distinta o engañosa de su compañero, aunque, en realidad, no haya habido ningún cambio importante en las acciones o estado afectivo de este último.

Los románticos tienden a dar gran importancia a los símbolos sentimentales, posiblemente como un método para materializar su exclusividad recíproca y aferrarse a la pasión de los primeros tiempos o

recuperarla. Por eso dan enorme trascendencia a los aniversarios, así como a compartir canciones, etc.

CÓNYUGE PARENTAL: Puede considerarse un amo, un progenitor dominante y autoritario al extremo. Entre el progenitor y el amo están el cónyuge-maestro y el cónyuge-perceptor o profesor; también existe el cónyuge-salvador.

Gobierna al cónyuge y vela por él, lo infantiliza. Puede hacerlo por inclinación propia o porque el otro lo ha forzado a adoptar esa postura parental o por una combinación de ambas causas.

Necesita apuntalar su sentido de adulto actuando como progenitor de un esposo infantil y obediente. Su palabra es ley, tolera poco las transgresiones. No tiene tiempo para escuchar a su compañero cuando le habla de crecer y tomar decisiones por sí mismo. Sabotea el crecimiento del esposo con cólera, miedo o amenazas.

El cónyuge salvador asegura a su compañero una atención especial. Se esfuerza por ocupar un nivel superior dentro de la relación: No solo ayuda a la persona amada, la ata a sí mismo.

CÓNYUGE INFANTIL: Contrapartida del anterior: Esclavo del cónyuge-amo. Es el verdadero dueño de poder, es capaz de explotar la situación amenazando con marcharse. Es típico de las diadas homosexuales. Busca que lo cuiden, protejan, corrijan y guíen, a cambio hace sentir al cónyuge más adulto.

Existe el cónyuge deseoso de ser salvado: Se siente amenazado y abrumado por un mundo hostil que es incapaz de enfrentar por sí solo, por ello necesita un progenitor bueno que lo proteja. A cambio ofrece fidelidad y amor (gratitud). Experimenta miedos infantiles.

CÓNYUGE RACIONAL: Niega que las emociones influyan en su conducta. Establece relación marital razonada, lógica y bien ordenada, delineando con claridad las obligaciones y responsabilidades mutuas. Su lógica implacable puede sacudir al compañero, provocándole reacciones violentas. No es habitual que manifieste afecto o pasión pero es capaz de amar profundamente y experimentar una sensación de doloroso vacío si pierde al ser amado. Es pragmático, realista, respeta y comprende las reglas del sistema.

Genera hostilidad. Es bondadoso, considerado y cortés en el trato social, acude si el esposo lo necesita aunque no parezca sensible a todos los matices de sus sentimientos.

CÓNYUGE CAMARADA: Evita la soledad, acepta el trato íntimo, no espera recibir amor pero si bondad y cuidado creyéndose dispuesto a retribuirlos.

Busca a alguien para compartir la vida diaria, no aspira al amor romántico. Ve su relación como un acuerdo realista entre personas que ya no tienen ilusiones, que saben cuales son sus necesidades y cuanto están dispuestas a dar a cambio de la satisfacción de éstas últimas.

CÓNYUGE PARALELO: Evitará una relación íntimamente compartida. Quiere que el compañero respete su distanciamiento emocional y su independencia. Desea todo lo convencional del matrimonio (casa, hijos, perro, etc.). Pero no quiere un trato íntimo.

Prefiere dormir en camas separadas. Manipula al esposo con tal de fortalecer la distancia. Tiene miedo a perder su integridad individual, ser dominado, se resiste a cualquier clase de fusión.

Su necesidad de distanciamiento no es mas que una formación reactiva frente a una gran necesidad de dependencia, cuyo reconocimiento consciente le resulta inadmisibile.

Los perfiles de conducta van cambiando a medida que los cónyuges siguen interactuando y recibiendo el influjo de las fuerzas ajenas a su relación; el sistema no es estático y siempre encierra un potencial de cambio. La manera en que se interrelacionan los dos esposos depende de diversos factores: sus contratos individuales, sus mecanismos de defensa y el efecto que estos causan en el compañero; la motivación de sus disputas maritales, la energía con que las desarrollan y las metas que persiguen con ellas; el grado y calidad del amor, consideración y afecto mutuos; su deseo de mantener la relación y hacerla funcionar; su salud física; las influencias externas (incluyendo las familias de origen) y muchísimas otras variables (Sager, 1980).

Para que haya una relación satisfactoria y duradera, es preciso que los esposos se acepten a sí mismos y al compañero tal como son; una relación basada en la esperanza o promesa de que uno u otro cónyuge cambiará no

puede durar mucho tiempo. En la mayoría de las relaciones buenas tiende a observarse una compatibilidad (no es necesaria la similitud) de propósitos y modalidades, o bien una complementariedad sin ambivalencias, además de una relativa falta de hostilidad.

La conducta dentro del sistema conyugal es compleja y de múltiples procedencias. Cada individuo trae consigo la historia genética y ambiental que ha modelado su personalidad, y sigue cambiando a medida que continúa su relación marital. Sus reacciones dentro del sistema diádico están determinadas por factores remotos que datan de periodos anteriores a su vida y también por factores presentes inmediatos. A esto deben sumarse los determinantes externos y aún los hijos, ya que éstos se convierten en determinantes adicionales capaces de afectar profundamente el funcionamiento del sistema marital (Sager, 1980).

b) LOS CIRCULOS VICIOSOS.

Un matrimonio sano es una mezcla de dos culturas extranjeras. El esfuerzo de mezclar estas dos culturas para formar una nueva es lo que resulta tanto similar a los dos clanes que intervienen, como incluso claramente diferente entre ellos. La vida se vive entonces para ver quien gana.

La nueva pareja debe ser claramente diferente de cada familia de origen, a la vez que conoce cuales son los aspectos que vale la pena conservar de cada una. Esto no sucede mágicamente, ni siquiera por el intercambio de las promesas conyugales. Cuanto antes se deseche el mito de la pareja perfecta,

del matrimonio "hecho en el cielo", mas pronto se comenzará a construir la intimidad (Whitaker y Bumberry, 1990).

Para ser capaz de elevarse por encima de la vida cotidiana, se debe ser capaz de ir más allá de un "el" y un "ella" y buscar el "nosotros" que faculta el matrimonio. Esta zona de "nosotros" es el lugar de las superposiciones y la integración. El esfuerzo consiste realmente en encontrar un equilibrio viable.

La pérdida de este "nosotros" es lo que hace que el divorcio sea tan devastador y la infidelidad tan destructiva. Lo que hace que las aventuras sexuales sean tan desastrosas es que no solo definen al "nosotros" actual como algo sin importancia sino que además crean otro "pseudonosotros".

Las aventuras amorosas a menudo parecen surgir en relaciones que ya están terminadas. El término "paralización" parece ser el adecuado aquí. Cuando los cónyuges están realmente mas desanimados uno del otro y se produce un estancamiento, se dan cuenta de la creciente soledad y falta de vida.

La intimidad cuesta trabajo. Surge con el tiempo gracias a los esfuerzos conjuntos y a la acción de compartir. Los matrimonios crecen juntos o crecen separados. No hay un punto medio. Mientras que una aventura amorosa puede cumplir el objetivo de elevar la emoción, el costo suele ser alto. El residuo emocional nunca se elimina realmente.

La idea de compromiso en el matrimonio también es fundamental pero por lo general se la comprende muy mal. La promesa "hasta que la muerte nos separe" no debiera percibirse como una sentencia perpetua. El compromiso que en realidad trata de asegurar el matrimonio es el que constituye un acuerdo de realmente crecer en intimidad, comunicarse mas honestamente y poner las necesidades del cónyuge casi en la misma prioridad que las propias.

La idea de compromiso tiene por objeto contrarrestar el impulso de salir corriendo ante el primer signo de desilusión.

Todos los matrimonios sanos experimentan literalmente decenas de divorcios emocionales en el transcurso de los años. Ya sea que duren minutos, horas o días, la sensación de pérdida puede ser abrumadora. Para la pareja comprometida, estos periodos de separación emocional son dolorosos, pero están lejos de la desesperación o la desesperanza irreversibles. Conservan la sensación de seguridad que les da su propia historia, la de estar dispuestos a trabajar y luchar productivamente y ser capaces de hacerlo (Whitaker y Bumberry, 1990).

La capacidad de abordar las diferencias es algo que estabiliza enormemente y mejora la calidad del matrimonio. Cuando las diferencias se ven como inherentemente malas o como algo que debe eliminarse, producen un cisma, hacen estar a la defensiva y terminan por producir un alejamiento. Empero, cuando las diferencias pueden verse como oportunidades para crecer, se vuelven valiosas.

Las diferencias son las que permiten la expansión. La capacidad de participar realmente en un proceso bilateral de contaminación mutua es fundamental en una relación dinámica y no estática. Los pasos necesarios para llegar al punto de usar las diferencias productivamente van desde el reconocimiento hasta la aceptación, el respeto, el disfrute y la valoración de ellas (Whitaker y Bumberry, 1990).

Las realidades de la experiencia son construidas a través de una dialéctica de proceso y de forma. Mas concretamente, son construidas dentro del dominio de la descripción siguiendo una vía dialéctica entre las descripciones del proceso y las categorizaciones de la forma.

Es necesario considerar las descripciones del proceso, habitualmente especificadas en términos de una acción simple y la interacción. El significado de una acción simple o de una interacción (marco semántico) se elabora a través de la rotulación o categorización de un marco referencial o político (Keeney y Silverstein, 1988).

Todo problema presentado se vincula con cada miembro de la familia de un modo tal que le trae consecuencias tanto positivas como negativas. Mas concretamente, puede apreciarse que el sintoma o conducta problema de un individuo establece ventajas y desventajas sociales para cada uno de los restantes miembros de la familia.

Cuando se explicitan las ventajas y desventajas de una conducta problema para todos los integrantes de la familia, se hace posible comenzar a establecer las conexiones que existen entre ellos en función de tales consecuencias positivas o negativas.

Cuando se construye un relato o explicación hipotética que permite entramar estrechamente entre sí las múltiples ventajas y desventajas de un sistema interconectado se experimenta una realidad sistémica de orden incluso superior.

En un sistema, la realimentación (cibernética) puede definirse como la utilización de los resultados de las propias comunicaciones para contribuir a plasmar las comunicaciones subsiguientes.

La realimentación reorganiza las preguntas acerca de la política familiar que contribuyen a plasmar respuestas que, a su vez, contribuyen a construir una concepción capaz de conectar políticamente a todos los miembros de la familia (Keeney y Silverstein, 1988).

El acercamiento a la familia examina de que manera los roles de los géneros y los estereotipos afectan a: 1) cada miembro de la familia; 2) las

relaciones entre los miembros de la familia; 3) las relaciones entre la familia y la sociedad. Hacer explícitos estos efectos permite a la familia considerar una gama menos limitada por definiciones rígidas de los roles y de la identidad, por modos rígidos de definir, poseer y ejercer el poder (Goodrich, Rampage, Ellman y Halstead, 1989).

Se piensa que no se ha instruido a las familias sobre la conexión existente entre sus propios problemas y los estereotipos culturales de los géneros y las relaciones de poder y, además, no hay una teoría que vincule las interacciones de los miembros de la familia con el sistema social que la contiene.

El supuesto de los roles de los géneros según han sido construidos tradicionalmente, sin cuestionar, sin criticar y sin evaluar su efecto, ha sido desatendido, no obstante que los roles de los géneros son determinantes clave de la estructura y funcionamiento de la vida familiar.

La familia es el lugar donde los roles de los géneros dan forma a las relaciones familiares, creando los dilemas que se encuentran en la base de la mayor parte de los conflictos de la familia.

El movimiento feminista, según aducen sus partidarios, denuncia, precisamente, que no existen aproximaciones teóricas que desenmascaren el poder y el control que el género masculino ejerce en la sociedad y por tanto en la familia. Se lanza una crítica formal a la teoría sistémica como encubridora del poder masculino como sustento de la crisis de la pareja y de la crisis familiar.

Se dice que la teoría de los sistemas es tan abstracta que proporciona un informe aparentemente coherente mientras que, en realidad, omite variables decisivas, como el género y el poder. Puesto que la teoría de los sistemas se centra en los movimientos y no en los jugadores, nunca hace falta darse cuenta de quién tiene poder sobre quien. Cuando se interesa por el funcionamiento

interno de las familias sin modificar las diferencias de poder, se fomenta que la sociedad siga oprimiendo a las mujeres (Goodrich, Rampage, Ellman y Halstead, 1989).

Así, por ejemplo, el concepto sistémico de complementariedad se aplica a una desigualdad observada entre las partes de una interacción, pero cuando se aplica a la interacción conyugal, encubre fácilmente el hecho de que son las esposas las que se encuentran en desventaja por vivir en un sistema que ha sido estructurado por la ley, la costumbre social y la doctrina religiosa. Según la complementariedad, la realidad de la opresión estructurada queda excluida de la existencia, porque hay un poder encubierto en el desamparo y una fortaleza paradójica en la debilidad.

Asimismo, con el concepto de circularidad se maneja la idea de que la gente incurre en pautas de conducta recurrentes, instigadas por reacciones reforzadas mutuamente, termina por hacer que todos sean igualmente responsables de todo, o bien, que nadie sea responsable de nada. Puesto que la mujer no tiene ni el poder ni los recursos del marido, ella no puede ejercer una influencia en el sistema como la ejerce el marido, por tanto, ella es discriminada.

Además de la teoría de los sistemas, existe también un problema con respecto a las descripciones y prescripciones de lo que constituye la adultez y las relaciones maduras. Son los conceptos de fusión, apego excesivo, individuación, diferenciación y límites, todos los cuales subrayan cuan importante es para el individuo mantener una saludable distancia de las demás personas y de los aspectos emocionales propios. Tales formulaciones están impregnadas de valores masculinos que sostienen que la autonomía es el bien supremo, que la emoción y la intimidad la ponen en peligro y que el poder sobre los demás es una señal inequívoca de haberlo logrado.

Un análisis teórico (Goodrich, Rampage, Ellman y Halstead, 1989) plantea que :

- Tanto los hombres como las mujeres son responsables de la calidad de la vida conyugal y familiar.
- Las buenas relaciones no se caracterizan por una definición rígida de los roles y por la diferencia sino por la mutualidad, la reciprocidad y la interdependencia.
- La estructura familiar no tiene porque ser jerárquica para llevar a cabo las funciones familiares; en cambio ha de ser democrática, sensible, consensual.
- El respeto, el amor y la seguridad necesarios para el óptimo desarrollo y goce humanos son igualmente posibles en diferentes constelaciones (diversidad sexual y social).
- Tienen que buscarse por igual la conexión y la autonomía, cada una de ellas es una condición necesaria para la otra.
- El poder, como el hasta ahora ejercido por hombres, padres y maridos, ya no va a ser igualmente compartido, sino prohibido por completo y reemplazado por otra actitud: la de brindar la capacidad e influencia propias para lograr el bienestar propio.

Si bien es cierto que las pautas socioculturales determinan las estructuras de poder en la relación familiar y la ponen en las manos masculinas, lo que conlleva necesariamente a un conflicto, también es cierto que las características individuales de conformación de la personalidad entran en juego.

Ya se ha visto que son las estructuras edípicas no resueltas y las pulsiones narcisistas las que conllevan al individuo a asimilar las pautas socioculturales,

de modo que se delinean en él tanto una filosofía de vida y una ética personal, como las tendencias a la búsqueda del placer y la seguridad y esto determina la conformación de la estructura marital.

Así pues, en un matrimonio perturbado ambas partes son igualmente responsables de la desdicha conyugal, activamente mantenida. Tendría que resultar muy obvio en este punto que la meta perseguida no es la desdicha sino la seguridad. Se trata de una seguridad fundada en la percepción infantil (pero no pueril) de que no hay alternativas. La desdicha y el dolor son simplemente el precio que hay que pagar, como en la infancia, para lograr algo parecido a la seguridad en la relación. Esas sensaciones le indican también al niño que hay dentro del adulto que está verdaderamente en casa (Ackerman, 1981).

Se considera necesario prescindir de conceptos biológicos y psicológicamente poco razonables como el de que se encuentra placer en el dolor que se sufre o se causa. Este concepto, bajo el término de relaciones sadomasoquistas, ha impedido comprender y apreciar la búsqueda (desesperada y paradójica) de una sensación familiar de seguridad interna. También hay que olvidar conceptos tales como los de que una persona no desea mejorar o repite tontamente los mismos errores. Esto implica una perspectiva exclusivamente adulta que ignora totalmente la fuerza motivadora que deriva de la perspectiva del niño.

Es pues necesario analizar el origen de las perturbaciones del matrimonio. Tal origen parece estar en las distintas estructuras de género y de poder además de la historia edípica y el entramado vincular. Estas estructuras van a obstruir por fuerza los procesos comunicacionales, obstaculizando a su vez el sistema de relaciones; y este sistema relacional se fundamenta a su vez en los conceptos sistémicos de complementariedad y simetría que ya se analizaron.

**ESTA TESIS NO DEBE
SALIR DE LA BIBLIOTECA**

Ahora pues, complementariedad y simetría tienen su correlato patológico en los conceptos de cisma y sesgo, conceptos contruidos para caracterizar determinados tipos de relación marital y su conexión con la esquizofrenia (González, 1986).

La pareja *CISMÁTICA* está quebrada verticalmente. La lucha por la igualdad y la oposición permanente producen una fractura y la relación continúa en ese estado: dividida, disociada. Marido y mujer no se acompañan en sus respectivas necesidades adultas, la interacción así configurada incrementa los respectivos problemas emocionales; progresivamente pueden privarlo de todo sentido de realización y transformarse la pareja, a la postre, en un encuentro hostil en que los dos resultan perdedores.

Existe un menosprecio y desconfianza abiertos de un cónyuge por el otro que en muchos casos abarcan la totalidad de su persona. Esto se reitera frente a los hijos y/o el observador, que se ven así obligados a optar por uno de los dos (víctima o victimario).

Marido y mujer compiten por lograr el afecto de los hijos y/o de otros terceros. Quien triunfe en esta lucha compensaría así la carencia de afecto a la vez que lograría herir a su cónyuge. Esto puede implicar en algún caso un traslocamiento de la posición del hijo frente a los padres, en donde ocuparía el lugar de uno de ellos.

Como fondo o metasituación del cisma, uno de los dos miembros de la pareja mantienen relaciones de dependencia inmadura con sus grupos familiares originales. Esta relación dependiente puede ir desde la convivencia bajo un mismo techo con el grupo familiar original o uno de sus miembros, hasta su funcionamiento como centro de referencia y/o toma de decisiones "por encima" de la pareja conyugal.

Cuando un hijo se halla en medio de los padres se trata de una posición estructural anómala y disfuncional, porque la ubicación natural del hijo debería estar en el ámbito del subsistema de los hermanos, que se distingue del de los padres por la presencia de un claro límite generacional.

Si en la diada de los padres existe una dificultad para la comunicación directa que les ayude a afrontar el problema de la definición de la propia relación, un tercero es involucrado en la diada, generalmente uno de los hijos, para que pueda funcionar como “conducto” o como “mediador” de la comunicación entre los cónyuges. Así, la diada conyugal se transforma en una triada, y cuando el mecanismo de “triangulación” y el estrés emocional que es su resultado persiste en el tiempo, puede llevar a la estabilización de un síntoma (como en el psicósomático); y la triada se vuelve una triada rígida (Onnis, 1990).

Existiendo un bloqueo de comunicación entre los cónyuges, los mensajes recíprocos utilizan un canal de comunicación indirecto que pasa a través del hijo “triangulado” y este genera un síntoma. Por ello, ya sea porque los cónyuges se alían desviando sobre el hijo enfermo sus propias tensiones sumergidas (mecanismo de desviación); ya sea porque se verifica una alianza estable entre uno de los padres y el hijo u otro tercero (mecanismo de coalición); el efecto del juego de los triángulos es siempre el mismo: el de permitir a los cónyuges evitar definir su propia relación. Así, con un acuerdo tácito, pueden desviar sobre el hijo triangulado u otro tercero, las tensiones latentes en la relación conyugal.

Por otra parte, la alusión a cualquier tensión, La exteriorización de cualquier desacuerdo, la alusión a cualquier posibilidad de discusión o litigio, son vistas como extremadamente peligrosas y sentidas evidentemente como una amenaza de disgregación de la unidad familiar que es el mito que hay que

custodiar y proteger a cualquier precio. La imagen que la familia tiende a dar de sí es, por lo tanto, la de una familia armoniosa y sin tensiones.

En las familias con pacientes psicossomáticos es significativo el clima emocional aparentemente distendido, no obstante el énfasis puesto sobre la gravedad de los síntomas, la ausencia de todos los hechos dramáticos que pueden llevar a un desacuerdo, la cuidadosa atención puesta en finalizar todos los mensajes no verbales, desde los gestos a la entonación vocal, con la confirmación de la imagen de armonía familiar.

Desde este punto de vista, el síntoma del paciente tiene una potente función protectora para evitar el conflicto. La enfermedad del hijo es aducida para justificar el aplazar cualquier otro problema, la dificultad de los cónyuges para tener momentos y espacios privados de intimidad.

El juego de los triángulos se convierte entonces en un juego eternamente renovado de “no-definiciones” y de “responsabilizaciones”: permite a los padres eludir, a menudo de común acuerdo, la responsabilidad de afrontar su propio problema de definición de la relación (Onnis, 1990).

En familias con un miembro sintomático, la tríada que más a menudo sale a la superficie es una coalición entre dos personas, habitualmente de generaciones distintas, a expensas de una tercera. Se puede encontrar a una madre que hablara por un niño en tal forma que desacreditara al padre, o que los padres podían luchar entre sí y luego volverse hacia el niño y acusarlo de causar sus dificultades. Aún peor, si se catalogaba o se hacía abierta semejante coalición, sería negada o descalificada.

Se dice que la esquizofrenia es una reacción a un contexto de aprendizaje en que habitualmente eran confusos los niveles de comunicación. El tipo de mensaje o intercambio repetitivo que encarnaba esta confusión era llamado de doble atadura, como resultado del contacto con semejante contexto, una

persona tendería a condicionar sus mensajes, con una indicación de que estaba haciendo o diciendo alguna cosa, y después añadiría una condición mas, que contradijera a la primera (Hoffman, 1987).

Los problemas no solo surgen de una confusión de los niveles de comunicación sino de una confusión entre los niveles de un sistema de relación.

Cuando en una familia o red de parentesco existen facciones de guerra, un miembro de la familia puede encontrarse en la situación de ser castigado por no haber tomado partido y al mismo tiempo ser castigado por haber tomado partido. Así, en semejante caso puede ser necesario que una persona descalifique sus comunicaciones.

Esta idea hace del comportamiento irracional de los individuos una consecuencia de las estructuras sociales en que habitan, no simplemente una consecuencia de mensajes confusos o contradictorios.

La relación **SESGADA** (torcida, distorsionada, pervertida) es más difícil de captar en cuanto a sus consecuencias o efectos desorganizadores. Existe mayor latencia y enmascaramiento del conflicto, en cuanto predomina lo complementario. Esta complementariedad se puede denominar "pseudomutualidad" ; sería un esfuerzo de adecuación a expensas de la diferenciación de la identidad de cada una de las personas que participan en la relación. Aquí, un cónyuge ratifica las necesidades narcisistas del otro en lugar de rectificarlas (González, 1986).

Especialmente en las interacciones a largo plazo, esto provoca una deformación progresiva de la personalidad de cada sujeto. La relación se va estabilizando en un contrato inconsciente (acuerdo) que exige que las partes mantengan el sentido de complemento recíproco de las expectativas. Este contrato rígido y ciego impide el surgimiento de los cambios evolutivos,

posicionales, de los miembros y en el caso de que se produzcan anula su percepción.

La relación tiende a favorecer la formación de una caricatura de la identidad; el pacto implícito es el de mantener esa "identidad" a toda costa. Es como si un sujeto obligara al otro o ambos se obligaran mutuamente a desconocer la identidad como el sustrato que permite precisamente el cambio en el tiempo y exigieran que la igualdad del sujeto consigo mismo se mantuviera en los mismos términos que en el momento de la consolidación de la pareja.

El eje de la relación se constituye a partir de una reciprocidad mutilante: A es A en tanto B sea B y no algo diferente; a su vez, B es B en tanto A sea A y solo A.

Por lo tanto, cualquier cambio posible proveniente del interior de la relación o de factores externos a esta será violentamente repudiado (González, 1986).

En este punto es necesario acudir a la tipificación lógica, definida como un procedimiento para indicar los errores de recursión, puede utilizarse para detectar las pautas que organizan cualquier sistema de conocimiento. Una vez explicitados los órdenes de recursión del observador, se ponen de manifiesto los recursos a que apeló para salvar las brechas de sus explicaciones teóricas, así como las incongruencias entre los datos y sus predicciones.

Aquí interviene lo que se conoce como una pauta de "**DOBLE VÍNCULO**" o "**doble ligadura**", que es aquella en la que cada participante está férreamente ligado en una relación plagada de errores mutuos de tipificación lógica. Cada vez que dos personas interactúan, cada una de ellas puntúa el flujo de la interacción. Si un observador combina los puntos de vista de ambos individuos, comienza a surgir una idea sobre el sistema total (Keeney, 1991).

El comportamiento sintomático o extravagante puede asociarse con una situación en que una persona se vea obligada a elegir entre dos caminos, cada uno de los cuales tiene un castigo (ambivalencia).

La persona optará entonces por volver su comportamiento desconyuntado y caprichoso, con el riesgo de un ataque nervioso, o si no, otro camino consistirá en retirarse al ámbito de la fantasía, el ensueño, el arte, o una manifestación más patológica, la esquizofrenia o la paranoia.

La ambivalencia se entiende como una “tensión emocional” que surge de una interacción con alguien que es a la vez un adversario y un compañero de coalición. El doble vínculo se relaciona con un contexto conflictual dentro del cual es difícil funcionar (Hoffman, 1987).

El comportamiento inadaptado (esquizofrénico) es un esfuerzo por no tener que definir las relaciones con otras personas. Dos personas determinadas pueden negar cualquiera o todos los metamensajes, de modo que mediante respuestas incoherentes a los comentarios del otro, se niega la validez de tales comentarios.

Los metamensajes propios de una comunicación habitual son:

1. Yo
2. Estoy diciendo algo
3. A ti
4. En esta situación,

mismos que son negados ante la incapacidad de definir la relación mutua.

Las negativas, ambigüedades y mensajes encubiertos deben ser considerados como un marco que les da una lógica peculiar. Semejante contexto queda ejemplificado por una familia en que ninguna relación con cualquiera de sus miembros puede ser detenida o reconocida en su perturbación, tensión u otro castigo. Esto ocurrirá con la mayor frecuencia

cuando la organización familiar no puede permitir alianzas abiertas a través de las líneas de generaciones, porque éstas alianzas amenazarían importantes relaciones de un mismo nivel en el matrimonio (Hoffman, 1987).

El doble vínculo es una aplicación particular de una teoría de la comunicación paradójica. Un importante elemento de la teoría comunicacional es el estudio de las paradojas como vínculos dobles.

Una premisa básica es que la patología surge de la mala información, de la guía o los consejos malos o de las instrucciones inadecuadas.

La teoría comunicacional no hace énfasis en la busca amplia de la historia familiar. Pero los padres pueden tender mas consciencia de que su doble vínculo con sus hijos tiene consecuencias patológicas (Zuk, 1982).

Existe otra estructura comunicacional anómala, caracterizada por provocar distorsiones en la realidad y en la percepción de la misma, lo que conduce a la aparición de estrés en los individuos. Tal estructura es la mistificación.

Respecto a la **MISTIFICACIÓN**, Laing (1979) explica que tiene dos niveles; a) acto de mistificar; b) estar mistificado (pasiva y activamente).

a) Mistificar es confundir, ofuscar, ocultar, enmascarar lo que está ocurriendo, ya se trate de una experiencia, de una acción, de un proceso, o de cualquier cosa que constituya “el asunto en cuestión”. Induce confusión en el sentido de que no se logra ver qué se está experimentando “realmente”, qué se está haciendo, o lo que está ocurriendo, y no se logra distinguir que es de lo que realmente se trata. Esto requiere que se sustituyan interpretaciones verdaderas por otras falsas, de lo que está siendo experimentado, se está haciendo (praxis) o está ocurriendo (proceso), así como la sustitución de problemas reales por otros que resultan falsos.

- b) El estado de mistificación en sentido pasivo, posible aunque no necesariamente, es un sentido de estar confundido o enredado. El acto de mistificación tiende a inducir, si no es neutralizado por una acción contrarrestadora, un estado de mistificación o confusión que no necesariamente se experimenta como tal. Puede inducir o no conflictos secundarios y estos pueden ser reconocidos o no como tales por las personas que se ven afectadas.

El sentimiento de confusión y la experiencia de conflicto tienen que distinguirse de la mistificación, ya sea como acto o como estado. Aunque una de las funciones de la mistificación consiste en evitar el conflicto abierto en las familias mistificadoras y mistificadas, los efectos enmascaradores de la mistificación tal vez no eviten el conflicto, aunque si impedirán que se vea con claridad cual es el motivo o causa del mismo (Laing, 1979).

La persona mistificada está confundida, pero tal vez ella no se sienta así. Cuando se advierte que hay mistificación, se cae en la cuenta de la existencia de alguna clase de conflicto que está siendo eludido. En la medida en que ha sido mistificada, la persona es incapaz de advertir el conflicto auténtico, pero puede o no experimentar un conflicto intra o interpersonal no auténtico. Puede experimentar una falsa paz, una falsa calma, o un conflicto y una confusión no auténticos, acerca de cuestiones o problemas falsos (Laing, 1979).

Así pues, cuando hay contradicción entre las percepciones de dos personas, una le dice a la otra: "no es mas que tu imaginación". Es decir, se lleva a cabo un intento de prevenir o resolver una contradicción, choque, incompatibilidad, trasponiendo la modalidad experiencial de una persona, de la percepción a la imaginación, o de la memoria de la percepción a la memoria de un sueño.

Otra forma de mistificación se produce cuando una persona “rebate” el contenido de la experiencia de otra, y la sustituye por atribuciones de experiencia de conjunto, con la visión que uno tiene del otro.

La mistificación implica la acción de una persona sobre la otra, es transpersonal. Las defensas intrapersonales deben diferenciarse de las maneras de actuar sobre el otro. Es la naturaleza de la acción mistificadora de una personas sobre otras, y no la de cada uno sobre sí mismo (Laing, 1979).

La mistificación es una forma de actuar sobre el otro, que sirve para la defensa y seguridad de la propia persona. Una persona puede negar algo, luego tiene que hacer que la otra lo niegue también.

Es evidente que no toda acción de una persona sobre otra, al servicio de la seguridad, tranquilidad, interés propio, etc., es necesariamente mistificadora. Hay muchas clases de persuasión, coerción e intimidación, mediante las cuales una persona trata de controlar, dirigir, explotar o manipular la conducta de otra.

La función principal de la mistificación parece consistir en el mantenimiento del status quo. Se pone en juego o se intensifica cuando uno o más miembros del nexo familiar amenazan o se siente que amenazan el status quo del nexo, por la manera en que están experimentando y actuando en la situación que comparten con los demás miembros de la familia (Laing, 1979).

La mistificación funciona para mantener papeles estereotipados y encajar a las demás personas en un molde prefabricado. Ninguna relación mistificador-mistificado puede ser recíprocamente confirmatoria en el sentido auténtico. Lo que puede ser confirmado por una persona es la falsa fachada de la otra, es decir, un esquema prefabricado por una persona, que la otra es mas o menos inducida a encarnar.

Los miembros de la familia hacen un esfuerzo terrible y continuado por controlar la relación con los demás. El fracaso no interrumpe las tentativas sino que por el contrario las exacerba. Es una suerte de orgullo simétrico, ligado al misterio y al encubrimiento. Para no exponerse a un rechazo solo hay un medio: “descalificar enseguida la propia definición de la relación, antes de que llegue el otro”. Esta disimulada escalada asimétrica da origen a toda una serie de paradojas, descalificaciones y desconfirmaciones (Selvini, 1990).

La paradoja surge cuando la familia defiende su propio juego por medio de un laberinto de paradojas que implican a todos los miembros de la familia. La paradoja es el sembrar confusión.

La paradoja tiene lugar en la extremada complejidad de los sistemas conductuales humanos; para comprenderla se deben introducir en el análisis de las variables de tiempo, del contexto y marca del contexto, la más importante.

Se hace evidente que los obstáculos comunicacionales vienen a contribuir enormemente a la crisis familiar o de pareja. Puesto que no es posible no comunicarse, toda conducta es un hecho manifiesto que significa algo, algo que sin embargo es susceptible de ser enmascarado o distorsionado.

Ante estas circunstancias es preciso buscar ciertas formas de comunicación cuyas estructuras no impliquen el uso de paradojas o enmascaramientos, por ello se plantea la utilización de los conceptos de la asertividad como formas de comunicación mas honesta entre los miembros de la pareja.

CAPITULO III. LA ASERTIVIDAD.

La familia es el primer grupo social donde se desarrolla el individuo. Es en éste núcleo donde el niño adquiere toda una serie de valores y normas de relación que serán afirmados o desconfirmados según las experiencias por las cuales pase la persona.

Las experiencias que producen sentimientos de bienestar y satisfacción suelen repetirse mientras que las que ocasionan frustración y malestar se evitan en lo posible. Si el primer grupo importante para el niño, su familia inmediata, fracasa en proporcionarle satisfacciones y experiencias positivas de aprendizaje interpersonal, su futuro desarrollo psicosocial podrá dañarse. El niño que nunca ha aprendido como obtener sentimientos gratos de aprobación en su familia se sentirá inseguro para relacionarse posteriormente con figuras de autoridad en otros grupos; también puede experimentar dificultades con sus primeros grupos de competencia y liderazgo (Aguilera y Messick, 1980).

Las experiencias de relación que le impone al niño la familia, entendiendo a esta como el puente entre el niño y la sociedad mas general, van a estar determinados por las distintas pautas socioculturales existentes en un lapso espacio-temporal ya definido, por tanto, esto va a determinar a su vez el proceso histórico del individuo puesto que se busca el lograr que el niño adecue su conducta y su forma de percibir al mundo (sistema de ideas) ante la realidad objetiva existente.

Las normas sociales, pues, van a actuar sobre el niño con el menoscabo mas o menos drástico de la autopercepción del individuo, ya que este aprenderá a inhibir o sacrificar algunos de sus impulsos en aras del fortalecimiento de otros. Ante esta situación, y en virtud de sus experiencias, el niño verá definidos sus niveles de competencia social y autoimagen (asertividad y autoestima) según la

aceptación y el rechazo que la sociedad les otorgue.

Como se observa, la experiencia individual en relación con los otros, pero sobre todo cuando los otros son los que se conoce como familia de origen, es la que va a determinar la forma en que la realidad se perciba e interprete, con el subsecuente origen de posibles conflictos interpersonales, juegos de dependencia mutua, e incluso lo que se tiende a etiquetar como psicopatologías acendradas.

Los constructos teóricos de la asertividad pueden analizarse según dos orientaciones o escuelas psicológicas:

LA CORRIENTE CONDUCTISTA O COGNITIVO CONDUCTUAL: que define a la asertividad como cierto patrón conductual determinado precisamente por la experiencia y cuyo fin primordial es librar favorablemente al individuo de posibles conflictos interpersonales. Esta corriente basa su eficacia a partir del análisis y la modificación de la conducta manifiesta (músculo-esquelética y/o verbal) así como de la inferencia de procesos psicológicos o internos que son inobservables en el individuo.

LA PSICOLOGIA DINÁMICA: que plantea que la asertividad, que va de la mano de la autoestima, es un proceso de crecimiento y enriquecimiento personal interior cuya finalidad es conseguir que la persona logre la autoconciencia, la autoafirmación y por tanto la libertad del ser para el desarrollo pleno de sus potencialidades.

Empero, ambas corrientes plantean que tanto la falta de asertividad como la baja autoestima tienen como señal identificatoria a la neurosis, que podría definirse como el miedo o inseguridad irracional ante estímulos y/o situaciones estresantes imaginarias o potenciales. Y esta neurosis es la causa obligada de que el potencial de desarrollo humano se vea detenido.

A continuación se analizarán con mayor amplitud los conceptos de la asertividad y la autoestima.

a) CONCEPTOS.

LA ASERTIVIDAD.

Si la competencia social es una habilidad adquirida, no adquirir esa habilidad esencial en el grado en que se requiere para desenvolverse cómodamente en la sociedad moderna puede producir la llamada “ansiedad social” que, a su vez, es reducida por la evitación de las situaciones sociales o, en situaciones en las que no se puede evitar la relación social, produce comportamiento social incompetente.

La competencia social es un continuo y la mayoría de las personas varían en el grado de competencia que muestran en diversas situaciones sociales. Habría también diferencias individuales marcadas en la competencia social general (Yates, 1980). Una forma particular de incompetencia social que es muy común en individuos “neuróticos” es la incapacidad de interactuar con otros en público.

El entrenamiento asertivo es aplicable predominantemente al descondicionamiento de hábitos de respuesta de ansiedad inadaptables que se presentan como respuesta ante la gente con que el sujeto interactúa. Hace uso de las emociones inhibitorias de la respuesta de ansiedad que provocan en el las situaciones de la vida diaria.

La conducta asertiva se define como la expresión adecuada dirigida hacia

otra persona, de cualquier emoción que no sea la respuesta de ansiedad. Son numerosos los casos en los que la conducta asertiva es el instrumento adecuado, puesto que en ellos se encuentra que el sujeto se inhibe de la ejecución de una conducta normal debido a un miedo neurótico (Wolpe, 1977).

El sujeto está inhibido de decir o hacer cosas, las cuales a un observador le parecen razonables y correctas. Puede ser incapaz de quejarse del mal servicio de un restaurante porque tiene miedo de lastimar los sentimientos del mesero; puede ser incapaz de expresar diferencias de opinión con sus amigos porque tiene miedo de no caerles bien; del mismo modo, puede sentirse incapaz de levantarse y abandonar una situación social que se ha vuelto aburrida porque teme parecer ingrato; también, incapaz de pedir el pago de un préstamo o de administrar una reprimenda legítima a un subordinado porque teme que se lesione su imagen de "buena gente" e imposibilitado de expresar afecto, admiración o alabanza porque encuentra estas expresiones embarazosas. Aparte de las cosas que no puede hacer debido al miedo, puede haber otras que no puede dejar de hacer.

Las respuestas de ansiedad interpersonal llevan a veces a canalizar las pulsiones innatas por medios inadaptativos. La supresión de la acción que dará expresión externa a los sentimientos (emociones) tiene como resultado un trastorno interno continuo, lo que puede producir síntomas psicósomáticos e incluso un cambio patológico en los órganos predispuestos (Wolpe, 1977).

Cuando la respuesta de ansiedad se asocia con inhabilidad para expresar sentimientos apropiados o llevar a cabo actos adaptativos en las relaciones interpersonales, la expresión que el sujeto hace de sus sentimientos y actitudes puede funcionar como respuesta competitiva para un contracondicionamiento. El sujeto neurótico subasertivo que finalmente es capaz de estar con otras

personas por lo general experimenta consecuencias gratificantes por su comportamiento asertivo (Kanfer y Phillips, 1977).

La gente tímida, aquellos que "reprimen" los sentimientos o quienes frecuentemente permiten que se tome ventaja de ellos, pueden aprender una conducta más adaptativa mediante el entrenamiento asertivo. Por definición, la conducta asertiva causa tanto la terminación de un estímulo aversivo como el comienzo de uno positivo. Cosecuentemente, una vez que se logró una respuesta asertiva, puede esperarse un incremento en la frecuencia de su aparición, debido a un reforzamiento, ya sea positivo o negativo (Stumphauzer, 1983).

A veces se confunde la asertividad con la agresividad. Entrenamiento asertivo no significa necesariamente que se entrena a las personas para pelear o ser más agresivas. Más bien se les entrena para que tengan una asertividad socialmente aceptable.

Por su parte, Rimm y Masters (1980) plantean que la conducta asertiva es la conducta interpersonal que implica la expresión honesta y relativamente recta de los sentimientos. En términos simples, el entrenamiento asertivo abarca todo procedimiento (terapéutico) tendiente a incrementar la capacidad del sujeto para adoptar esa conducta de manera socialmente apropiada. Usualmente las metas conductuales incluyen la expresión de sentimientos negativos como el odio y el resentimiento, pero a menudo los procedimientos asertivos se emplean para facilitar la expresión de sentimientos positivos como el afecto o el elogio.

Se supone que la asertividad incrementada beneficia al sujeto en dos formas significativas: en primer lugar, se considera que comportarse de manera más asertiva inspirará en el sujeto un mayor sentimiento de bienestar por inhibir realmente la ansiedad. En segundo lugar, se admite que al comportarse de manera más asertiva, el sujeto será más capaz de lograr recompensas sociales

(así como materiales) significativas, obteniendo así mayor satisfacción de la vida.

El logro de tales metas requiere mucho más que meras emociones irreflexivas y espontáneas, por lo que se debe presentar considerable atención a las consecuencias interpersonales que pueden surgir al adoptar conductas de tipo asertivo. En particular debe controlarse el lograr reducir la probabilidad de que la asertividad nuevamente encontrada por el sujeto presente serias consecuencias de maltrato o destructividad; por ejemplo: no se alentará al sujeto a decirle a su jefe que se "vaya al diablo", o a hacer exageradas insinuaciones sexuales en público a una persona extraña. Aunque es posible que tales expresiones de sentimiento proporcionen una satisfacción momentánea o un desahogo para el sujeto, como estrategias interpersonales acarrearían consecuencias desastrosas (Rimm y Masters, 1980).

La asertividad, o su carencia, no constituye un rasgo muy persistente, es decir, una persona puede ser muy asertiva en una situación pero tímido e ineficaz en otro conjunto de circunstancias similares. Además, la falta de asertividad debe considerarse como un déficit conductual relacionado con situaciones específicas y no como rasgo general de personalidad.

Empero, quizás en forma contradictoria, podría asumirse lo planteado por Harper (1982) al hablar de afirmación personal. Él establece que los problemas en la afirmación, en muchas ocasiones, son la base de perturbaciones del ánimo, hipocondría y algunas otras condiciones fóbicas, un escaso sentido del valor propio y sentimientos paranoicos suaves de ser "mangoneado" y que, a la inversa, la habilidad del individuo para afirmarse a sí mismo en forma adecuada se asocia con una orientación activa, sentimientos de dominio y la habilidad para comunicarse efectivamente con otros.

El espectro de la conducta afirmativa se extiende desde las demostraciones no estilizadas y las expresiones de amor genuino, de calor, gratitud y aprobación, hasta las declaraciones abiertas de resentimiento, indignación, descontento y molestia. Hay una clara distinción entre la afirmación y la agresión en las respuestas que expresan furia, y entre el afecto y la aprobación dentro de la integridad de la expresión y efusión emocional, y de las respuestas obsequiosas o demasiado efusivas.

Las razones para la aparente inhabilidad de un individuo para actuar en forma asertiva pueden ser: una manifestación de ansiedad, muchas veces por temor a sentirse rechazado, o simplemente debido a que nunca aprendió este tipo de conducta. En el condicionamiento infantil, el ser “demasiado educado” (“no perder los estribos”, “es señal de debilidad revelar las emociones propias”, “los buenos modales son más importantes que todo lo demás”, etc.), tiende a producir adultos que son hipócritas y están a la defensiva (no afirmativos) en su conducta. Estas personas no confían en sus emociones y tienen miedo de dejarse llevar por ellas, y encuentran casi cualquier clase de contacto humano, especialmente el de tipo estrecho y revelador, como una experiencia que produce ansiedad. Se trata de personas que en muchas ocasiones manifiestan una falta de propósito o placer en la vida y que, por lo tanto, presentan los llamados “problemas existenciales” (Harper, 1982). Así pues, la asertividad es la capacidad de autoafirmar los propios derechos, sin dejarse manipular y sin manipular a los demás (Castanyer, 1997).

Asertividad y todo lo que conlleva esta palabra es difícil de explicar en forma clara. La palabra asertividad está altamente relacionada con la palabra comunicación. Generalmente todo conflicto interpersonal conlleva un problema de comunicación y es por eso que la asertividad se convierte en una de las

formas de aminorar la posibilidad de un conflicto.

Como se ha venido aseverando, se asume que una conducta asertiva envuelve en forma directa la expresión de los sentimientos, preferencias, necesidades u opiniones en la manera en que un sujeto se dirige a otras personas, sin forzarlas, ni menospreciarlas, ni usarlas como medios.

La conducta asertiva (o asertividad) implica dos elementos: a) la habilidad para expresarse a si mismo, lo que significa que se puede escoger la manera apropiada para actuar en situaciones, en lugar de estar limitado a una sola forma o nivel de respuesta. b) el poder comunicarse en el nivel o rango total del mensaje, esto para desechar la problemática común acerca del poder ser asertivos en algunas situaciones y con algunas personas mientras que en otras situaciones y con otras personas no.

Una construcción conceptual tentativa sería la que indica que la asertividad es la habilidad de expresar los pensamientos, sentimientos y percepciones, de elegir como reaccionar y de hablar por los propios derechos cuando es apropiado. Esto con el fin de elevar la propia autoestima y de ayudarse a desarrollar la autoconfianza para expresar desacuerdos o acuerdos cuando se cree que es importante, e incluso pedir a otros un cambio en su comportamiento ofensivo (Elizondo, 1997).

Ambos autores, (Elizondo, 1997; Castanyer, 1997) establecen cuatro tipos de conducta: a) no asertiva, b) pasiva no asertiva, c) agresiva y d) asertiva, que a continuación se explicarán.

a) CONDUCTA NO ASERTIVA: no defiende los derechos e intereses personales. Respeta a los demás pero no a sí mismo.

Su comportamiento externo se caracteriza por un volumen de voz bajo, habla poco fluida, bloqueos, tartamudeos, vacilaciones, silencios, muletillas.

Huida del contacto ocular, mirada baja, cara tensa, dientes apretados o labios temblorosos, manos nerviosas, morderse las uñas, postura tensa e incómoda. Inseguridad para saber que hacer y decir. Frecuentemente da quejas a terceros (“y no me comprende”, “y es un egoísta y se aprovecha de mí”).

Sus patrones de pensamiento indican que consideran que así evitan molestar u ofender a los demás. Son personas “sacrificadas”: “lo que yo sienta, piense o desee no importa. Importa lo que tu sientas, pienses o desees”. “Es necesario ser querido y apreciado por todo el mundo”. Hay una constante sensación de ser incomprendido, manipulado, no tenido en cuenta.

Los sentimientos y emociones que se experimentan son: impotencia, mucha energía mental pero poca externa, frecuentes sentimientos de culpabilidad, baja autoestima, deshonestidad emocional (pueden sentirse agresivos, hostiles, etc. Pero no lo manifiestan y a veces no lo reconocen ni ante sí mismos), ansiedad, frustración.

Este tipo de conductas tiene lógicas repercusiones en las personas que les rodean, el ambiente en el que se suelen mover, etc. Sus principales consecuencias son: pérdida de autoestima, pérdida del aprecio de las demás personas (a veces), falta de respeto de los demás.

La persona no asertiva hace sentirse a los demás culpables o superiores: depende de cómo sea el otro, tendrá la constante sensación de estar en deuda con la persona no asertiva (“es que es tan buena”) o se sentirá superior a ella y con capacidad de “aprovecharse” de su “bondad”.

Las personas no asertivas presentan a veces problemas somáticos (es una forma de manifestar las grandes tensiones que sufren por no exteriorizar su opinión ni sus preferencias).

Otras veces estas personas tienen repentinos estallidos desmesurados de

agresividad. Estos estallidos suelen ser bastante incontrolados, ya que son fruto de una acumulación de tensiones y hostilidad y no son manifestadas con habilidad social.

b) CONDUCTA PASIVA NO ASERTIVA: la conducta consiste en no comunicar lo que se desea, o hacerlo de una manera débil, con demasiada suavidad o timidez, ocultando lo que se piensa en contenido e intensidad.

Este comportamiento presenta una escasa o nula expresión personal. Existen por lo menos cuatro razones que pueden actuar aislada o conjuntamente provocando el debilitamiento de la fuerza de expresión personal y son: falta de control emocional, predominio del temor y la ansiedad, falta de habilidad para comunicarse, desconocer sus derechos como persona.

Las metas de este comportamiento son : apaciguar a los demás, evitar el conflicto a cualquier precio. Esto implica: violar los derechos propios, no expresar pensamientos, sentimientos, creencias; o expresarlos con disculpas, apocadamente, inadvertidamente, de tal manera que los demás pueden fácilmente desatenderlos (ignorarlos). El mensaje emitido es: "yo no cuento", "tu puedes aprovecharte de mí", "no importan mis sentimientos, solamente importan los tuyos", " mis pensamientos no son importantes, los tuyos son los únicos dignos de ser oídos", "yo no soy nadie, tu eres superior".

c) CONDUCTA AGRESIVA: la agresividad es cualquier conducta enfocada a dañar o lastimar a una persona que está motivada a evadir cierto trato. Se refiere principalmente a la agresión verbal, definida como la tendencia a atacar el autoconcepto de los individuos en lugar de, o además de, su posición o tema de comunicación. Toda agresividad verbal implica una respuesta hostil por parte de los demás, pero no toda hostilidad implica atacar los autoconceptos de los demás, es decir, que un sujeto puede tener la intención de ser verbalmente

agresivo, querer dañar a alguien con la palabra (ironía o sarcasmo) pero (afortunadamente) no ser percibido como tal por su interlocutor e incluso ni siquiera haberse dado cuenta de algún tipo de cambio de conducta que le sugiriera la intención de la ofensa.

Aquí se defiende en exceso los derechos e intereses personales, sin tener en cuenta los de los demás; a veces, no los tiene realmente en cuenta, otras, carece de habilidades para afrontar ciertas situaciones.

Algunas de sus manifestaciones mas comunes son: no saber escuchar, mostrarse rígido e inflexible, actuar a la defensiva frecuentemente, sentir la necesidad de tener el control, juzgar y culpar a los demás, hacer bromas ridiculizando, reaccionar exageradamente, ver únicamente las fallas de los demás, enojarse con facilidad, emitir críticas constantes, querer tener la razón, necesidad de sentirse superior, cuidar a los demás por las fallas propias, no aceptar o reconocer los derechos de los demás.

Las razones que mueven a presentar este tipo de conducta son muchas, por ejemplo: la falta de control emocional, intolerancia a la frustración, errores en la forma de expresión, necesidad de poder, etc.

El presentar una conducta agresiva no implica necesariamente ningún tipo de manifestación violenta, evidenciando el importante rol que juega la comunicación no verbal en el significado del mensaje.

El comportamiento externo se caracteriza por un volumen de voz elevado, a veces; habla poco fluida por ser demasiado precipitada, habla tajante, interrupciones, utilización de insultos y amenazas, contacto ocular retador, cara tensa, manos tensas, postura que invade el espacio del otro, tendencia al contraataque.

Los patrones de pensamiento son: "ahora solo yo importo, lo que tu pienses

o sientas no me interesa”, piensan que si no se comportan de esta forma son excesivamente vulnerables; lo sitúan todo en términos de ganar o perder. Pueden darse las creencias: “hay gente mala y vil que merece ser castigada” y/o “es horrible que las cosas no salgan como a mí me gustaría que salieran”.

Las emociones y sentimientos son: ansiedad creciente, soledad, sensación de incompreensión, culpa, frustración, baja autoestima (si no, no se defenderían tanto), sensación de falta de control, enfado cada vez mas constante y que se extiende cada vez mas a personas y situaciones, honestidad emocional: expresan lo que sienten y “no engañan a nadie”.

Sus principales consecuencias son: generalmente rechazo o huida por parte de los demás. Conducta de “circulo vicioso” por forzar a los demás a ser cada vez más hostiles y así aumentar ellos cada vez mas su agresividad.

No todas las personas agresivas los son realmente en su interior; la conducta agresiva y desafiante es muchas veces (quizás la mayoría) una defensa por sentirse excesivamente vulnerables ante los “ataques” de los demás o bien es una falta de habilidad para afrontar situaciones tensas. Otras veces si responde a un patrón de pensamiento rígido o unas convicciones muy radicales (dividir el mundo en buenos y malos) pero son las menos.

Muy común es también el estilo pasivo-agresivo: la persona callada y no asertiva en su comportamiento externo, pero con grandes dosis de resentimiento en sus pensamientos y creencias. Al no dominar una forma asertiva o agresiva para expresar estos pensamientos, las personas pasivo-agresivas utilizan métodos sutiles e indirectos: ironías, sarcasmos, indirectas, etc. Es decir, intentan que la otra persona se sienta mal, sin haber sido ellos, aparentemente, los culpables. Obviamente esto se debe a una falta de habilidad para afrontar las situaciones de otra forma.

Las metas de este comportamiento son: dominar y ganar, forzar a la otra persona a perder, ganar: humillando, degradando, dominando, despreciando. Debilitar al otro y hacer lo menos capaz de expresar y defender sus derechos. Esto implica: defender los derechos propios, expresar: pensamientos, sentimientos, creencias, o expresarlos: directamente, no sinceramente, inapropiadamente (inoportunamente), de tal manera que siempre viola los derechos de los demás.

El mensaje de esta conducta es: “esto es lo que YO PIENSO” (tu eres un tonto por pensar de manera diferente), “esto es lo que YO QUIERO” (lo que tu quieres no es importante), “ esto es lo que YO SIENTO” (lo que tu sientes no cuenta).

Las formas típicas de respuesta no asertiva, según Castanyer (1997) son:

1. Bloqueo: conducta: ninguna, “quedarse paralizado”. Pensamiento: a veces no hay un pensamiento claro, la persona tiene “la mente en blanco”. Otras, la persona se va enviando automensajes ansiógenos y repetitivos: “tengo que decir algo”, “esto cada vez es peor”, “Dios mío, ¿y ahora qué hago?”, etc.

Generalmente, esta forma de respuesta causa una gran ansiedad en la persona y es vivida como algo terrible e insuperable. Esta conducta permite que el interlocutor, al no disponer de datos, interprete la reacción según su estilo de pensamiento.

2. Sobreadaptación: conducta: el sujeto responde según crea que es el deseo del otro. Pensamiento: atención centrada en lo que la otra persona pueda estar esperando: “tengo que sonreírle”, “si le digo mi opinión, se va a enfadar”, “¿Querrá que le dé la razón?”. Esta es una de las respuestas más comunes de las personas no asertivas.

3. Ansiedad: conducta: tartamudeo, sudor, retorcimiento de manos, movimientos

estereotipados, etc. Pensamiento: “me ha descubierto”, “¿ Y ahora qué digo?”, “tengo que justificarme”, etc. La persona se da rápidas instrucciones respecto a como comportarse pero éstas suelen llevar una gran carga de ansiedad.

Otras veces la ansiedad es parte de un bloqueo. En estos casos la persona no puede pensar nada porque está bloqueada y generalmente tampoco emite otra respuesta encaminada a afrontar la situación.

Esta forma de comportamiento tiene grados. Puede ir desde una respuesta correcta, que afronta la situación, aunque con nerviosismo interno o externo, hasta el descrito bloqueo en el que la persona no emite mas respuesta que la ansiedad.

4. Agresividad: conducta: elevación de la voz, portazos, insultos, etc. Pensamiento: “ya no aguanto más”, “esto es insoportable”, “tengo que decirle algo como sea”, “a ver si se cree que soy idiota”.

Esta conducta, a veces, sigue a la de ansiedad. La persona se siente tan ansiosa que tiene necesidad de estallar, con la idea, además, de tener que salir airoso de la situación.

d) **CONDUCTA ASERTIVA**: Es cuando una persona posee la habilidad para transmitir y recibir los mensajes de sentimientos, creencias u opiniones de una manera honesta, oportuna y respetuosa. La asertividad implica comunicarse de tal modo que se está a favor de los derechos personales pero no se pisotean los derechos de los demás.

Empero, estos rasgos son abstracciones. Hay personas que se asemejan al “ideal” de persona asertiva. Las personas asertivas conocen sus propios derechos y los defienden, respetando a los demás, es decir, no van a “ganar”, sino a “llegar a un acuerdo”.

El comportamiento externo se caracteriza por habla fluida, seguridad, ni bloqueos ni muletillas, contacto ocular directo pero no desafiante, relajación corporal, comodidad postural. Expresión de sentimientos tanto positivos como negativos, defensas sin agresión, honestidad, capacidad de hablar de propios gustos e intereses, capacidad de discrepar abiertamente, capacidad de pedir aclaraciones, decir “no”, saber aceptar errores.

Los patrones de pensamiento son que conocen y creen en unos derechos para sí y los demás. Sus convicciones son en su mayoría “racionales”.

Los sentimientos y emociones son buena autoestima, no se sienten inferiores ni superiores a los demás, satisfacción en las relaciones, respeto por uno mismo: Sensación de control emocional. Sus consecuencias son : frenan o desarman a la persona que les ataque, aclaran equívocos.

Los demás se sienten respetados y valorados. La persona asertiva suele ser considerada “buena” pero no “tonta”.

Las metas se refieren a la comunicación, mutualidad, dar y recibir respeto, pedir “juego limpio”, dar un espacio para un acuerdo (en caso de que las necesidades y derechos de la otra persona entren en conflicto). Esto implica defender los derechos propios, expresar pensamientos, sentimientos, creencias, y expresarlos directamente, sinceramente, apropiadamente (oportunamente), de tal manera que no viole los derechos de los demás.

El mensaje es: “esto es lo que YO PIENSO”, “esto es lo que YO SIENTO”. “así es como YO VEO la situación”. Expresa: sus pensamientos, sus deseos, sus percepciones, se dice: sin dominar, sin humillar, sin rebajar, sin degradar al otro.

Existen nueve componentes que conforman la estructura de una conducta asertiva: A. Respetarse así mismo, B. Respeto por los demás, C. Ser directo, D.

Ser honesto, E. Ser apropiado, F. Control emocional, G. Saber decir, H. Saber escuchar, I. Ser positivo.

Algunas consecuencias positivas de la conducta asertiva son:

- 1) Se desarrolla capacidad de observar con más facilidad las ocasiones cuando no se está comunicando correctamente y determinar que hacer para corregirlo.
- 2) Se controlan más las emociones para no atropellar el diálogo.
- 3) Se es más positivo y se logra que los demás lo sean.
- 4) Se aprende a escuchar a las demás personas.
- 5) Se respeta uno mismo.
- 6) Se minimizan conflictos al no permitir que se acrecienten los problemas por no dialogar a tiempo.
- 7) Se desarrolla la habilidad de comunicación en cualquier escenario.
- 8) Se evita la angustia por cosas inútiles.
- 9) Se actúa de manera justa y motivante.
- 10) Se logra la integración a un grupo y se consiguen las metas trazadas.

Las conductas o habilidades para ser o no ser asertivo se aprenden: son hábitos o patrones de conducta. La conducta asertiva se va aprendiendo por imitación y refuerzo, es decir, por lo que han transmitido los modelos de comportamiento y por las acciones como dispensadores de premios y castigos que han realizado los padres, maestros, amigos, medios de comunicación, etc. (Castanyer, 1997).

Ocurre a veces que la persona no asertiva no da con la solución a su problema y es porque la busca sin salirse de su patrón de conducta y pensamiento rígidos y estereotipados, incluso irracionales.

En la historia de aprendizaje de la persona no asertiva pueden haber ocurrido las siguientes cosas (Castanyer, 1997):

- a) Castigo sistemático a las conductas asertivas: todo tipo de recriminaciones, desprecios o prohibiciones.
- b) Falta de refuerzo suficiente a las conductas asertivas: la persona no aprendió a valorar el refuerzo social.
- c) La persona obtiene más refuerzo por conductas no asertivas o agresivas: obtener atención o ayuda (el tímido) o ganar ante cualquier situación (el agresivo).
- d) La persona no sabe discriminar adecuadamente las situaciones en las que debe emitir una respuesta concreta: la persona no sabe ver cuando su presencia es aceptada o no.

La persona con problemas de asertividad ha tenido experiencias altamente aversivas (de hecho o por lo que ha interpretado) que han quedado unidas a situaciones concretas. Dichas experiencias pueden haber sido objetivamente ansiógenas o subjetivas, es decir, nacidas en la mente de la persona. Situaciones de este estilo pueden dejar en la persona una ansiedad tan grande que a partir de ese momento su respuesta asertiva se ve mermada. Así, la persona conoce la conducta apropiada pero siente tanta ansiedad que la emite de forma parcial (Castanyer, 1997).

La educación tradicional ha pretendido formar personas no asertivas. Existe una serie de suposiciones tradicionales que a primera vista parecen "normales" pero que recibidas de forma autoritaria e insistente pueden hacer mucho daño a la persona, haciéndola sentirse inferior a los demás y sin capacidad para cambiar, por lo tanto, la persona no conoce o rechaza sus

derechos.

Por otra parte, hay un bombardeo constante de información que indica que hay que ser agresivos, subir por encima de los demás, ser más que otros. Esto determina que la persona posea unos patrones irracionales de pensamiento que le impiden actuar en forma asertiva.

La persona no asertiva suele guiarse principalmente por el esquema mental: “es necesario ser querido y apreciado por todo el mundo”, mientras que la agresiva puede tener este: “es horrible que las cosas no salgan como a mí me gustaría que saliesen” (Castanyer, 1997).

Se supone que todas las personas tienen, desde pequeñas, una serie de “convicciones” o “creencias”. Estas están tan arraigadas que no se necesita replantearlas en cada situación para decidir como actuar o pensar. Suelen salir en forma de “pensamientos automáticos”, tan rápidamente que, a no ser que se haga un esfuerzo consciente por retenerlos, casi no se percibe de que se ha dicho eso.

El problema comienza cuando una o varias de estas creencias se hacen tan importantes que se supeditan las acciones y convicciones a su cumplimiento. Cualquier exageración de estas creencias o convicciones puede proporcionar un considerable sufrimiento a la persona que las vive de esta forma y suele traducirse en alguna conducta disfuncional.

Empero, la persona, normalmente, no tiene la “culpa” de poseer estas convicciones. La mayoría de las veces estas se van formando a lo largo de la educación, y si no se hace nada en contra u ocurre algo muy fuerte, se van afirmando y reforzando cada vez más, hasta llegar a abarcar a la persona misma.

LA AUTOESTIMA.

Lo asertivo que sea una persona esta determinado por su autoconcepto, por el retrato mental que mantiene de sus fortalezas, sus debilidades y su personalidad. Llama a su autoconcepto a la mente cuando predice si va a tener éxito en una acción dada. Su autoconcepto influencia sus esperanzas, sus aspiraciones, actitudes y acciones.

La imagen que uno tiene de sí mismo, o el denominado autoconcepto llamado también autoestima, permiten afirmar que la imagen que el individuo se hace de sí mismo actúa como esquema de referencia e influye su percepción y sus logros en el nivel de ciertas habilidades (Elizondo,1997).

Existen dos barreras de la asertividad, configuradas a partir del autoconcepto: autoimagen negativa, miedo a las situaciones conflictivas (Elizondo, 1997):

AUTOIMAGEN NEGATIVA.

La autoestima es el producto de la autoimagen. Hay una tendencia generalizada a ser juzgados en la sociedad de acuerdo al comportamiento mostrado en comparación con las normas establecidas durante el proceso de socialización, una vez después de haber internalizado los estándares, normas y creencias de aquéllos que juzgan; el individuo se confronta con dichas expectativas en función de que tanto se desvia o no de lo esperado.

El autoconcepto personal se revela frecuentemente en la manera en que cada individuo se compara con las personas que le son significativas, las cuales están alrededor de su vida.

Por otro lado, el adulto funciona a dos niveles distintos simultáneamente, uno es el psíquico o mental, otro el físico o somático. Esto no es una negación de la unidad del organismo. En una personalidad sana, los niveles mental y físico de actividad cooperan para promover su bienestar. En una personalidad

“trastornada”, hay áreas de emoción y conducta en que estos niveles o aspectos de la personalidad están en conflicto.

Un área de conflicto produce un bloqueo de la libre expresión de los impulsos y sentimientos. Estos obstáculos limitan la capacidad de la persona para buscar en el mundo la satisfacción de sus necesidades y, por tanto, representan una reducción de sus capacidad de placer (Lowen, 1982).

Puede plantearse una antítesis en función del ego y del cuerpo, donde los conceptos de ego y autoimagen “ideales” pueden oponerse a la búsqueda del placer por parte del cuerpo, siendo el papel del ego el de agente sintetizador. El ego es el intermediario entre el mundo interior y exterior, entre el yo y los demás. Así, el cuerpo y la mente forman una imagen del mundo exterior a la que debe conformarse todo organismo y con ello diseña la autoimagen del individuo. Esta autoimagen dicta a su vez los sentimientos e impulsos que deben expresarse. Dentro de la personalidad, el ego es el representante de la realidad (Lowen, 1982).

Empero, la imagen de la realidad que se tiene en la mente no siempre está de acuerdo con la situación objetiva. Se desarrolla esta imagen en el decurso del crecimiento y refleja más el mundo de la niñez y la familia que el de la edad adulta y el de la sociedad.

Estos dos mundos no son completamente distintos, ya que el de la familia refleja el social. Quizás la diferencia radica en que el mundo mayor brinda una gama de relaciones que el mundo limitado de la familia no brindó. Por ejemplo, si se ha enseñado al niño que pedir auxilio era una señal de debilidad e impotencia y además se han ridiculizado los sentimientos de impotencia o dependencia, será difícil que el sujeto, ya adulto, pueda pedir auxilio aun en situaciones en que se le puede proporcionar fácilmente.

Esto conlleva a que el sujeto desarrolle una imagen de “deber ser” independiente y hacer todo por sí mismo, además de ser muy probable que se sentirá humillado y ridiculizado si “traiciona” a esta imagen. Entonces, inconscientemente buscará relaciones en que se admire y aplauda esta pseudoindependencia, logrando reforzar así esta autoimagen un tanto irreal (Lowen, 1982).

Esta condición por su puesto hace factible que una persona con una autoimagen devaluada y que existe en función de los otros, tenderá a buscar relaciones de pareja que seguramente le serán perniciosas en menor o mayor grado.

En este punto puede ser prudente atender lo que dice Satir (1996) acerca de la relación y conocimiento del individuo con su propio cuerpo:

“...Mientras más te relaciones con tu cuerpo, mayor intimidad lograrás con él. Puedes, por ejemplo, darte cuenta de lo que no quieres dejar entrar, de las cosas que no quieres hablar. Puedes darte cuenta incluso que si no lograr esa relación contigo mismo, seguirás actuando de manera inconsciente, enviando mensajes que no deseas, o respondiendo a mensajes que no existen mas que en tu imaginación...” (pag.74).

Como puede observarse, esta premisa implica que los obstáculos de la autoconciencia corporal determinan no solo los problemas interiores sino también problemas interpersonales debido a que el sujeto percibe inadecuadamente la realidad o interprete inadecuadamente a la misma. Por tanto, las funciones del ego se encontrarán distorsionadas. Satir (1996) nos vuelve a decir:

“...Observamos también con nuestros oídos. Pero esos canales de nuestro cuerpo sufren de lo mismo: se interpreta lo que se oye, se pasa por

experiencias anteriores, y se sujeta a lo que se dice a un sinnúmero de reglas. Por último, lo que sale por tu boca es una mínima parte de lo que has percibido. Lo mismo ocurre con el tacto, el olfato y el gusto. Hay mucho que decir cuando vemos y le damos un significado a nuestra observación. Tal vez ahora podemos comprender que lo que vemos a primera vista cubre la interpretación, las experiencias previas...

...A menos de que sepamos como formular de otra manera lo que vemos, no podemos conectarnos realmente con otra persona...

...Estoy añadiendo otra dimensión a nuestra capacidad de observar...(observar) la parte oculta de las palabras. Así, lo que tu me dices que ves también me dice lo que estas interpretando...

...Cualquier cosa que este sucediendo en cualquier momento de tu realidad será el resultado de tu manera de ver las cosas..." (pp.76-78).

El sistema de valores inculcado al individuo desde la niñez implica que la sociedad requiere de este que inhiba sus potencialidades, y lo hace por medio de agresiones sutiles, circunstancias que obligan al individuo a buscar la manera de adecuar su comportamiento a la norma, y esta norma es la base de las convicciones que la persona esgrime en cada situación cotidiana.

MIEDO A LAS SITUACIONES CONFLICTIVAS. EL MANEJO DEL ESTRÉS.

Una queja frecuente de gente no asertiva es el sentir que son muy emocionales o que no pueden controlar sus sentimientos en situaciones sociales estresantes. Para ser una persona asertiva es sugerible aprender a controlar el estrés y a manejar los posibles conflictos interpersonales.

El sentimiento de autoestima se deriva del sentido de adecuación y del comienzo de las amistades e intercambios con los compañeros. Esto marca

igualmente el comienzo de las amistades y del amor del individuo fuera de su familia, a medida que se aprenden las complejidades, placeres y dificultades de ajustarse a sí mismo y sus impulsos agresivos y eróticos a aquellos de sus congéneres. Por medio del aprendizaje y del ajuste comienza a ubicarse como miembro de un grupo y de la vida social. En este proceso se busca la compañía de diferentes personas, formando grupos y sociedades.

Si el individuo, desde la niñez, no desarrolla un sentido de adecuación, posiblemente comiencen a aparecer sentimientos de inadecuación e inferioridad. Quizá la vida en familia nunca le preparó para la escuela o el trabajo ni estas instituciones le ayudaron a desarrollar las habilidades necesarias para ser más competente. Como resultado de esto, podrá sentir que nunca hará bien ninguna cosa que intente realizar (Aguilera y Messick, 1980).

Se dice que la autoestima es el puente entre lo que uno es y lo que uno hace. Una persona con una elevada autoestima ha aprendido lo que importa de la vida: no se distraerá con sentimientos de culpa, miedo, ni dudará de sí misma; podrá elegir el propio valor e importancia, y tener el carácter para responder por sí mismo y actuar en forma responsable con los demás, teniendo confianza y satisfacción consigo mismo.

La autoestima es un estado mental. Es la manera como una persona se siente y lo que piensa de sí misma y de los demás, y se puede “medir” por la manera como actúa. La autoestima también se puede definir como el sistema interno de creencias y la manera como se experimenta externamente la vida. La expresión “autoestima elevada” se relaciona con tener un sentido positivo del propio valor inherente como persona. La autoestima está constituida por sentimientos aprendidos y pensamientos positivos que reflejan una actitud positiva de “puedo lograrlo” en oposición a una actitud pesimista de “no puedo

hacerlo" (Palladino, 1992).

La autoestima es confianza, valoración y respeto por uno mismo.

Autoestima incluye respetar a los demás pero también tener autonomía, armonía y paz propias.

La clave para alcanzar una autoestima elevada es la disposición para asumir la responsabilidad de los sentimientos, deseos, pensamientos, aptitudes e intereses propios, a aceptar los atributos personales en general y actuar en consecuencia (Palladino, 1992).

La autoestima afecta todo lo que uno hace. Lo refleja a uno ante todos aquellos con quienes tiene contacto. Cada persona nace con la capacidad de tener sentimientos positivos pero es posible aprender a no gustarse uno mismo a través de la práctica y/o experiencias de la vida.

Sentirse bien respecto a uno mismo no es un lujo; es una necesidad imperiosa.

La autoestima no es un estado físico o rígido, cambia en relación con las experiencias y sentimientos.

La merma de la autoestima está ocasionada, en gran parte, por reacciones emocionales negativas. Parece ser que hoy en día no resulta fácil llegar a la edad adulta con un alto sentido del propio valor debido a los numerosos factores que entran en juego en este mundo tan complicado. Experiencias infantiles desafortunadas, críticas de padres, maestros y compañeros o de la sociedad en general: todos estos elementos pueden ocasionar sentimientos de inferioridad y pobre autoestima. Si estos sentimientos son reforzados por patrones negativos de creencias, pueden crear hábitos y la autodesvalorización puede llegar a convertirse en la norma de vida de una persona (Palladino, 1992).

Conforme se pasa a la vida adulta, se depende de los demás para tener una

referencia de la propia importancia. Los sentimientos y patrones de pensamiento negativos pueden llegar a convertirse en poderosas ilusiones de la verdad. Las consecuencias físicas, emocionales y psicológicas influirán en el pensamiento y la mente formará juicios de valor.

La autoestima es consciente e inconsciente. Es una evaluación continua de sí mismo. Una convicción de lo que se puede y no se puede hacer. La autoestima se puede aprender.

La baja autoestima puede destruir la capacidad de una persona para pensar, sentir o actuar en forma positiva por lo que se tenderá a usar "máscaras". Esconderse detrás de una máscara puede llegar a convertirse en una manera común de cubrir los verdaderos sentimientos. El resultado de llevar una máscara para engañar a los demás es una sensación de culpa, temor, enojo, vacío, soledad o depresión. Es necesario poder identificar que máscara se usa, así como reconocer las máscaras que usan otras personas (Palladino, 1992):

EL TRABAJÓLICO : una persona que corre de una tarea a otra, incapaz de descansar, que constantemente busca mayores ganancias financieras, puestos mas altos, o el respeto y la admiración de los demás pero que rara vez está satisfecha con lo que tiene.

EL (LA) CHICO (A) SIMPATICO (A); siempre está ahí, siempre se puede llorar sobre su hombro, siempre ofrece una mano o se convierte en la persona que resuelve todos los problemas. Esta persona tal vez se está ocupando de los demás por la necesidad de ser aceptada. Quizá está invirtiendo demasiada energía en relaciones que pueden estar drenando sus propias fuerzas y autoestima.

EL POBRECITO DE MÍ : es una persona que habla constantemente de problemas, de mala salud o aspectos negativos de la vida familiar y laboral.

Necesita llamar la atención hacia los acontecimientos desagradables para llamar la atención sobre sí.

EL BUSCAPLEITOS : se puede contar con su disenso a casi cualquier cosa. Esta persona busca agradar pero el resultado es autodestructivo.

EL PERFECCIONISTA : es la persona que siempre está luchando por ser la mejor, por lograr la excelencia en todo lo que hace. Es una persona que se compara constantemente con los demás.

OTRAS MÁSCARAS : la gente que siempre se siente cansada, enferma o que da un apretón de manos apenas perceptible y no hace contacto directo con la mirada. La gente que se enoja con facilidad o que siempre parece proteger una actitud negativa.

La autoestima es la clave para el éxito interno y externo. Los tiempos han cambiado y la autoestima de la persona “dirigida hacia adentro” ya no puede depender exclusivamente de la seguridad de conservar su empleo o de un ingreso elevado. Hoy en día, los hombres y las mujeres están buscando más bien tener vidas más enriquecedoras y plenas (Palladino, 1992).

La persona exitosa de hoy tiene metas significativas y disfruta el proceso de lograrlas. Esta persona evalúa constantemente quien es, sin sentimientos de culpa, temor, ni duda acerca de sí misma y puede desplazarse por la vida con la certeza de un propósito.

La autoconciencia es el primer paso hacia cualquier cambio consciente. El segundo paso consiste en tomar una decisión de cambio (Palladino, 1992).

b) EL PROCESO INDIVIDUAL.

El concepto más importante en el cual un ser humano está por completo a cargo de sí mismo es el estado de maduración.

Una persona madura es alguien que, al llegar a su mayoría de edad, puede elegir y decidir, basada en percepciones correctas acerca de sí misma, acerca de los otros y acerca del contexto en el que se encuentra; es una persona que reconoce que dichas elecciones y decisiones son suyas, y es alguien que acepta la responsabilidad del resultado de dichas elecciones y decisiones.

Las pautas de comportamiento que caracterizan a una persona madura son funcionales porque le permiten manejar de una manera relativamente competente y precisa el mundo en el que vive. Este individuo mostrará las siguientes características (Satir, 1980) :

- a) se manifestará claramente ante los otros.
- b) estará en contacto con las señales que provienen de su yo interno, y por lo tanto, se permitirá conocer abiertamente que es lo que el piensa y siente.
- c) será capaz de ver y oír lo que está fuera de sí mismo y podrá diferenciarlo de su propia persona como algo diferente de cualquier otra cosa.
- d) se comportará con otra persona considerándola un ser separado de él y un ser único.
- e) tratará la aparición de puntos de vista o características diferentes como una oportunidad para aprender y explorar y no como una amenaza para él ni como una señal de conflicto.
- f) se enfrentará a las personas y a las situaciones en su contexto, en términos de "como es" y no en términos de cómo él desearía que fueran o como él espera que sean.
- g) acepta la responsabilidad por lo que siente, piensa, escucha y ve, en lugar de negarla o atribuirle a otros.

h) tiene técnicas para negociar abiertamente los hechos, de recibir y checar el significado de las cosas entre él y los otros.

Un individuo es disfuncional cuando no ha aprendido a comunicarse en forma apropiada. Puesto que no se percibe ni se interpreta a sí mismo en forma correcta y tampoco interpreta en forma correcta los mensajes que le llegan del exterior, las suposiciones en las que basa sus actos serán defectuosas y sus esfuerzos para adaptarse a la realidad serán confusos e inapropiados.

Los problemas de comunicación del individuo tienen su raíz en la compleja área de la conducta familiar en medio de la cual vivió cuando niño. Los adultos de la familia proporcionan el esquema que el individuo seguirá conforme el individuo pasa de la infancia a la madurez.

Si el hombre y la mujer que fueron para la persona figuras de supervivencia no manejaron las cosas como pareja, si los mensajes de cada uno de los padres hacia el otro y de ambos hacia el niño no fueron claros y fueron contradictorios, el individuo mismo aprenderá a comunicarse de una manera poco clara y contradictoria (Satir, 1980).

Una persona disfuncional se manifestará de una manera incongruente, es decir, enviará mensajes conflictivos a través de diferentes niveles de comunicación y usando diferentes señales.

Un individuo disfuncional será capaz de adaptar sus interpretaciones al contexto presente, ya que esta persona tenderá a ver el "aquí y ahora" a través de etiquetas que se fijaron de manera indeleble en su mente durante la primera fase de su vida, cuando todos los mensajes eran importantes para sobrevivir. Cada utilización subsecuente de dichas etiquetas fortalecerá su realidad.

Es concebible que el individuo disfuncional impondrá sobre el presente lo que fue adecuado en el pasado, o lo que espera del futuro, negando así la

oportunidad de lograr una perspectiva del pasado o de dar una forma realista al futuro.

Un individuo disfuncional no podrá llevar a cabo la función más importante de la buena comunicación, es decir, no podrá "verificar" sus percepciones para ver si concuerdan con la situación como en realidad es, o con el significado que otra persona intenta comunicarle. Cuando ninguna de las dos personas puede verificar lo que la otra quiso decir, el resultado puede parecerse a una comedia de errores (con un final trágico).

La dificultad para comunicarse está ligada muy de cerca con el concepto que un individuo tiene de sí mismo y con su autoestimación (Satir, 1980).

Los padres de una persona quizá no solo le dieron modelos inadecuados de métodos para comunicarse sino que también sus mensajes pudieron tener un efecto devaluativo.

El niño tiene que llevar a cabo una tarea muy difícil para formar su autoimagen. Tiene que integrar los mensajes que ambos padres (por separado y juntos) le transmiten respecto a ciertos aspectos de la vida como son: la dependencia, la autoridad, la sexualidad, los códigos de comunicación o clasificación (actividades cognoscitivas). Si las actitudes de los padres son inciertas o si uno está en desacuerdo con el otro, los mensajes que el niño reciba serán igualmente confusos. El niño tratará de integrar lo que no puede ser integrado, basado en datos inconsistentes e insuficientes. Ante su fracaso, el niño acabará por formarse una imagen incompleta de sí mismo y su autoestimación será baja (Satir, 1980).

Además, los padres pueden despreciar la autoestima del niño en forma más directa. El hijo espera que sus padres le validen cada paso de su crecimiento; si dichos actos no son reconocidos por los padres en el momento en que ocurren, o si

son reconocidos con mensajes concomitantes de asco, desaprobación, vergüenza, indiferencia o dolor, la autoestimación del niño se verá menoscabada.

Como puede observarse, los conceptos de autoestima y asertividad tienen su fundamento en las experiencias infantiles. Es necesario entonces el considerar con mayor profundidad y amplitud la historia del individuo para tratar de comprender las formas actuales que posee para relacionarse con sus congéneres.

La historia del individuo abarca desde su nacimiento (su gestación incluso), su vida familiar en sus estadios infantil y madurativo y la conformación de una nueva familia.

El nacimiento biológico es un acto definitivo por el cual el organismo infantil es precipitado en el mundo. En circunstancias habituales, el nacimiento físico de un nuevo organismo vivo en el mundo inaugura procesos que avanzan rápidamente y en virtud de los cuales, en un tiempo breve, el niño se siente real y vivo y posee un sentido de ser, una entidad, con continuidad en el tiempo y un lugar en el espacio.

En pocas palabras, al llegar al nacimiento físico y a la vida biológica sucede que el niño se torna existencialmente nacido, en cuanto real y vivo. Por lo común, esta transformación se da por sabida y proporciona la certidumbre de la que dependen todas las demás certezas. Es decir, no sólo los adultos ven que los niños son entidades reales biológicamente visibles, sino que ellos se experimentan a sí mismos como personas enteras, que son reales y están vivos, y experimentan a otros seres humanos como reales y vivos.

Por tanto, el individuo puede experimentar su propio ser como real, vivo, entero; como diferenciado del resto del mundo, en circunstancias ordinarias, tan claramente que su identidad y su autonomía no se pongan nunca en tela de juicio; como un continuo en el tiempo, que posee una congruencia interior, sustancialidad,

autenticidad y valor; como especialmente coextenso con el cuerpo; y, por lo común, como comenzando con el nacimiento, o poco después de él, y como expuesto a la extinción con la muerte. De tal modo, posee un firme medio de seguridad ontológica (Laing, 1984).

Sin embargo, puede no ser este el caso. El individuo, en las circunstancias ordinarias del vivir, puede sentirse masa irreal que real; en sentido literal más muerto que vivo; precariamente diferenciado del resto del mundo, de modo que su identidad y autonomía están siempre en tela de juicio. Puede carecer de la experiencia de su propia continuidad temporal. Puede no poseer un sentido contrarrestador de congruencia y cohesión personal. Puede sentirse más insustancial que sustancial, e incapaz de suponer si de lo que está hecho es genuino, bueno, valioso, y puede sentir que su yo está parcialmente divorciado de su cuerpo.

Es inevitable que un individuo cuya experiencia de sí mismo es de esta clase, ya no pueda vivir en un mundo seguro, tal como no puede estar seguro "en sí mismo". Toda la "fisonomía" de su mundo será, correspondientemente, distinta de la del individuo cuyo sentido de sí mismo está establecido con seguridad, en su salud y en su validez.

La relación con otras personas habrá de tener una significación y una función radicalmente diferentes. Para el individuo cuyo propio ser es seguro en el sentido primario experiencial, la relación con otro es potencialmente satisfactoria y agradable; en tanto que la persona ontológicamente insegura está más preocupada por preservarse que por complacerse a sí misma: las circunstancias ordinarias del vivir amenazan su débil umbral de seguridad (Laing, 1984).

Si se ha alcanzado una posición de seguridad ontológica primaria, las circunstancias ordinarias de la vida no constituyen una amenaza perpetua a la propia existencia de uno. Si no se ha alcanzado tal fundamento del vivir, las

circunstancias ordinarias de la vida cotidiana constituyen una amenaza continua y mortal.

Si el individuo no puede dar por descontadas la realidad, la vitalidad, la autonomía y la identidad de sí mismo y de otros, entonces tiene que absorberse en descubrir maneras de tratar de ser real, de mantenerse a sí mismo vivo, o vivos a los demás, de preservar su identidad, tiene que absorberse en realizar esfuerzos para evitar perder su propio yo.

Lo que para la mayoría de las personas son sucesos cotidianos de los que apenas se percatan porque no tienen significado especial, puede volverse profundamente significativo en la medida en que contribuye al sostenimiento del ser del individuo o lo amenaza con el no ser.

Tal individuo, para quien los elementos del mundo están llegando, o han llegado a tener una jerarquía de significación diferente de la persona común, está “viviendo en un mundo propio”, o ya ha comenzado a hacerlo. Sin embargo, es falso decir, sin cuidadosas reservas, que está perdiendo “contacto” con la realidad, y retirándose hacia sí mismo. Los acontecimientos externos ya no lo afectan a él como afectan a los demás, y no es por que lo afecten menos; pues, por el contrario, frecuentemente lo afectan más. Comúnmente, ocurre que no se está volviendo “indiferente” y “retirado”. No obstante, puede ser que el mundo de su experiencia se convierta en algo que ya no puede compartir con otras personas (Laing, 1984).

Se requiere un firme sentido de la propia identidad autónoma para poder relacionarse como ser humano con otros seres humanos. De esta manera, todas y cada una de las relaciones amenazan con la pérdida de identidad al individuo (temor a ser tragado). En esta forma el individuo teme la relación en cuanto tal, con alguien o con algo y aún consigo mismo porque su incertidumbre acerca de la estabilidad de su autonomía lo deja expuesto al peligro de que en cualquier relación pierda su

autonomía y su identidad.

Ser tragado no se considera simplemente como algo que puede ocurrir, quiérase o no, a pesar de los esfuerzos más activos que el individuo pueda hacer para evitarlo, sino que el individuo se experimenta a sí mismo como un hombre que solo logra salvarse de perecer ahogado mediante la más constante y desesperada actividad. Ser tragado se siente como un riesgo que acompaña al ser comprendido, al ser amado, o aún al ser visto. El ser odiado puede temerse por otras razones pero el ser odiado sin más, es a menudo menos perturbador que el ser destruido, según lo siente al ser tragado por el amor.

La maniobra principal para preservar la identidad ante el temor de ser tragado es el aislamiento. De tal manera, en vez de la polaridad de separación y de relación basada en la autonomía individual, existe la antítesis entre la completa pérdida de ser tragado en otra persona y una completa soledad (aislamiento). No hay una segura tercera posibilidad de relación dialéctica entre dos personas, ambas seguras del terreno que pisan y sobre esta base, capaces de “perderse a sí mismas” en el otro. Esta fusión de ser puede ocurrir de manera “auténtica” solamente cuando los individuos están seguros de sí mismos. Cuando un hombre se odia a sí mismo, puede desear perderse en el otro. Entonces el ser tragado por el otro es una huida de sí mismo. En el caso presente, es una posibilidad perpetuamente actual, que ha de temerse (Laing, 1984).

Puede entenderse, entonces, que la inseguridad ontológica es la circunstancia primordial que obliga a un individuo a utilizar máscaras o esquemas inadecuados de comunicación, con tal de verse a salvo de amenazas objetivas o subjetivas hacia su propio yo. Y la inseguridad ontológica podría traducirse como baja autoestima.

Como es de esperarse, la baja autoestimación conduce hacia la

comunicación disfuncional (Satir, 1980).

a) CUANDO HAY UN CONFLICTO DE INTERESES: cualquier relación presupone que ambos participantes se comprometen a lograr una meta común; implica un acuerdo en el que cada participante renunciará un poco a sus propios intereses con objeto de alcanzar un beneficio más amplio para ambos.

Este resultado es la mejor realidad objetiva a la que se puede llegar en términos de lo que es posible, lo que es factible y lo que encaja mejor en la situación desde todos los puntos de vista.

El proceso que se utiliza para llegar a este resultado depende de los conceptos que tengan de sí mismas las personas que participan en el acuerdo. Si su autoestimación es baja, al grado en que cualquier sacrificio de sí mismo parece intolerable, es probable que el proceso se basará en alguna forma de decidir “quién tiene la razón”, “quien ganará”, “quien es el que está recibiendo mas amor”, o “quien se enojará”. Esto se llama el “síndrome de la guerra”.

Si una persona funciona por medio de este síndrome de la guerra, es inevitable que estará grandemente alterada su capacidad para buscar información objetiva y llegar a conclusiones objetivas respecto a lo que es adecuado.

b) LA DISFUNCIÓN EN LA COMUNICACIÓN también aparece cuando el individuo es incapaz de manejar las características que en él son diferentes a las de otros y que en otros son diferentes a las de él.

Un individuo que no ha logrado una imagen independiente de sí mismo a menudo tomará cualquier manifestación de que alguien cercano a él es diferente como un insulto o un signo de desamor.

Esto se debe a que este tipo de individuo depende intensamente de otros para aumentar sus sentimientos de valía personal y para validar su autoimagen. Cualquier detalle que le recuerde que la otra persona es, después de todo, un ser

humano aparte, capaz de dudar de él y de desertar, lo llenan de miedo y de desconfianza.

La conducta disfuncional se relaciona con los sentimientos de baja autoestimación. Es de hecho, una persona contra la percepción de dichos sentimientos. Las defensas, a su vez, son esquemas que permiten a la persona con baja autoestimación funcionar sin un síntoma. Para la persona misma y para el mundo exterior puede parecer que nada marcha mal.

No obstante, si la persona es amenazada por algún acontecimiento que ponga en riesgo su supervivencia o por alguna situación que le diga “tu no cuentas ; tu no eres un ser capaz de despertar amor; no eres nadie”; la defensa puede resultar insuficiente para la tarea de proteger al individuo de esos sentimientos y entonces aparece el síntoma (la disfunción) (Satir, 1980).

Las formas en que la disfunción puede quedar caracterizada son las siguientes (Laing, 1984) :

LA IMPLOSION : designa la forma extrema de lo que se llama el choque de la realidad . Sin embargo, no expresa todo el terror de la experiencia del mundo, como si pudiese en cualquier momento caer estrepitosamente y borrar toda identidad. El individuo siente que está vacío. Pero este vacío es el, aunque, por otra parte, suspira porque se llene el vacío, también teme la posibilidad de que esto ocurra, porque ha llegado a sentir que todo lo que el puede ser es la horrible nada de este mismo vacío. Cualquier “contacto” con la realidad es, por tanto, en sí mismo, experimentado como una terrible amenaza porque la realidad, según se la experimenta en esta situación, es necesariamente implosiva y así, al igual que la relación, en el temor a ser tragado, es en sí misma una amenaza a la identidad que el individuo es capaz de suponer que tiene.

La realidad como tal, por cuanto es una amenaza de ser tragado, o de

implosión, es el perseguidor.

De hecho, basta cualquier mínima señal para que el mundo entero pueda comenzar a cobrar una apariencia persecutoria, de amenaza, de aplastamiento.

LA PETRIFICACIÓN: Puede aplicarse a varios significados:

a) una forma particular del terror, por la cual uno es petrificado (convertido en piedra).

El temor de que esto ocurra; es decir, el temor a la posibilidad de convertirse, o de ser convertido, de persona viva en una cosa muerta, en piedra, en robot, autómata, sin autonomía personal de acción, en un algo sin subjetividad.

El acto "mágico" por el cual uno puede tratar de convertir a alguien en piedra "petrificándolo" y, por extensión, el acto por el cual uno niega la autonomía de la otra persona, ignora sus sentimientos, lo considera como una cosa, mata la vida que haya en él. En este sentido, quizá sea mejor decir que uno lo despersonaliza. Uno lo trata, no como una persona sino como un algo.

LA DESPERSONALIZACIÓN: Es una técnica universalmente empleada como medio de tratar con el otro cuando se vuelve demasiado cargante o perturbador. Uno ya no se permite así mismo responder a su sentimiento, y quizá se disponga a considerarlo y a tratarlo como si no tuviese sentimientos. Las personas así tienden a sentirse, a la vez, más o menos despersonalizadas y propenden a despersonalizar a las otras; viven en constante temor de ser despersonalizadas por otras. El acto de convertirlo en una cosa es, para él, realmente petrificador. Ante la experiencia de ser tratado como un algo, su propia subjetividad se retira de él. Fundamentalmente, se requiere de los demás una constante confirmación de su propia existencia en cuanto persona.

Una parcial despersonalización de cada quién es llevada a cabo ampliamente en la vida cotidiana, y se le considera normal aunque no muy

deseable. La mayoría de las relaciones se basan en alguna tendencia parcial a la despersonalización, en la medida en que uno trata al otro, no en términos de cualquier consciencia que se tenga de lo que es o podría ser en sí mismo, sino, virtualmente, como un autómatas humano que desempeña un papel en una gran máquina, en la que también uno mismo puede estar desempeñando otro papel.

Si uno experimenta al otro como agente libre, queda uno abierto a la posibilidad de experimentarse a sí mismo como un objeto de su experiencia y, por tanto, de sentir que ha sido drenada la propia subjetividad. Uno se ve amenazado con la posibilidad de convertirse en no más que una cosa en el mundo del otro, sin vida alguna para sí mismo. En función de tal angustia, el acto mismo de experimentar al otro, en cuanto persona se entiende como si fuera virtualmente suicida.

La cuestión es, en principio, directa. Uno puede descubrirse vitalizado, y que el otro realiza el sentido del propio ser, o uno puede experimentar al otro como si matara y empobreciera. Una persona puede haber llegado a creer que cualquier relación posible con otro tendrá tales últimas consecuencias. Así pues, cualquier otro, es una amenaza a su "sí mismo" (a su capacidad de obrar autónomamente), no por razón de algo que él o ella hagan o dejen de hacer específicamente, sino en virtud de la existencia de él o de ella (Laing, 1984).

La persona con alteraciones emocionales (el neurótico) experimenta dificultades, en primer lugar, porque se ha interrumpido la comunicación en su interior y segundo, porque a consecuencia de ello, se ha alterado su comunicación con los demás.

En el individuo "neurótico" quedan bloqueadas algunas partes de sí mismo (llamadas inconscientes, reprimidas o negadas a la conciencia) de manera tal que ya no se comunican con su aspecto consciente o de relación con el mundo. Mientras

esta situación se mantiene, su contacto con los demás padece distorsiones, de manera que el individuo sufre en su interior y en sus relaciones interpersonales.

La tarea consiste en lograr una buena comunicación consigo mismo.

La principal barrera que se opone a la comunicación interpersonal es la tendencia espontánea a juzgar, evaluar, aprobar o reprobear las afirmaciones de la otra persona o del grupo, desde el propio punto de vista, según el propio patrón referencial (Rogers, 1985).

Si bien esta tendencia a hacer evaluaciones es común en cualquier interacción verbal, se ve muy favorecida por las situaciones que entrañan un compromiso emocional. Por esa razón, cuanto más intensos sean los sentimientos, más se reducen las posibilidades de comunicación mutua. Solo habrá dos ideas, dos sentimientos, dos juicios, que se negarán mutuamente en el espacio psicológico.

Cuando se escucha comprensivamente se está en condiciones de evitar la evaluación, y se verifica entonces una comunicación real. Esto significa ver las actitudes e ideas del otro desde su punto de vista, captar su manera de sentirlas, situarse en su esquema referencial respecto del tema de discusión.

Si uno comprende realmente a otra persona, si desea entrar en su mundo individual y saber como siente la vida, sin emitir juicios de valor, corre el riesgo de modificarse. Tal vez uno adoptaría su punto de vista o sufriría la influencia de las actitudes o de la personalidad del otro. Este riesgo de cambiar es uno de los más temibles que se pueden enfrentar.

Las dificultades para comprender el contexto en el que se mueve el otro son mayores precisamente cuando las emociones alcanzan su máxima intensidad. Este es también el momento en que se hace más necesario adoptar la actitud descrita, si se desea establecer una real comunicación. Así, es posible evitar los fracasos en la comunicación y la tendencia a la evaluación. La solución reside en crear una

atmósfera donde cada una de las partes llegue a comprender a la otra desde el punto de vista de esta (Rogers, 1985).

Quizás sea así posible eliminar las hipocresías, las exageraciones defensivas, las mentiras y las máscaras falsas que originan casi todos los fracasos de la comunicación. En cuanto los individuos descubren que el propósito no es juzgar sino comprender, las distorsiones que servían a fines defensivos desaparecen con rapidez.

Si una de las partes logra despojarse de sus defensas, ello induce a la otra a imitarla, así ambas se aproximan a la verdad. Esto poco a poco logra una comunicación mutua orientada hacia la resolución de problemas y no hacia el ataque a personas o grupos. Se genera una situación en la que "yo comprendo como ve el problema el otro", y este, por su parte, capta el punto de vista del interlocutor. Así, definido en términos precisos y realistas, el problema cederá, sin duda alguna, ante un abordaje inteligente, y si es parcialmente insoluble, se lo aceptará como tal sin dificultad (Rogers, 1985).

Aparentemente el objetivo más deseable para el individuo, lo que persigue consciente o inconscientemente, es llegar a ser el mismo. Al acercarse a sí mismo, comienza a abandonar las falsas fachadas, máscaras o roles con que ha encarado la vida hasta ese momento. Parece tratar de descubrir algo más profundo, más propio de sí mismo y empieza por despojarse de las máscaras que usaba inconscientemente.

En este intento de descubrir su auténtico sí mismo, el sujeto habitualmente explora y examina los diversos aspectos de su propia experiencia, para reconocer y enfrentar las profundas contradicciones que a menudo descubre. Entonces aprende que en gran medida su conducta y los sentimientos que experimenta son irreales y no se originan en las verdaderas reacciones de su organismo sino que son solo una

fachada, una apariencia tras de la cual trata de ocultarse. Descubre que una gran parte de su vida se orienta por lo que él cree que debería ser y no por lo que es en realidad. A menudo advierte que solo existe como respuesta a exigencias ajenas, y que no parece poseer un sí mismo propio; descubre que trata de pensar, sentir y comportarse de la manera en que los demás creen que debe hacerlo (Rogers, 1985).

El quitar una máscara hasta entonces considerada una parte muy real de uno mismo puede ser una experiencia profundamente perturbadora; sin embargo, el individuo avanza hacia ese objetivo cuando tiene libertad de pensar, sentir y ser.

En este proceso de que se descubra a sí mismo, y como condición inseparable, el individuo debe continuamente asumir la responsabilidad de sí mismo.

El individuo debe descubrir, como condición fundamental para asumir la responsabilidad de sí mismo, cuando su "necesidad" equivale a la evasión, por medio de una manipulación hecha a la medida.

En el proceso del aprendizaje del individuo para llegar a ser cada vez más responsable de sí mismo, se trabaja con sus medios verbales de evasión y, concretamente, con los pronombres impersonales y los verbos empleados en la voz pasiva. Se escucha primero que el sujeto se despersonaliza, convirtiéndose en "ello", "algo", y a continuación se transforma en el recipiente pasivo de las vicisitudes de un mundo caprichoso. "yo hice esto" se convierte en "sucedió". Hay que pedirles a las personas que sean dueñas de sí mismas; desde decir "se convierte en una conversación larga" hasta decir "hablo mucho" (Perls, 1982).

La otra treta verbal ocurre sustituyendo con "no puedo" en lugar de "no quiero". El sujeto expresa y experimenta que no puede. "No puedo decirte como me siento. No puedo levantarme por las mañanas. No puedo recordar". Hay que hacerle descubrir que detrás de su desamparo se encuentra su falta de voluntad. Se le pide

entonces que se escuche a sí mismo, convirtiéndose en la otra persona, que retroceda, que gesticule, que comparta sentimientos, que represente el papel opuesto, que haga lo que sea necesario, hasta que descubra su evasión y esté dispuesto, tanto con sus palabras y mas allá del nivel verbal, a asumir la responsabilidad por cada fragmento de su conducta, por frustrante, "no intencional" o inaceptable que la encuentre.

Tanto el descubrir, como el asumir la responsabilidad de uno mismo, depende de que se esté en contacto con lo que sucede fuera del intelecto. La percepción es el medio de descubrirse a uno mismo y de descubrir los mundos propios. El contacto con el flujo inmediato de uno mismo y con los sucesos que ocurren en torno, suministra la única base posible para reconocer, aceptar y ser responsable de lo que uno es y hace. A la inversa, la percepción es el objeto de la evasión. Mas explícitamente, la percepción definitiva que se trata de eludir es la experiencia interna. Este es un punto decisivo y con consecuencias pragmáticas (Perls, 1982).

El sujeto cree generalmente que evita los acontecimientos (imaginados); como reacción ante dichos acontecimientos, se encuentra ya en condiciones de arriesgarse a una nueva experiencia. Tal vez no pueda cambiar los acontecimientos externos. En cambio, sus sentimientos, si está dispuesto, pueden ser distintos. Entonces se presenta la ocasión de prescindir de la fuga, de conocer y aceptar lo que existe y de descubrir que sus sentimientos son, por lo menos, soportables.

Puesto que la evasión consiste en reducir al mínimo la conciencia con el objeto de impedir el contacto, y puesto que la ansiedad indica evasión, interesa mucho observar la ansiedad y la evasión del sujeto y trabajar con ellas.

La ansiedad es invariablemente interpersonal. Además la ansiedad se relaciona con una experiencia interna que todavía no ocurre, mas bien que con algo

que la persona prevé y teme. Así pues, la fantasía está correlacionada con la ansiedad. El sujeto debe enterarse, y comprender esto, en el nivel de la experiencia, para que pueda luchar con eficacia contra sus papeles de desamparo. La ansiedad está mezclada invariablemente con las imaginaciones de desastre del sujeto. Lo que interesa es el contenido de su fantasía cuando produce sentimientos de ansiedad, lo que se conoce como “expectativa catastrófica” (Perls, 1982).

En este contexto, el sujeto debe llegar a saber cual es la distinción entre el temor (que probablemente suele decir que siente aunque rara vez lo experimenta) y la ansiedad. Aunque las experiencias internas puedan parecer idénticas, los objetos del temor y de la ansiedad son diferentes; uno existe y el otro es imaginario. El temor ocurre cuando hay una amenaza observable y presente en el mundo de uno (un choque, un incendio), la ansiedad ocurre cuando se producen en el interior sentimientos semejantes al temor y no existe ningún peligro externo. Si se le pide al sujeto que califique sus sentimientos de ansiedad, implícitamente se le pide también que asuma la responsabilidad por su fantasía y por responder o reaccionar ante algo que no existe.

Al aproximarse el sujeto a su callejón sin salida y encontrar nuevos sentimientos, a veces tumultuosos, y que parecen estar más allá de su control, robustece su viejo y conocido papel de víctima y siente que renace su desamparo. De esa manera, cuando se ve a alguien que se acerca mucho a prescindir de su vieja costumbre manipuladora, de repente el esfuerzo que hace para frustrarse a sí mismo reaparece con vigor (Perls, 1982).

De un modo u otro, siempre la familia participa en el proceso psicoterapéutico. Sea que se oriente a la madre o a la pareja conyugal, sea que se someta a psicoterapia individual o grupal a uno de los dos cónyuges, en caso de padecer procesos neuróticos, se está obrando sobre la familia.

La terapia familiar abarca a la familia entera. No obsta ella a la constitución de subgrupos, dentro de la misma familia, o a la terapia individual simultánea de alguno de sus miembros. En este caso, deben ser seleccionados los sujetos cuyos síntomas implican un compromiso familiar, y las familias cuyo funcionamiento implica un círculo vicioso patógeno colectivo (Reca,1973).

En este punto se propone como forma de intervención el utilizar, además del entrenamiento asertivo y el trabajo de autoestima, los conceptos del **ANÁLISIS TRANSACCIONAL**. Esto como forma de conducir el crecimiento personal del individuo. Al parecer, el análisis transaccional, que se centra en las formas de intercambio interpersonal entre diferentes sujetos, se correlaciona de uno u otro modo con los conceptos de asertividad y autoestima, ya que estos conceptos son abordados hasta que se logra que el individuo llegue a tomar conciencia (“darse cuenta”) de cuáles son los puntos débiles de su personalidad que le causan conflictos con sus congéneres.

El análisis estructural propiamente dicho se ocupa del dominio (aunque no necesariamente la solución) de los conflictos internos a través del diagnóstico de los estados del ego, que tiene tres formas observables de funcionamiento: el padre, el niño y el adulto.

Una persona actúa en uno de los tres diferentes estados del ego en un solo tiempo determinado. El diagnóstico de los estados del ego se lleva a cabo observando las características visibles y audibles de la apariencia, o ego, de una persona. Los estados del ego son discernibles basándose en variantes esqueleto-musculares y por el contenido de locuciones verbales (palabras y sonidos). Ciertos gestos, posturas, amaneramientos, expresiones faciales y entonaciones, así como determinadas palabras, se encuentran típicamente asociados con cada uno de los tres estados del ego (Steiner,1980).

El diagnóstico más completo de un estado del ego abarca tres fuentes de información:

- a) el comportamiento de la persona observada;
- b) la reacción emocional del observador;
- c) la opinión de la persona observada.

A continuación se describen los tres estados del ego (Steiner, 1980):

EL NIÑO: Proviene íntegramente preservado de la niñez.

Un hombre se comporta como cuando fue un niño pequeño. Parece ser que el niño nunca es mayor de siete años, y quizá pudiera ser tan pequeño como de una semana o un día de nacido. Su conducta añorada viene acompañada de las percepciones correspondientes, los pensamientos y los sentimientos de un pequeño de tres años. Este estado tiende a ser pasajero en las personas mayores debido a las prohibiciones sociales.

Al encontrarse en el estado del ego de niño, una persona tiende a emplear palabras breves y exclamaciones (“caray”, “zas”) en voz muy alta. Adopta posturas características de los niños, estando de pie o sentada. Saltar, palmotear, reirse estrepitosamente o llorar forman parte del repertorio del estado del ego de niño.

El niño puede también ser observado en los esquizofrénicos.

EL ADULTO: Es esencialmente una computadora. Un órgano desapasionado de la personalidad.

El estado de adulto recoge datos acerca del mundo por medio de los sentidos, los procesa de acuerdo con un “programa” lógico y hace pronósticos y cálculos cuando es necesario. Su percepción es diagramática. Mientras que el niño percibe en color en espacio y partiendo de un solo punto de vista a la vez, el

adulto podrá percibir en blanco y negro, frecuentemente en dos dimensiones y partiendo de varios puntos de vista al mismo tiempo.

En el estado del ego de adulto, la persona se encuentra temporalmente desprendida de su propia afectividad y demás procesos internos, condición indispensable para una conveniente observación y cálculo de la realidad externa. Así como en el estado del ego del adulto, la persona “no tiene sentimientos”, aunque pueda ser capaz de apreciar sus sentimientos de niño o padre. El estado de ego de padre suele confundirse frecuentemente con el estado del ego de adulto, sobre todo cuando es sereno y parece estar actuando racionalmente. Sin embargo, el adulto no sólo es racional, sino también carece de emoción.

EL PADRE: Esencialmente constituido por la conducta copiada de los padres o figuras que representan autoridad.

El estado del ego de padre es esencialmente no perceptivo y no cognoscitivo. Es un fundamento constante y a veces arbitrario de decisiones, un receptáculo de tradiciones y valores, y como tal es importante para la supervivencia de los hijos y de la cultura. Opera válidamente cuando no se tiene a la mano una información adecuada necesaria para una decisión tipo adulto, pero en determinadas personas opera a pesar de que si se disponga de una información tipo adulto adecuada.

El estado de ego del padre, al mismo tiempo que se toma íntegro, no es, con todo, un estado del ego completamente fijo puesto que puede cambiar al paso del tiempo. Por lo que las experiencias de una persona pueden sumarse o restarse al repertorio de su comportamiento de padre.

Este estado del ego cambia a lo largo de la vida, desde la adolescencia hasta la vejez, a medida que la persona va descubriendo situaciones nuevas que exigen una conducta paternal, y a medida que la persona va hallando figuras de

autoridad o personas admiradas de quienes se toman ejemplos para semejante comportamiento.

Los estados del ego actúan de uno en uno, es decir, el individuo se encuentra siempre en uno y únicamente en uno de los tres estados del ego. Este estado del ego se denomina ejecutivo, o sea, el que posee el poder ejecutivo. Puede suceder que mientras que un estado del ego tiene el poder ejecutivo, la persona se dé cuenta de que está literalmente parada junto a sí misma, observando su propio comportamiento. La sensación de que el yo no es el estado del ego que tiene el poder ejecutivo suele ocurrir cuando el niño o el padre tiene la ejecución mientras que el “verdadero yo”, quizás el adulto, observa sin poder actuar. Así, al mismo tiempo que solamente uno de los estados del ego se encuentra catectizado, es posible que otro de los estados del ego se haga consciente en la persona, aun cuando sea incapaz de activar la musculatura (Steiner, 1980).

Puesto que una persona puede estar actuando en un estado del ego mientras que otro estado del ego observa, los diálogos internos entre estos dos estados se vuelven posibles.

Algunas personas experimentan estar asediadas por afirmaciones que perciben como “voces en su interior”. Hasta parece que en ocasiones estas afirmaciones son audibles y se sienten venir de fuera de la persona pero más comúnmente se entiende que provienen del interior. Suelen ser afirmaciones depresivas, tales como: “eres malo, tonto, feo, estás loco, estás enfermo”, en pocas palabras: “tu no estás bien”; o afirmaciones que pronostican fracaso, o impiden actuar, tales como: “tu no puedes hacer eso”, o “es una idea tonta, no hagas el esfuerzo”.

La alternación entre los estados del ego depende de la permeabilidad que

tengan los límites o fronteras que dividen a los estados del ego entre sí. Un índice bajo de permeabilidad conduce a la exclusión de los estados del ego adecuados. Las exclusiones de los estados de padre, adulto y niño constituyen un problema, puesto que imposibilitan el uso de estados del ego que, en una determinada situación, pueden ser más útiles que el estado del ego que se está excluyendo.

Por otra parte, una permeabilidad extrema origina otro tipo de problemas; más comúnmente, la incapacidad de la persona para permanecer en el estado del ego del adulto durante un período suficiente de tiempo (Steiner, 1980).

Así pues, el entrenamiento en términos estructurales consiste en librar de su confusión al niño y resolver los conflictos entre el niño y el padre. La meta del análisis transaccional es el control social, en el cual el adulto retiene el poder ejecutivo al tratar con otras personas que podrían, consciente o subconscientemente, tratar de activar al niño o al padre del sujeto. Esto no significa que solo el adulto está activo en las coyunturas sociales sino que es el adulto quien decide cuando dejar en libertad al niño o al padre y cuando retomar el poder ejecutivo (Berne, 1980).

Todo estado del ego, por ser una subestructura del ego, es de por sí un "órgano" de adaptación que tiene como función la adaptación a las exigencias de la realidad. Los tres estados del ego participan en esta función, siendo cada uno de ellos especialmente adecuado para situaciones específicas. Se podría decir que el estado de padre es idealmente adecuado donde sea necesario el control. El estado de adulto conviene a situaciones en las que se requiera un pronóstico o cálculo exacto. El estado de niño ajusta idealmente siempre que se desea una creación.

Aquí la adaptabilidad se refiere a la función de ser sensible a la realidad. La

adaptación a las exigencias de personas opresivas es una forma especial de respuesta que, en la mayoría de los casos, salvo cuando uno se encuentra totalmente bajo su control físico, es antisaludable e innecesaria. Así pues, la adaptación es por lo general una función que opera a favor de la persona, excepto cuando ocurre como respuesta a otros que quizás no tengan en mente el bienestar de la persona misma.

La teoría del análisis transaccional, entonces, sostiene que se comprende mejor el comportamiento de una persona si se examina en términos del estado del ego, y que el comportamiento que se desarrolla entre dos o más personas será mejor comprendido si se examina en términos de transacciones. Una transacción consta de un estímulo y de una respuesta entre dos estados del ego. En una transacción sencilla actúan únicamente dos estados del ego. En una transacción pueden ocurrir todas las demás combinaciones de estados del ego. No obstante, cuatro son las más comunes: padre-niño, padre-padre, adulto-adulto, niño-niño (Steiner, 1980).

Las transacciones se suceden una a otra suavemente mientras que el estímulo y la respuesta son paralelos y complementarios.

En cualquier serie de transacciones se tendrá por resultado la comunicación si la respuesta a un estímulo previo se dirige hacia el estado del ego que fue la fuente del estímulo y se emite partiendo del estado del ego al cual se dirigió dicha fuente. Cualquiera otra respuesta crea una transacción cruzada e interrumpe la comunicación (Steiner, 1980).

El análisis transaccional propiamente dicho es seguido por el análisis de juegos, y este, a su vez, por el análisis de guiones. El primero es un pre-requisito para los otros dos, pues de otro modo podrían denegarse en una especie de pasatiempo en lugar de ser empleados como procedimientos terapéuticos

racionales.

El análisis de los juegos es necesario para obtener control social. El de los guiones, cuya meta podría llamarse "control del plan vital", es tan complejo que en muchos grupos de terapia puede no llegarse a ese nivel pero el control social ordinario es posible sin el análisis de guiones. En situaciones especiales, como en terapia grupal social y matrimonial, podría estar indicado un procedimiento especial llamado "análisis de relaciones". Por lo general se puede omitir el análisis formal de relaciones pero se requiere cierta experiencia (Berne, 1980).

c) IMPLICACIONES EN LA PAREJA

Algunas parejas expresan de manera libre y explosiva sus objeciones a que el otro sea diferente; otras parejas, menos seguras en esta área, prefieren simular que las diferencias no existen.

Con la última clase de pareja, la comunicación se vuelve encubierta. Se suprime o se cambia cualquier mensaje que pudiera poner en relieve el yo de alguien como un agente privado, con sus gustos, sus aversiones, sus deseos y contrariedades, en fin, todos los caracteres que le son propios. Los deseos y las decisiones se presentan como si vinieran de cualquier parte, menos del interior de la persona que habla; las aseveraciones se disfrazan con declaraciones simbólicas; los mensajes se quedan incompletos e incluso no se expresan en lo absoluto, como si el emisor confiara en la telepatía para transmitirlos a la otra persona (Satir, 1980).

Esto, por supuesto, tiene consecuencias seguras en cuanto a la conformación o surgimiento de los conflictos interpersonales de la pareja

conyugal, caracterizados por: la ira no expresada, la ira expresada indirectamente, los celos, la expresión de sentimientos positivos como el amor o el afecto (Rimm y Masters, 1980).

Es difícil que los sujetos verbalicen en forma espontánea que sienten amor o afecto por otra persona pero que no saben compartir esos sentimientos, si bien esto es un problema bastante común. Por tanto, un sujeto puede decirle a otra persona que ama a su esposa pero que no tiene que decirselo porque ella "lo sabe". En realidad, no es rara la implicación de que es responsabilidad de la otra parte saber en cierta forma que es amada o apreciada.

Conviene señalar que en cualquier relación que implique sentimientos intensos, las señales débiles se pierden, y los sentimientos de afecto, cordialidad y amor deben hacerse muy explícitos, al menos ocasionalmente. Pero, por lo general, el sujeto parece estar más deseoso de hacer "suyos" los sentimientos honestos y positivos pero comunicados en forma inadecuada, en vez del resentimiento o la ira, probablemente debido a que la cultura es mucho más tolerante a la expresión de sentimientos positivos (Rimm y Masters, 1980).

Una emoción que presenta dificultades particulares en cuanto a su abordaje, son los celos, como sentimientos de ansiedad y resentimiento cuando se percibe la amenaza de perder a la persona amada ante un rival.

Aunque los sentimientos ocasionales de celos leves son normales e inevitables, muchos individuos se rehúsan a admitir que los tienen, tal vez debido a que los colocan en la misma categoría que la ira o el egoísmo.

Ciertas personas están sumergidas en una especie de amor totalmente generoso, que no puede existir realmente entre hombre y mujer comprometidos en una relación amorosa.

Dadas las expectativas normales y un grado también normal de

posesividad, en ocasiones se experimentarán celos. Es frecuente que una parte trate deliberadamente de inducir ese sentimiento en la otra, para poner a prueba su amor. El que no responda en forma regular puede conducir al otro a emprender una acción más drástica (como encuentros sexuales consumados en vez de flirteo casual en una reunión) para convencer al compañero de que, en realidad, hace falta amor (Rimm y Masters, 1980).

Un factor que ha sido asociado comúnmente con los celos es el grado de autoestima. Aunque los celos son inevitables como cualquier otra reacción ante una pérdida o amenaza de pérdida, tienen un rasgo específico que es el sentimiento de humillación que los acompaña invariablemente, debido al agravio que significan para la autoestima y la seguridad.

La pérdida de autoestima no es siempre consciente y comúnmente se esconde bajo reacciones de furia y agresividad. Sin embargo, el celoso se siente inevitablemente humillado e inferior y, en forma menos consciente, indigno, deprimido y culpable si no es amado o cree no serlo. Inconscientemente o no, le parece que la persona amada lo abandonó y despreció porque él no fue lo bastante bueno con ella. Por ello la tortura amarga de los celos se intenta aliviar condenando y odiando a alguien, generalmente al rival (Canela, 1989).

Cuando inconscientemente alguien se siente empobrecido en amor y en bondad y teme que su compañero descubra esta deficiencia y sufra, empieza a celar y a buscar desamor en el otro, para no dirigirlo hacia si mismo, atribuyendo la perversidad al rival, con el mismo fin.

Los individuos con baja autoestima sienten mayor dependencia hacia la pareja, por lo que perciben mas amenazas en la relación y reaccionan de una manera mas "protectora" o celosa que quiénes poseen una autoestima alta.

La persona que siente celos constantes sin fundamentos reales es alguien

que definitivamente posee un bajo nivel de autoestima. Del otro lado, una persona en cuyo caso la amenaza de pérdida es un hecho real, sufrirá una baja en su autoestima que en este caso será el resultado de los celos.

Por otro lado, en el adulto celoso se repiten los mismos sentimientos de competencia con el padre ocurridos durante la infancia cuando se luchaba por conservar al objeto amado que es la madre. Ahora, al percibir a un rival como alguien superior contra quien se sabe de antemano que será imposible competir, se convierte en la razón por la que algunas personas se sienten celosas solo ante determinados rivales en forma exclusiva.

Los rivales que amenazan la relación son aquellos que poseen características de las que el sujeto celoso carece, o incluso los que superan las características que el mismo posee y que son apreciadas por el objeto amado. De esta forma, no cualquiera es un rival en potencia sino únicamente aquél que le recuerda sus deficiencias, constituyendo una importante herida narcisista (Canela, 1989).

El poseer al objeto y sentirse amado por él, elevará la autoestima que, por el contrario, se pierde al no verse correspondido por el objeto amado.

El entrenamiento asertivo, por otro lado, aborda también el tratamiento de la agresión verbal.

No es necesario que la agresión verbal se emita en un elevado tono de voz emocional. Podría tomarse en cuenta el siguiente ejemplo de diálogo (Rimm y Masters, 1980) :

“el esposo hace una proposición sexual a su esposa sin que ella responda; lo que lo deja herido y frustrado pero en lugar de hablar a su esposa de una manera honesta y directa, dice en un tono de aparente falta de emoción:

“me pregunto si tu frigidez tendrá que ver con tu figura hombruna”, a lo que ella, aturdida pero manteniendo la compostura, replica: “es curioso, pero la mayoría de nuestros amigos piensan que tu eres de la clase de los que necesitan hombres” (pag. 17).

Este ejemplo muestra la agresión en lugar de genuina asertividad, ya que de manera mas asertiva el esposo hubiera dicho: “me gustaria tenerte hoy en la noche, ¿hay algo malo en ello?”, pudiendo haber sido la respuesta de ella: “últimamente estás apurando las cosas y eso me altera, quizá si pudiéramos tomar el tiempo necesario e ir mas despacio”. Ni que decir que los “pleitos sucios” de esta clase han destruido innecesariamente muchas relaciones.

Es curioso observar que las personas con baja autoestima tienden a mantener relaciones conflictivas y que tienden a ser mutuamente destructivas, llegando a afectar los subsistemas de la familia, si los hay.

Una persona con baja autoestima tiene una gran sensación de ansiedad e inseguridad acerca de si misma, Su baja autoestima proviene de sus propias experiencias al crecer, que no le permitieron sentir que es bueno ser una persona de un sexo en relación a otra del sexo contrario. El depender de otros para autoestimarse lesiona su autonomía e individualidad.

Una persona con baja autoestima tiene grandes esperanzas acerca de lo que los demás pueden darle pero también tiene grandes temores; está muy dispuesto

a sufrir desilusiones y a desconfiar de la gente (Satir, 1980).

Cuando dos personas se seleccionan mutuamente para casarse es porque cada uno por su parte vio en el otro algo que estaba actuando a nivel de sus defensas y no a nivel de sus sentimientos internos.

Ambos, para casarse, estaban al mismo tiempo enamorados y esto, por lo menos temporalmente, aumentó su autoestima e hizo que cada uno se sintiera completo y ambos acabaron por vivir para el otro y, al hacerlo, establecieron un "pacto de supervivencia".

El problema fue que ni el ni ella hablaron de sus miedos cuando se escogieron como compañeros (cada uno pensó que el otro era una persona fuerte y segura que lo cuidaría), y ambos aprendieron a vivir según las expectativas del otro, porque cada uno había hecho al otro responsable de la propia autoestima (Satir, 1980).

El impacto de la baja autoestima tendrá, entonces, las siguientes características (Kuri, 1990) :

- a) a menor autoestima mayores experiencias de ansiedad e inseguridad.
- b) la autoestima se forma con base en lo que los demás piensan de uno mismo
(en este caso con base en las percepciones de la pareja).
- c) el depender de otros para autoestimarse lesiona la autonomía y la

integridad.

d) disfrazar la baja autoestima en presencia de los demás, especialmente cuando se desea causar una impresión favorable.

e) la baja autoestimación proviene de experiencias personales durante el crecimiento que impidieron una adecuada relación con el sexo contrario.

f) nunca se estableció la separación de sus padres, es decir, nunca llegó a una relación de igualdad con ellos.

g) una persona con baja autoestima tiene grandes anhelos y expectativas en relación a lo que su pareja puede ofrecerle pero vive también con demasiada ansiedad, temores y desconfianza.

Este tipo de personas llegan a entablar relaciones casi siempre basadas en la esperanza de descubrir en el compañero a ese alguien que les devolverá la confianza y el cuidado que le faltó, y que le incrementa su amor propio a través de una complementariedad en la relación.

Una endeble autoestima origina el estancamiento de relaciones basadas en una gran dependencia y en una búsqueda constante de resguardo y revalorización, a través de las partes fuertes del compañero. Sin embargo, en estas relaciones la estabilidad de la pareja se crea con gran fragilidad, ya que viven con base en el temor, lo cual genera tensión constante y miedo de volver a ser abandonados (Kuri, 1990).

Suele suceder que cuando estas parejas se unen por complementariedad, uno de los dos cae en el patrón de continuar oprimiéndose y devaluándose por existir mas miedo a otra pérdida que recursos para abandonar su patrón de sometimiento.

Este tipo de relación puede mantenerse hasta que un stress ambiental o la necesidad de tomar una decisión ponen en jaque la capacidad de ambos para hacer frente a la crisis. Solo en esos momentos, la fuerza de alguno de los dos empieza a parecer como un encubrimiento de la debilidad o como un acto de dominación. Ni el ni ella pueden preguntar al otro qué es lo que espera, qué es lo que anhela, ni que es lo que teme, porque ambos sienten que deberían ser capaces de adivinar que es lo que le pasa al otro.

Puesto que cada uno actúa basado en la suposición de que tiene que dar gusto al otro, ninguno puede comunicar cuando el otro le desagrada, ni reconocer directamente el desacuerdo o la crítica. Actúan como si tuvieran que ser indistinguibles uno del otro. Viven como si tuvieran el mismo cuerpo, sistema nervioso, etc.

Cuando ambos cónyuges descubren, después de casarse, que son diferentes, de una manera que los disminuye en lugar de enaltecerlos, cada uno ve al otro bajo una nueva luz : las “diferencias individuales” se consideran nocivas porque conducen al desacuerdo (Satir, 1980).

Debido a las diferencias individuales que existen entre los miembros de una pareja, es inevitable que surjan situaciones conflictivas entre los dos. El enojo y el coraje forman una parte integral de la personalidad. Estos instintos pueden ser desplazados, canalizados, modificados o reprimidos pero nunca pueden desaparecer. Un conflicto existe cuando surgen actividades incompatibles, es decir, que previenen, obstruyen, interfieren, hieren.

Dentro de la pareja el conflicto puede ser definido como la interacción de personas independientes quienes perciben entre si metas incompatibles e interferencia en el logro de sus metas (Carballo, Cazares y Schultz, 1989).

Las diferencias individuales que conducen hacia un conflicto de intereses (desacuerdo) se consideran como un insulto y como evidencia de que no lo aman a uno. Parece que dichas diferencias amenazan la autonomía y la autoestima. Antes del matrimonio cada uno pensó que el otro tenía suficiente para dos personas. Ahora, cuando surge el desacuerdo, parece como que ni siquiera hay suficiente para una persona (Satir, 1980).

El proceso de desacuerdo entre ambos tiene que permanecer oculto (de hecho, casi toda la comunicación entre ellos permanece oculta, es decir, encubierta).

Ambos pueden evitar las peticiones y las acusaciones aislándose de la situación (Satir, 1980):

A) con palabras : “Haz lo que te parezca... hazlo a tu manera... tu siempre tienes la razón”; B) sin palabras: “Haz lo que te parezca. Tengo que estar ausente para poder vivir contigo”; C) por medio de drogas, sueño, alcohol, falta de atención y “estupidez”: “Haz lo que te parezca. Tengo que estar semi-inconsciente para poder vivir contigo”; D) por medio de una enfermedad física: “Haz lo que te parezca. Tengo que estar enfermo para poder vivir contigo”; E) como último recurso, aislarse por medio de la enfermedad mental: “Haz lo que te parezca. Tengo que volverme loco para poder vivir contigo”.

Todas estas clases de respuestas constituyen respuestas no asertivas puesto que implican la obstaculización de la comunicación. Además, se manifiesta de nuevo la relación entre autoestima y asertividad.

Bajo toda la evasividad y la ambigüedad, el y ella siguen tratando de resolver sus sentimientos conflictivos, acerca de si se aman o no.

Mientras más encubierta e indirectamente se comunican las gentes más probable es que sean disfuncionales (Satir, 1980).

Empero, y contrario a la opinión popular, el conflicto no siempre provoca caos y desintegración. Si es manejado de una manera adecuada (asertivamente), puede ser un mecanismo que facilita la adaptación y el crecimiento de los individuos involucrados en una relación íntima.

El conflicto verbal constructivo no solo es aceptable sino que es algo

necesario y útil dentro de una relación de pareja. La simple palabra “pelea” hace que muchas personas se sientan incómodas y prefieren hablar de “diferencias” o “discusiones tontas” y hacen todo lo posible por mantener una calma que realmente no es un reflejo de un estado pacífico.

Frecuentemente, el control del enojo y no su expresión es considerado como señal de madurez. Sin embargo, la noción de que un hogar libre de discusiones o riñas es representativo de la armonía auténtica debe considerarse como un mito absurdo (Carballo, Cazares y Schultz, 1989).

Los sentimientos agresivos forman una parte de la personalidad que no puede ser desechada. De esta manera, a pesar de que una persona madura intente con sinceridad mantener un ambiente de armonía con su compañero, inevitablemente tendrá en alguna ocasión que luchar por las nociones que el considera representativas de lo que significa la armonía para él.

En la relación íntima entre dos personas, el conflicto que es manejado de una manera equilibrada puede ejercer funciones estabilizantes e integrativas. Al poder expresar sus inconformidades, los cónyuges tienen la oportunidad para reajustar los límites de su relación y examinar las fuentes de insatisfacción. Esto, a cambio, puede ayudar a fortalecer su sistema. El conflicto también puede servir para refortalecer las normas existentes o para crear nuevas normas. La pareja se enfrenta a constantes cambios en su ambiente y relación (Carballo,

Cazares y Schultz, 1989).

Un proceso positivo de conflicto ayuda a que la pareja pueda ser flexible y ajustarse a estos cambios. La pareja rígida que no permite el conflicto, y la pareja que no sabe regular la discusión de sus diferencias, no está dispuesta a aceptar la modificación y por lo mismo corre el peligro de una desintegración bajo condiciones cambiantes.

Finalmente, el conflicto sirve para mantener o reajustar el balance de poder que existe entre dos compañeros. El estallido de una discusión o riña es señal de rechazo del acomodamiento previo entre los dos. El conflicto permite que se haga una reestructuración de este acomodamiento para lograr un nuevo estado de equilibrio en el sistema .

Existen dos tipos de conflicto (Carballo, Cazares y Schultz, 1989):

EL CONFLICTO DESTRUCTIVO. Se caracteriza por su tendencia a la expansión y a la intensificación. En el proceso destructivo, los participantes generalmente se apartan de la controversia inicial y continúan discutiendo acerca de otros temas irrelevantes o minimización de diferencias. En lugar de esto, los participantes de un conflicto destructivo se sienten presionados por lograr una uniformidad de opinión e intentan manipular al otro para lograr este fin, mediante amenazas, coerción o elementos de decepción. Se crea una situación en donde los elementos negativos y peligrosos eliminan cualquier posibilidad

que podría ayudar a mantener el conflicto dentro de ciertos parámetros. La meta principal de cada integrante de la díada en este tipo de conflicto es ganar a como de lugar.

En este tipo de conflicto intervienen sin duda, toda una serie de manipulaciones, evasiones y juegos "patológicos" que implican que la homeostasis familiar (conyugal) se vuelva terriblemente rígida. Las consecuencias lógicas de esta circunstancia son, con seguridad, las luchas por el poder, el trancar los canales de comunicación, frustración, incluso desarrollar síntomas psicósomáticos y quizás hasta la locura, situaciones descritas en el capítulo segundo de este trabajo.

EL CONFLICTO CONSTRUCTIVO intenta el lograr percibir el problema desde diferentes perspectivas para tratar de lograr reformulaciones del mismo que puedan ayudar a entenderlo y verlo con mas claridad. Esto hace mas probable que la comunicación de diversas ideas que finalmente ayudarán en la formulación de posibles soluciones.

A pesar de la existencia de sentimientos de frustración, el nivel de motivación es lo suficientemente fuerte como para impulsar esfuerzos de resolución, pero no tan sofocantes como para provocar un intento de distanciamiento del problema. La intensidad de esta motivación depende de que tan eficientemente se controla el proceso conflictivo. Se acepta el cambio mas

fácilmente cuando las circunstancias que provocan nuevas motivaciones presentan un nivel mínimo de amenaza para la estima propia o social de aquellos a quienes se les pide cambiar. En un conflicto manejado de una manera constructiva el ambiente es tal que el individuo no se siente amenazado o bajo presión.

Este tipo de conflicto implica que los participantes puedan derribar sus defensas propias para poder pensar y analizar con mayor objetividad la situación. Esto significa no solo que los canales de comunicación están mas o menos libres de interferencias o distorsiones sino que para lograr esto fue necesario primero que los participantes pasaran por un proceso de crecimiento personal y de competencia social.

Las consecuencias de este comportamiento, que es fruto de un proceso asertivo, van a ser para mayor estabilidad y satisfacción en la pareja, ausencia de máscaras, de luchas por el poder, de juegos de manipulación y competencia, mayor cooperación en la consecución de metas comunes, mayor autonomía personal, mayor comprensión de los puntos de vista ajenos, aceptación de las diferencias individuales, armonía y paz interiores. Ya no se juega a ganar o perder.

En un conflicto no es (no debiera ser) cuestión de quien gana o no. Entre esposos, si solo uno "gana" la pelea, entonces, irónicamente, los dos

terminan perdiendo. En un conflicto de consecuencias constructivas, se acepta la negociación entre los participantes hasta llegar a una solución aceptable para ambos (Carballo, Cazares y Schultz, 1989).

En una relación marital, la solución efectiva a los problemas finalmente ayuda a mejorar la calidad de la relación. Impulsa a los miembros de una pareja a expresar mas fácilmente sus disgustos sin sentir que esto pueda ser una amenaza a la relación. En cambio, en una discusión en donde solo uno de los participantes termina ganando, las consecuencias negativas pueden ser varias.

La persona que pierde puede desalentarse para confrontar al otro en el futuro ya que sabe que las consecuencias probablemente no serán productivas para él. Por otro lado, es posible que opte por utilizar tácticas encubiertas o indirectas (respuestas no asertivas desde un principio) al manejar un problema. Aunque parezca paradójico, al solo "ganar" un integrante de la díada, las consecuencias negativas pueden ser tantas que el sistema de pareja en total se vea afectado de una manera negativa (Carballo, Cazares y Schultz, 1989).

La capacidad de solucionar los conflictos de una manera efectiva es un factor crucial para la satisfacción marital. Se ha sugerido que un proceso de intensificación y continuación de los conflictos maritales debido a una falta crónica en su resolución, puede provocar insatisfacciones dentro de una relación. Parejas insatisfechas, en general, poseen un mayor número de problemas no

resueltos y toman parte de mas episodios conflictivos que parejas satisfechas.

La satisfacción marital se refiere a la relación armónica existente entre los cónyuges.

El matrimonio totalmente satisfactorio es tan raro como lo es una persona totalmente sana; en toda relación de pareja existe un grado de insatisfacción que va de acuerdo a la etapa que estén viviendo.

El ajuste o satisfacción marital es un proceso determinado por el grado de problemas resultantes de las diferencias conyugales, tensiones entre esposos, ansiedad personal, nivel de satisfacción marital, cohesión diádica y el consenso en áreas de importancia para su funcionamiento. Se observa que los factores intrínsecos de la pareja afectan en forma directa a la estabilidad marital (Jusidman, 1990).

El mismo autor plantea que el matrimonio exitoso es aquél donde ambos miembros reciben un autogrado de satisfacción personal y para esto se deben tener ciertas bases que permitan el desarrollo sano de la relación, el conocimiento y la madurez, tanto de los cónyuges como del matrimonio.

Tales ciertas bases no pueden aparecer sin antes lograr que los cónyuges rompan con sus esquemas de dependencia basados en su baja autoestima o su inhabilidad para desenvolverse socialmente, sin antes liberarse ellos mismos, modifiquen sus esquemas de interpretación errónea de la realidad, mediante los

cuales ven un perseguidor en cada persona o en cada situación.

Los matrimonios dependen del compromiso y la acomodación, y pese a que solo la minoría de maridos y esposas se encuentran totalmente satisfechos con sus matrimonios, muy pocos son los que abandonan sus familias a causa de un "relativo" mínimo de inconformidad. Inclusive una relación frustrante y desilusionante posee alguna recompensa por lo menos para cada uno de los cónyuges, ya que provee de muchos beneficios, además de que hay muchas razones por las que un matrimonio decide permanecer unido, como por ejemplo: inercia, falta de recursos económicos, el compromiso con el cónyuge o con los hijos, etc. (Jusidman, 1990).

La pareja que pretenda funcionar de manera satisfactoria y lograr un éxito en la relación, requiere de ciertos elementos que le permitan fortalecer los cimientos para la construcción de un proceso que apenas comienza. Estos elementos provienen de la autoconfianza que permite estructurar una trama vincular de libre aceptación y diálogo constructivo.

Las relaciones con el cónyuge son un rasgo central en la vida social y emocional del individuo hasta el punto de que un matrimonio infeliz puede malograr la capacidad de ambos miembros para obtener relaciones satisfactorias con sus hijos y otros miembros del medio extrafamiliar.

En un matrimonio cada miembro es fuente de apoyo emocional,

compañerismo, gratificación sexual y ayuda económica para el otro. Cada esposo colaborará con él, otro en su rol de padre, amigo, colega, pariente, etc. Hasta el punto de que si el funcionamiento de uno de ellos es inadecuado en estas áreas, la vida social y emocional del compañero se ve dañada (Jusidman, 1990).

Es importante considerar que la relación marital es el resultado de una multiplicidad de factores interrelacionados entre sí y que difícilmente se pueden separar o aislar.

En términos generales, se puede decir que la satisfacción marital es la percepción de la calidad de la relación de pareja, donde entran en juego las expectativas que se tienen con respecto a la vida conyugal, la realidad con que se cuenta, las influencias del medio ambiente, las necesidades y deseos personales así como el momento por el cual se está pasando. De tal forma que la satisfacción marital no es estática, se va transformando junto con los cambios que viven sus miembros (Jusidman, 1990).

De este modo, el planteo básico es el de asumir que para que una relación conyugal tenga un nivel alto de satisfacción, los cónyuges deben permitir que se forme un ambiente de bastante confianza y seguridad en el que puedan, primero, aceptar y comprender que cada uno de ellos es una persona autónoma, con sus propias motivaciones y limitaciones; segundo, permitir y

permitirse expresar los desacuerdos, por minimos que sean, sin temor a ninguna clase de represalia; tercero, procurar la cooperación en las diferentes áreas de la vida conyugal y familiar.

Empero, se observa que la gran mayoría de las parejas tienen vidas que son demasiado disfuncionales (frustrantes, castrantes), lo cual no impide su mantenimiento a lo largo del tiempo debido a que su conformación (estructura interna) así se caracteriza. La cuestión importante no es si la relación es duradera sino la forma de la relación.

Muchas personas se quejan de que sus vidas conyugales son en definitiva un infierno, pero se denota que cuando sobrevienen los conflictos estos no son resueltos, por el contrario, son manejados de tal modo que solo se logra distorsionarlos, extenderlos y acumularlos, provocando niveles de tensión frustrante cada vez mayores.

La cuestión, entonces, es no tanto abordar el conflicto o sus orígenes, sino la forma en que la circunstancia conflictual es percibida por cada uno de los cónyuges y en conjunto así como la forma en que se le da (o se le intenta dar) solución.

Se plantea, pues, que para que las parejas puedan llegar a controlar sus conflictos de manera adecuada se debe recurrir a los conceptos de la asertividad, pues con ella se trata de formar cierto tipo de habilidades interpersonales cuyo

fin es lograr el bienestar personal y mutuo.

Pero la asertividad tiene como substrato una autoestima elevada, ello porque es necesario que la persona pueda aprender a valorarse a sí misma para poder valorar a los demás, sobre todo a su cónyuge. Una vez que la persona logra recuperar la autoestima e incrementarla, sus esquemas de dependencia y sus defensas psicológicas se romperán, llegando a permitir el diálogo abierto y constructivo con su pareja.

El ser asertivo implicaría entonces que cada miembro de la pareja podrá ser capaz de manifestar tanto sus propios puntos de vista como todos aquellos sentimientos "negativos" que le produzcan los actos del otro cónyuge, justo en el momento en que ocurren, de forma clara, directa y honesta; debe ser muy adecuada la expresión de estos sucesos para evitar mayores confrontaciones. Así mismo, por medio de la asertividad las reglas del sistema conyugal pueden ser clarificadas, llegando a producir incluso los llamados cambios de segundo orden puesto que se ocasionarían cambios automáticos en la estructura de la relación.

Por otro lado, atendiendo a la caracterología conyugal propuesta por Sager (1980), puede observarse que por medio del trabajo en asertividad y autoestima puede llegar una persona a convertirse en el cónyuge igualitario, ya que como su nombre lo indica, está dispuesto a asumir relaciones de igualdad, donde se respete la autonomía individual pero se sostiene el compromiso de

mantener a la pareja. Se asume que este estilo conyugal prescinde de todos aquellos enmascaramientos o mistificaciones comunicacionales, no compite con la pareja por ostentar el poder, sea en la relación o con los hijos o ante otros terceros, evita “meter zancadillas” a su pareja en las cuestiones sexuales, económicas o profesionales puesto que ya no necesita sentirse ni superior ni inferior a su cónyuge, tal como podría suceder con los otros estilos.

Así mismo, cuando los miembros de la pareja han llegado a ser lo suficientemente asertivos como para reconocer, como mínimo, su valor intrínseco como persona cada uno, lleguen a tener la posibilidad de decidir terminar con una relación que les resulta destructiva o frustrante, sin sentirse culpables ni temerosos del futuro.

Por tanto, las implicaciones que la asertividad podría tener en la relación conyugal serían las siguientes:

1. A NIVEL INDIVIDUAL :

- a) crecimiento y madurez personal (incremento de la autoestima).
- b) abandono de esquemas psicológicos de dependencia y sometimiento.
- c) incremento de la autonomía personal.
- d) búsqueda de opciones de crecimiento y gratificación (búsqueda de la felicidad).
- e) abandono de esquemas defensivos inadecuados.

- f) abandono de esquemas inadecuados de interpretación de la realidad.
- g) gracias al "aquí y ahora" las experiencias dolorosas del pasado servirán como escalones de crecimiento.
- h) apertura al diálogo.
- i) apertura al cambio gratificante.
- j) abandono de la lucha por el control y el poder.
- k) honestidad en la comunicación.
- l) pronta manifestación (adecuada) de los desacuerdos.

2. A NIVEL DIÁDICO :

- a) crecimiento y madurez en la relación.
- b) respeto a la libertad y la autonomía del otro.
- c) apertura de los canales de comunicación (diálogo constructivo).
- d) abandono de esquemas comunicacionales inadecuados (mistificación, doble vínculo, triangulación, etc.).
- e) abandono de la manipulación mutua.
- f) abandono de la lucha por el poder y el control en la relación.
- g) pronta manifestación de desacuerdos (en forma adecuada y directa).
- h) manifestación mutua de sentimientos positivos.
- i) tolerancia a las diferencias personales.

- j) disminución de la agresividad destructiva (verbal y no verbal, directa o encubierta).
- k) expresión mutua, directa y adecuada de las diferentes necesidades (físicas, emocionales, intelectuales, etc.)
- l) apoyo emocional mutuo.
- m) búsqueda conjunta de situaciones gratificantes.
- n) modificación estructural de la relación (cambios de 2º orden).
- o) en suma, una relación marital satisfactoria (lo que implica que los conflictos se verán disminuidos y mejor controlados).
- p) en su defecto, sobrevendrá la ruptura de la relación cuando al menos un miembro de la pareja perciba que ya no es "sano" para ninguno de los dos, pero sobre todo para la persona misma, el mantener una relación que nula o escasamente le aporta sentimientos gratificantes o le impide el desarrollo personal.

El proceso de retroalimentación que involucra a dos seres conscientes de sí mismos y del vínculo que integran, ofrece gran material de introspección y autoconsciencia.

Por último, se plantea y sostiene que la compañía y la intimidad que provoca la cercanía entre dos seres conscientes y sensibles es uno de los más gratos valores que el ser humano se ha podido dar a sí mismo (Kuri, 1990).

PROPUESTA DE INTERVENCION :

Cada cónyuge iniciará, por su parte y con su propio terapeuta, el entrenamiento en asertividad, autoestima y desarrollo personal. Esto con el fin de que cada cónyuge pueda cobrar conciencia de sus esquemas inadaptativos de percepción de la realidad, adquiera las habilidades que lo vuelvan socialmente competente y aprenda a desarrollar su potencial.

El argumento básico de separar a los cónyuges es que se pretende lograr que ambos se obstaculicen mutuamente lo menos posible durante el proceso de "darse cuenta". Cabe hacer hincapié en que ambos cónyuges trabajarán simultáneamente aunque separados. Las sesiones podrán ser semanales o quincenales.

Ambos cónyuges asistirán juntos a "terapia marital", guiados por una pareja terapéutica, para analizar el contexto total de la pareja, es decir, las pautas de comunicación, el interjuego que se suscita entre ellos y los subsistemas, etc. En suma, analizar la trama vincular, las normas y las reglas, así como el impacto que sobre esta vaya teniendo el entrenamiento en asertividad, autoestima y desarrollo personal de cada cónyuge.

Los dos tipos de tratamiento serán simultáneos aunque las sesiones podrían llevarse a cabo mensualmente o por periodos más prolongados.

***NOTA :** Para el tratamiento en asertividad, cada cónyuge tendrá un terapeuta diferente, además de que los miembros de la pareja terapéutica deberán ser también diferentes de los otros dos terapeutas.

CONCLUSIONES

El sistema familiar, como subsistema de la sociedad, tiene que intercambiar información con su medio. Ante ello, existen dos tipos de sistema familiar: a) el que se ve a sí mismo como una entidad que intercambia constantemente información, se retroalimenta y se adecua a las circunstancias ambientales, por tanto el intercambio de vivencias interpersonales intrafamiliares es flexible (sistema abierto); b) el que se ve a sí mismo como una entidad que no intercambia información con su medio, por tanto fundamenta su supervivencia en la rigidez de la estructura que forma a la entidad. Ello impide cambios adaptativos cuando así lo exigen las circunstancias ambientales, pues se niega con ello el significado de la relación.

Tanto la estructura como el tipo de intercambio de información interindividual e intergrupar están definidos por la interacción dialéctica de los individuos, lo que conlleva a la formación de distintos patrones de comportamiento mas o menos constantes, donde la interdependencia de sus elementos implica que la modificación del comportamiento de uno de los miembros provoca cambios en todos los demás. Precisamente los cambios comportamentales, basados en la ruptura de ciertas reglas implícitas de la estructura, provocan que la precaria estabilidad del sistema se vea comprometida gracias a la influencia mutua y circular que cada elemento ejerce sobre los demás. Así, se observa la tendencia general a regresar a un estado inicial de relación.

Como ya se dijo, las reglas del sistema, que son implícitas, implican a su vez que la retroalimentación del sistema también consta de ciertas ramificaciones psicológicas como las alianzas, los chantajes, los rechazos mutuos, etc. Aunque también pueden ser la base del cambio. Ante ello, el papel de la comunicación se vuelve fundamental al ser reflejo inequívoco del aspecto dinámico de la interacción familiar, lo que ayuda a mantener la estabilidad del sistema ante las presiones externas, es decir, ante las experiencias nuevas y las formas de adaptación.

Debe considerarse que cualquier logro de adaptación mas o menos estable es una característica universal de todos los sistemas, pues en ellos existen tanto la tendencia al equilibrio como la tendencia al colapso; debe entenderse que estas manifestaciones son únicamente las de una forma de vida, pues el estado ideal de salud total es falso e irreal. Ello implica pensar a la familia o sistema conyugal no como una suma de individualidades sino como al conjunto o red de relaciones vinculada a la conducta de los miembros.

Por tal razón debe analizarse el papel que la familia tiene en la conformación de la personalidad de cada individuo; y como a través de la transmisión por la familia de las pautas socioculturales existentes se producen individuos socialmente adaptados o desadaptados, aunque estos conceptos son igualmente relativos.

Lo importante es observar como la incorporación por el niño de valores, metas y prejuicios, tipos de comportamiento, etc. vinculados por supuesto a las estructuras familiares pueden conducir a una inmovilización, estereotipia y constricción de la conducta; hay que observar si los potenciales de crecimiento han desaparecido. Si el desarrollo y la realización creativa del individuo están o no subordinados a la necesidad de seguridad y protección. Hay que ver si el afecto, la expresión espontánea y el placer se suprimen por fortalecer la

autoridad y la disciplina. Todo esto puede suscitarse detrás de una apariencia de éxito, tanto familiar como individual.

Estas circunstancias, que son inconscientes y son la historia individual, pueden tener un efecto pernicioso cuando se suscita la búsqueda y formación de una nueva pareja, ya que el adulto que aun no ha podido resolver sus necesidades de gratificación y aprobación de sus padres muy probablemente buscará satisfacerlas con su pareja, y al mismo tiempo, puede llegar a producir situaciones de competencia con los hijos cuando estos aparecen, ya que tanto el adulto como el hijo luchan por obtener la preferencia de la “madre”-esposa, o “padre”-esposo, según sea el caso. Además, esta situación tenderá a repetirse en las generaciones venideras, en las cuales se perpetúan los residuos internalizados de años de mensajes familiares inadecuados.

Bajo estas circunstancias es que dependiendo del interjuego conyugal se forman los distintos estilos conyugales y familiares, mismos que se modifican y/o replantean conforme la pareja discurre por su ciclo vital.

Por otro lado, es necesario el considerar el papel que juegan las distintas posturas y actitudes maritales determinadas por la visión del género, que es el tipo de función sociocultural que cada individuo percibe de si mismo. Es por ello que tradicionalmente las mujeres asumen posturas de fragilidad y sumisión mientras que los varones asumen roles protectivos y son los proveedores del hogar; no obstante, esta situación ha ido variando aunque muy poco, siendo fuente innegable de conflictos conyugales.

En relación con la expresión emocional, es clásico que los varones limitan este aspecto de sus vidas mientras que las mujeres tienden a dar mayor rienda suelta a sus sentimientos. Esto implica que los momentos de espontaneidad se vuelven artificiales, ya que detrás de la espontaneidad existe la demanda de ser espontáneo, por tanto la espontaneidad no existe y esta

situación produce fuertes estados de amargura, sobre todo a la mujer. Algo similar ocurre en cuanto al manejo del dinero, la frecuencia y el tipo de relaciones sexuales íntimas así como la expresión de sentimientos de cólera, soledad, tristeza, etc.

Asimismo, la historia individual desde la familia de origen moldea en el individuo un estilo personal con substratos edípicos y narcisistas. Esto es, que cada miembro de la pareja, en el momento de la elección del compañero, necesita encontrar en el otro un tercero simbólico y fantasmático, fuente primera del enamoramiento y la idealización. El narcisismo es tal que una persona encuentra alguien que satisfaga tal necesidad (“me hace sentir como un hombre de verdad” o “me hace sentir única/amada”).

Ante esta situación idealizada surge un entramado de demandas implícitas en la pareja que, como reglas no explícitas, constituyen un pacto determinado por la repetitividad de ciertos hábitos físicos.

Este pacto surge como un acuerdo tácito de no tocar aquellos aspectos secretos e indeseables de la relación, como si se pretendiera que no estuvieran ahí, aunque se sabe que dolorosamente están presentes. La necesidad narcisista requiere preservar el ideal y evitar el dolor de la realidad; esto es lo que estructura la identidad de la pareja.

Se sabe que desde el entramado edípico el individuo se forma una ética y una filosofía de vida, de ahí la búsqueda de un tercero fantasmático. Este entramado edípico y la necesidad narcisista obligan al individuo a sentir una decepción sobre su pareja cuando esta ya no cumple sus exigencias. El objeto de deseo pierde su encanto cuando deja de representar a ese tercero fantasmático o se sufre una desilusión desde el narcisismo.

Esta desilusión es producto del mundo imaginario del sujeto, ya que tiene que confrontarse a sí mismo con todas sus carencias como persona. Es

precisamente esta situación la que lleva a la búsqueda de una pareja, la que le hace sentirse "en plenitud", pero es irreal.

Esto se combina con todas las presiones socioculturales y familiares que empujan al individuo a buscar cierto tipo de pareja; así, el amor es electivo, fruto de la fantasía que anula los aspectos indeseables del otro. Por ello el objeto de deseo es violentamente impulsado a seguir suministrando la idealización narcisista, aunque ya ahora se percibe la ambivalencia de sentimientos hacia el objeto. Y este es el primer paso para recuperar la propia individualidad y objetividad en cuanto a la relación de pareja.

Es pues, la aparición de los diferentes conflictos, la base esencial de la relación de pareja. Son las crisis las que pueden determinar que la relación se reestructure o se disuelva. Cada elemento tendrá la opción de determinar que aspectos propios han de cambiar para mejorar la relación, o asumir que tales aspectos deben seguir ocultos, por el terrible dolor personal que procuran.

Lo importante es que el conflicto sirva a cada miembro para aliviar, en uno u otro sentido, las tensiones que provoca la crisis conyugal.

La familia, como una institución social, conforma a los individuos toda una ética que permite un adecuado funcionamiento en la sociedad al poner en marcha un cierto código de valores fundamentales.

La base de la estructuración del código de funcionamiento social es el conjunto de relaciones interdependientes en la familia cuyo sustrato es el patrón comunicacional. Los patrones de comunicación, verbal y no verbal, son los que estructuran el clima familiar, según su calidad y la capacidad que provean para controlar los niveles de incertidumbre emocional.

La comunicación, como intercambio de informaciones, es un proceso transaccional, resultado de proyecciones, introspecciones, pero por sobre todo distorsiones, mismas que repercuten en la capacidad de cada individuo para

percibir e interpretar la realidad. Esto, por supuesto, está en relación estrecha con el manejo e introspección de los patrones socioculturales. Empero, la comunicación es el único instrumento que permite a la familia resolver sus eventuales problemas, ya que por medio de ella se fortalece la cooperación y se reduce el conflicto.

Como ya se había dicho, la comunicación estructura los patrones de negociación en la familia, de modo que el sistema de relaciones obedecerá entonces a todos aquellos acuerdos, explícitos e implícitos, donde cada individuo va a tratar de satisfacer sus propias necesidades, a veces con menoscabo del otro, y va a poner en marcha toda una serie de estratagemas y planes que le ayudarán a tal fin. Por ello es que el mundo individual se modifica enormemente al ser confrontado y tener que desenvolverse en un contexto social.

Las relaciones interpersonales obligan a que los patrones comunicacionales sean tan complejos, pues ningún ser humano puede verse libre de la influencia de otro ser humano, ni verse libre de influenciar a quienes lo rodean. La percepción individual de la realidad se modificará a partir de la complejidad que resulta de la percepción de dos personas o más.

Se hace evidente que en un contexto diádico los patrones comunicacionales permiten delinear no sólo la estructura de los mensajes sino aquellos procesos que le permiten a una pareja definir el tipo de relación que sostienen. La comunicación entonces es el instrumento que le permite a la pareja conformar su identidad como tal al establecer las conductas permitidas y las prohibidas que hagan que una relación crezca o sucumba.

La estructura de los mensajes obedece a ciertos lineamientos que tienen como fin el regular la vida de la pareja, así como los niveles de importancia de lo que los mensajes pueden comunicar. Al mismo tiempo tiene que analizarse

la influencia que los mensajes tienen sobre la afirmación del yo de las personas en interacción.

Por otra parte, el clima familiar establece las formas en que debe mantenerse la microcultura conformada por el doble sistema de creencias que, sin embargo, tiene sus repercusiones en el contexto social mas amplio, al defender la imagen estereotipada de salud y armonía. Así, la comunicación, partiendo del imaginario individual, busca la modificación perceptual de modo que la realidad sea enmascarada y responda adecuadamente a la fantasía mutua.

Es por medio del diálogo que los miembros de un sistema diádico establecen un proceso de involucramiento relacional que debe responder a las exigencias de la microcultura. En este proceso debe buscarse, quizás paradójicamente, tanto la autonomía personal como la interdependencia. Esto es, que el diálogo permite al individuo afianzar su yo ante las presiones externas, sin embargo, la microcultura (o mito familiar) por ser un aspecto dialéctico de las relaciones humanas, implica que las personas en su relación con otras pueden incluso llegar a fusionarse debido a la necesidad narcisista que involucra tal relación.

Al mismo tiempo, la necesidad de confirmación narcisista se encuentra matizada por las características de la comunicación no verbal. Esta viene a confirmar o negar los mensajes verbales suscitados en el clima familiar.

La comunicación no verbal es el nivel comunicacional que tiene que ver directamente con las directrices de la relación, tiene su raíz mas profunda en los estratos inconscientes, de modo que es la que determina con mas fuerza las percepciones que cada individuo procesa de la realidad, así es que son los gestos, la postura y la entonación, las actitudes, las que hacen que la comprensión de la realidad se lleve a cabo con mayor peso que con el mensaje

verbal, mismo que puede ser contradictorio respecto de la comunicación analógica.

Tanto la comunicación verbal como la no verbal se combinan de ciertas maneras peculiares cuando dos personas interactúan. En una pareja esto tiene que ver con las fantasías y necesidades emocionales de cada persona, así que resultará en un sistema de creencias individuales que se expresarán verbalmente, estas creencias individuales se manifestarán a su vez en una cierta gama de conductas típicas que marcan el estilo de la persona.

De esta manera, al relacionarse con otra persona, tanto el diálogo como la conducta de ambas personas se verán comprometidas en ciertos estilos muy peculiares de relación y comunicación, circunstancias que hacen que la vida conyugal sea viable o crítica.

Los problemas de relación comienzan cuando dentro de esta empiezan a suscitarse diversas situaciones de competencia o ambigüedad. La competencia sucede cuando ambos miembros de la pareja intentan que el otro se someta a la cultura que cada uno trae de su familia de origen. La ambigüedad sucede cuando la inadecuada comunicación impide a los miembros de la pareja definir cabalmente su relación.

Precisamente, una relación ambigua es aquella donde, al parecer, uno o los dos miembros pierden de vista que la pareja es cuestión de dos y se dedican a llevar sus vidas al margen del otro y de los compromisos que implica la relación.

La distancia comunicacional trae como consecuencia que los miembros de la pareja sientan soledad además de una cierta paralización o estancamiento. Ello significa que cada miembro puede emprender la búsqueda de aventuras amorosas que solo acrecentarán la crisis.

Empero, la crisis se mantendrá en aras de proteger el mito familiar gracias a los constantes enmascaramientos comunicacionales, donde incluso pueden llegar a involucrarse a terceros, generalmente uno de los hijos.

Esta circunstancia implica que los cónyuges, en acuerdos tácitos, evitará definir la relación. El juego de transacciones resultará en la aparición de conductas problema o incluso enfermedades psicosomáticas hasta la esquizofrenia. Debe hacerse hincapié en que las estructuras culturales, que representan la visión de género, también pueden conducir a producir deficiencias en la comunicación conyugal.

Lo importante, lo terrible, es encontrar que el estancamiento en la comunicación conyugal (y familiar) tiende a ser mantenido. La continua serie de descalificaciones mutuas tiende a perpetuar el vacío emocional de ambas personas, por lo cual la confusión en la relación también crece y la situación se agrava al involucrar a algún tercero en cuestión.

Es necesario analizar cuales son aquellos aspectos de la personalidad individual que en una situación de interacción conyugal tienden a producir distorsiones en la relación que pueden llegar a causar daño. Quizás sean los residuos infantiles que impiden captar la preponderancia de una relación conyugal y ese estado egocéntrico produce los conflictos que, a su vez, tampoco suelen ser manifestados cabalmente.

Los obstáculos comunicativos interconyugales no son fortuitos como tampoco lo son las luchas por el poder, las deformaciones de la realidad, así como todas las otras características destructivas de cada persona y las que se dan en el ámbito interaccional.

Es por las experiencias frustrantes, los años de mensajes inadecuados y los valores muy arraigados que un individuo, para “sobrevivir” en su contexto social, ha tenido que recurrir a diversos tipos de defensas y conductas que, a

pesar de que le proveen de la posibilidad de sobrevivencia, también le traen consecuencias por demás muy dolorosas, esencialmente el despojarse de su propia autenticidad, lo que implica la pérdida de la posibilidad de ser feliz con sus propios recursos. Ante ello, al individuo no le queda mas remedio que comenzar a vivir en función de los otros.

Tales circunstancias son las que hacen viable que, en los diferentes ámbitos humanos, las personas recurran a desaciertos en la comunicación interpersonal, creando mas y mas nudos cada vez, siempre buscando la salvaguarda personal ante la angustia que provoca el saberse desvalorizado por los demás.

Por supuesto la vida en pareja no puede quedar ajena a esta situación. Es por ello que se observan infinidad de parejas con o sin familia que se ven sumidas en constantes y cada vez mas profundos conflictos que además de deteriorar su relación deterioran también su autoestima.

Es por ello que se considera necesario y muy importante el recurrir a conceptos de la asertividad y la autoestima como formas de librar al individuo de sus propias inseguridades y confusiones interiores que lo llevan a crear y sostener inseguridades y confusiones en la relación conyugal, con las subsecuentes secuelas frustrantes y dolorosas.

Gracias a la asertividad es posible que cada individuo llegue a conocer cuáles son sus propios recursos personales, de modo que logre descubrir su propia valía que como ser humano tiene. Solo así una persona reconocerá sus posibilidades de re-crearse ante cualquier contexto, siempre como persona total. Solo así se verá que la relación conyugal se transformará automáticamente y ambos cónyuges vislumbrarán las posibilidades (que son infinitas) de hacer crecer su relación, manteniendo vivo el fuego de la primera pasión.

Ahora sabrán que ya no es necesario recurrir a ningún tipo de agresión para intentar salvarse de la angustia o la ansiedad que produce la propia inseguridad, de algún modo el núcleo conyugal se restablece automáticamente al restablecerse la integridad psicológica de cada persona.

Es, por tanto, factible el suponer que el papel que podría jugar la asertividad dentro de la relación conyugal sería, quizás, hasta revolucionario, ya que si se observa desde la postura sistémica se verá que las capacidades de autorregulación y homeostasis serán verdaderamente dinámicas, proveyendo de una posibilidad continua de adaptación interna y externa.

Es fácil ver que gracias a la asertividad los problemas somáticos o de cualquier otra índole, dentro del sistema familiar, disminuirán tanto en frecuencia como en complejidad puesto que las pautas de comunicación conyugal denotarán una estructura vincular mucho más sana y sensible a las diferentes modificaciones del sistema.

El sistema familiar será un “organismo” en constante evolución, donde llegue a privar la honestidad y la comunicación directa, y por tanto, habrá un verdadero respeto por la propia integridad y personalidad así como por la integridad y personalidad del otro, fomentando ese valor a las generaciones subsecuentes o a los otros sistemas familiares circunvecinos.

Es necesario hacer especial hincapié en que por medio de la asertividad no se pretende negar una realidad sistémica, es solo que se plantea que gracias a la asertividad los cónyuges podrán ser más capaces de controlar o resolver los conflictos inherentes a la relación puesto que serán más capaces de observar su propia actuación como detonante de la crisis. Es solo que ambos cónyuges serán más abiertos y dispuestos al cambio constructivo gracias a que poseerán un alto grado de madurez personal.

En el ámbito familiar total se verá que los otros holones de la familia (si los hay) no se verán tan lesionados por las pautas comunicacionales disfuncionales de los padres, mostrando un nivel de independencia creciente y una "salud mental" mayor.

Así, la asertividad será el instrumento adecuado para resolver los problemas conyugales, a nivel diádico o a nivel total, en cualquier etapa del ciclo vital conyugal y ante cualquier circunstancia, porque la asertividad tiene una aplicación cuasi-universal.

REFERENCIAS.

- Ackerman, N (1969) **Psicoterapia de la familia neurótica.** Buenos Aires, Paidós. 55-127.
- Ackerman, N (1973) **Familia y los conflictos mentales.** Buenos Aires, Paidós. 30-83.
- Ackerman, N (1981) **Grupoterapia de la familia.** Buenos Aires. Horne. 331-332.
- Ackerman, N (1986) **Diagnóstico y tratamiento de las relaciones familiares.** Buenos Aires, Paidós. 192-204.
- Ackerman, N., Beatman, F., Jackson, D. y Sherman, S (1970) **Teoría y práctica de la psicoterapia familiar.** Buenos Aires, Paidós. 41-167.
- Aguilera, D. y Messick, J (1980) **Control de los conflictos emocionales.** México, Interamericana. 22, 104.
- Andolfi, M (1987) **Terapia familiar.** Buenos Aires, Paidós. 74-83.
- Berenstein, I (1976) **Familia y enfermedad mental.** Buenos Aires, Paidós . 41-167.
- Berne, E (1980) **Análisis transaccional en psicoterapia.** Buenos Aires, Psique. 93-101.

- Bertalanffy, L. von (1976) **Teoría general de los sistemas**. México, FCE. 1-53.
- Boszormenyi-Nagy, I (1979) **Terapia familiar intensiva**. México, Trillas. 81-84.
- Boszormenyi, N. y Framo, I (1985) **Terapia familiar intensiva**. México, Trillas. 403-517.
- Canela, L (1989) **Estudio exploratorio de la influencia de los celos sobre la satisfacción de pareja (tesis profesional)**. México, UDLA. 114 – 117.
- Carballo, M., Cazares, E. y Schultz, C (198) **El manejo del conflicto en la pareja mexicana : un estudio exploratorio (tesis profesional)**. México, UDLA. 78-98.
- Castanyer, O (1997) **La asertividad: expresión de una buena autoestima** Bilbao, Desclée de Brower. 21-52.
- Cuevas, A (1991) **Psicoterapia individual, familiar y de grupo**. México, IPN. 47-78.
- De la Fuente, R (1992) **Psicología médica**. México, FCE. 154-164.
- Elizondo, M (1997) **Asertividad y escucha activa en el ámbito académico**. México, Trillas. 15-71.

- Fisch, R., Weakland, J. y Segal, L (1988) **La táctica del cambio**.
Barcelona, Herder. 30-55.
- González, A (1986) **Análisis de la relación de pareja**. Buenos Aires,
Nueva Visión. 39-48.
- Goodrich, T., Rampage, C., Ellman, B. y Halstead, K (1989) **Terapia
familiar feminista**. Buenos Aires. , Paidós. 31-40.
- Gutiérrez, G (1984) **Metodología de las ciencias sociales I**. México,
Harla. 219-229.
- Harper, R (1982) **Nuevas psicoterapias**. México, Diana. 93-96.
- Hoffman, L (1987) **Fundamentos de la terapia familiar**. México,
FCE. 107-125.
- Hofling, Ch (1968) **Tratado de psiquiatría**. México, Interamericana.
121-124.
- Jusidman, D (1990) **Influencia de las etapas del ciclo vital de la familia
y el sexo del cónyuge en la satisfacción marital (tesis profesional)**.
México, UDLA. 149-157.
- Kamikikura, G (1992) **La teoría de la comunicación humana y su
aplicación en la terapia familiar desde el punto de vista
sistémico (tesis profesional) ENEP / I**. México, UNAM. 10-64.

- Kanfer, F. y Phillips, J (1977) **Principios de aprendizaje en la terapia del comportamiento**. México, Trillas. 170-171.
- Keeney, B. y Ross, J (1985) **Construcción de terapias familiares sistémicas**. Buenos Aires, Amorrortu. 55-63.
- Keeney, B (1991) **Estética del cambio**. Barcelona, Paidós. 34-53.
- Keeney, B. y Silverstein, O (1988) **La voz terapéutica de Olga Silverstein**. Buenos Aires, Paidós. 24-34.
- Kolb, L (1971) **Psiquiatría clínica moderna**. México, Luna. 667-670.
- Kuri, V (1990) **La influencia del autoconcepto y el self ideal de pareja en el proceso de elección de la misma (tesis profesional)**
México, UDLA . 30-35.
- Laing, R (1979) **Terapia familiar**. Barcelona, Paidós. 397-406.
- Laing, R (1984) **El yo dividido**. México, FCE. 37-43.
- Lemaire, J (1986) **La pareja humana: su vida, su muerte, su estructura**.
México, FCE.
- Lowen, A (1982) **Bioenergética**. México, Diana. 135-136.
- Luchina, N. y Luchina, I (1984) **La pareja humana: enfoque clínico-situacional**. Buenos Aires, Nueva Visión. 241-258.

- Macía, D. y Méndez, C (1988) **Aplicaciones clínicas de la evaluación y modificación de conducta**. Madrid, Pirámide. 85-100.
- Minuchin, S (1985) **Familias y terapia familiar**. México, Gedisa. 20-31.
- Minuchin, S. y Fischman, H (1984) **Técnicas de terapia familiar**. México, Paidós. 25-27.
- Onnis, L (1990) **Terapia familiar de los trastornos psicossomáticos**. Barcelona, Paidós. 74-77.
- Palladino, C (1992) **Cómo desarrollar la autoestima**. México, Iberoamericana. 1-13.
- Perls, F (1982) **Terapia gestalt**. México, Concepto. 68-101.
- Reca, T (1973) **Psicología, psicopatología, psicoterapia**. México, S XXI. 289.
- Rimm, D. y Masters, J (1980) **Terapia de la conducta**. México, Trillas. 101-145.
- Rogers, C (1985) **El proceso de convertirse en persona**. México, Paidós. 104-105, 287-293.
- Salama, H (1988) **El enfoque gestalt. Una psicoterapia humanística**. México, Manual Moderno. 1-23.

- Sager, C (1980) **Contrato matrimonial y contrato de pareja**. Buenos Aires, Amorrortu. 116-141.
- Satir, V (1980) **Psicoterapia familiar conjunta**. México, Prensa Médica Mexicana. 1-21, 102-109.
- Satir, V (1996) **Vivir para crecer**. México, Pax.
- Selvini, M (1990) **Crónica de una investigación**. Barcelona, Paidós. 224-228.
- Selvini, M., Cirillo, S., Selvini, M. y Sorrentino, A (1993) **Los juegos psicóticos en la familia**. México, Paidós. 161-176.
- Steiner, C (1980) **Libretos en que participamos**. México, Diana. 55-66.
- Stierlin, H., Rücker-Embden, I., Wetzell, N. y Wirsching, M (1986) **Terapia de familia**. Buenos Aires, Gedisa. 22-25.
- Stumphauzer, J (1983) **Terapia conductual**. México, Trillas. 91-94.
- Walters, M., Carter, B., Papp, P. y Silverstein, O (1991) **La red invisible**. México, Paidós. 229-244.
- Watzlawick, P (1992, a) **La coleta del barón de Munchhausen**. Barcelona, Herder. 9-37.
- Watzlawick, P (1992, b) **El lenguaje del cambio**. Barcelona, Herder.
- Whitaker, C (1992) **Meditaciones nocturnas de un terapeuta familiar**. México, Paidós. 97-118.