

124
2ej



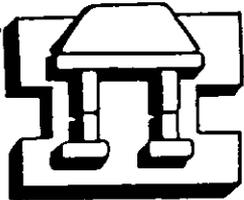
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA
DE MEXICO

CAMPUS IZTACALA

“ANALISIS DE PAREJA Y FAMILIA
DESDE EL ENFOQUE SISTEMICO”

T E S I S T E Ó R I C A
QUE PARA OBTENER EL TITULO DE:
L I C E N C I A D O E N P S I C O L O G I A
P R E S E N T A :
L A U R A V I L L A V I C E N C I O P E R E Z

ASESORES: LIC. MARGARITA MARTINEZ RIVERA
MAESTRA MA. ANTONIETA DORANTES GOMEZ
LIC. JORGE GUERRA GARCIA



IZTACALA

MARZO, 1999

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

2763



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.

INDICE

Resumen	1
Introducción	2
 <i>Capitulo 1 Origenes y Desarrollo del Enfoque Sistémico En Psicoterapia Familiar.</i>	
1.1. Principales Iniciadores	10
1.2. La Teoría General de los Sistemas	19
1.3. La Familia como Sistema	24
1.4. Definición de la Pareja como Familia	26
 <i>Capitulo 2 Familia de Origen</i>	
2.1. Definición de la Familia de Origen	32
2.2. Mitos y Costumbres	34
2.3. Valores y Actitudes	36
2.4. Patrones de Conducta	39
 <i>Capitulo 3 Etapas del Ciclo Vital</i>	
3.1. Noviazgo y Elección de Pareja	45
3.2. Formación de la Pareja o Matrimonio	54
3.3. Llegada de los Hijos	58
3.4. Familia con Hijos en edad Preescolar	62
3.5. Familia con Hijos en edad Escolar	63

3.6. Familia con Hijos Adolescentes -----	64
3.7. Nido Vacío -----	66
3.8. Vejez y Soledad -----	70
3.9. Muerte -----	71

Capítulo 4 Intimidad, Límites y Poder en la Pareja

4.1. Definición de Intimidad -----	75
4.2. Como se crea la Intimidad en la Pareja -----	76
4.3. Límites existentes en la Pareja -----	77
4.4. Relaciones de Poder y Factores Económicos -----	80
4.5. Relaciones de Fuerza y Factores Afectivos -----	85

Capítulo 5 Relación de Pareja Estable y Satisfactoria

5.1. Equilibrio y Satisfacción Marital -----	92
5.2. Comunicación Directa -----	98
5.3. Roles Definidos en la Pareja y Familia -----	108
5.4. Las Relaciones de Negociación en la Pareja -----	113
5.5. Relaciones Sexuales Satisfactorias -----	121

Capítulo 6 Matrimonio Abierto

6.1. Definición de Matrimonio Abierto -----	128
6.2. Diferencias Existentes entre Matrimonio Abierto y Cerrado -----	131
6.3. Esperanzas Realistas de un Matrimonio Abierto --	133

*Capítulo 7 Intervención Sistémica en el Proceso de
Pareja y Familia*

<i>7.1. Diagnóstico en las Relaciones Familiares -----</i>	<i>144</i>
<i>7.2. Programas de Tratamiento en Terapia Familiar ---</i>	<i>156</i>
<i>7.3. Técnicas utilizadas dentro de la Terapia de Pareja y Familia -----</i>	<i>165</i>
<i>Conclusiones -----</i>	<i>175</i>
<i>Referencias -----</i>	<i>181</i>

AGRADECIMIENTOS

A mis padres Ricardo e Irma por darme el apoyo, amor y el sentido de la responsabilidad para poder concluir la carrera, gracias por estar cerca de mí en todo momento.

A mis hermanos: Ricardo, Tete, Joel, Eduardo por que también han sido un apoyo para mí; pero en especial a Richard por ser un ejemplo a seguir como ser humano, profesionista y empleado, a Tete por estar siempre a mi lado y quererme mucho, gracias.

A Wicho, gracias amor por ser un apoyo en mi vida, por motivarme a realizar la tesis, por estar al pendiente de concluir la misma y por tu presencia, Te amo.

A mis sobrinos, Yentamy y Edwin por ser una luz que siempre alumbra mi vida desde su llegada.

A Mary y Kary, por estar al pendiente de lo que hago y apoyarme, gracias.

A mis asesores: Margarita, Toñita y Jorge, por sus comentarios y correcciones para mejorar la tesis, gracias.

A ti Irma, por estar al pendiente de no desistir y concluir la tesis, gracias.

SE NOS MUERE EL AMOR

Se nos muere el amor tiene fiebre de frío, se nos cayó de la cama cuando lo empujó el hastío y esta enfermo de muerte el mismo que era tan fuerte, tiene anemia de besos, tiene cáncer de olvido y por si fuera poco tiene ganas de morir.

Se nos muere el amor, se nos mueren las ganas las vemos agonizando, convulsionando entre las sabanas y no existe un vino tinto que nos reviva el instinto, se nos muere la magia, la pasión, la locura, hay amor traicionero viniste pa jorobarnos, yo sobrevivía sin ella y ella era feliz sin mi.

Hay amor con el tiempo te nos has oxidado, hay amor susceptible, hay amor delicado, hay amor no te mueras o muérete de un trancazo, que no hay peor agonía que la que es de paso en paso.

Se nos muere el amor, se le acabo la ternura, y a la libertad la convertimos en dictadura, se contagio de costumbre le falto leña a la lumbre, se nos mueren los sueños, los versos, los besos, hay amor implacable yo ya nose que prefiero, que me odie de corazón o que me ame sin amor.

Hay amor con el tiempo te nos has oxidado, hay amor susceptible, hay amor delicado, hay amor no te mueras o muérete de un trancazo que no hay peor agonía que la que es de paso en paso.

Si todo era tan bello, dime amor que nos pasa, hoy ya no somos ni amigos no cabemos en casa, hay amor tan ingrato quitame sólo una duda, si eres tú el que te mueres o soy yo el que te mato.

Ricardo Arjona

RESUMEN

El enfoque sistémico como alternativa de prevención, proporciona un marco teórico óptimo para el abordaje clínico de la pareja y de su sistema, ya que se considera como un recurso útil para la resolución de las conflictivas humanas. A fin de estudiar y dar a conocer la importancia que tiene el sistema familiar dentro de la sociedad para formar familias sanas, que permitan adquirir a los integrantes que la conforman integridad y fortaleza para enfrentar experiencias en un futuro, se realizó la presente investigación, la cual pretende llevar a cabo un análisis de la relación de pareja y familia, debido a que es la principal portadora de las experiencias tempranas saludables que harán de un ser humano, un ser social que encuentre un adecuado funcionamiento y un mejor desarrollo psicológico ante la sociedad. En este sentido la participación de la psicología es fundamental para el logro y bienestar familiar, ella cuenta con instrumentos de trabajo (entrevistas, terapia individual, de pareja y familia, así como programas y técnicas, etc.) que la llevarán a plantear alternativas para mejorar las relaciones de los participantes dentro de este sistema. Para el logro de la investigación se considera importante abordar la familia desde el origen, la cual es la encargada de llevar a cabo las creencias, costumbres, valores, actitudes y patrones de conducta que harán de un individuo, una persona segura o insegura, carente de autoestima o asertiva, hasta cada una de las etapas existentes en el ciclo vital de la familia por las cuales es necesario pasar, así como la necesidad de crear una relación estable en la pareja para un mejor funcionamiento de ésta, y la de sus integrantes para un matrimonio abierto que logre el bienestar y equilibrio satisfactorio de los participantes que conforman el sistema familiar.

INTRODUCCION

El término de pareja designa una estructura vincular entre dos personas de "diferente sexo" que se da desde el momento en que se unen, en el cual, toda persona dispuesta a integrarla sabe "consciente o inconscientemente" lo que ello implica ciertos elementos constantes de adaptación. Esta adaptación es una de las experiencias más comunes, y a veces la más dolorosa para el ser humano, esta elección consiste en convivir con una pareja que fue elegida "por amor"; y que a veces también le lleva a la desilusión, a la unión eterna, o la separación definitiva de aquel a quien se ama.

Es por tal motivo que el tema de pareja hoy en día viene cobrando mayor auge, debido al alto índice de divorcios en los últimos años. Una de las posibles causas a este problema, es que no existe por parte de los contrayentes una verdadera responsabilidad y un pleno conocimiento de la gran diversificación de roles masculinos y femeninos a los que se van ha enfrentar una vez que decidan casarse.

Otro factor importante a considerar en este problema es que no hay una elección adecuada de pareja, por parte de ambas personas que entran en el llamado "juego del amor"; es decir, dentro de la etapa del noviazgo que generalmente se muestra el lado bueno, amable y positivo de la persona, dejando de lado el obscuro y negativo para no mostrar la verdadera personalidad de

los involucrados. Sin embargo, si desde el comienzo del noviazgo se diera un tipo de relación abierta en todos los sentidos, no se daría tanta separación de parejas. Ya que en la mayoría de las veces enmascaramos aspectos o situaciones de nuestra vida, las cuales sirven de tapujos u ocultamientos que no dejan en claro las expectativas que tiene cada uno de la otra persona, así como si verdaderamente cumpliera con las funciones requeridas para poder vivir en pareja y posteriormente en familia, las cuales son: a) asegurar la subsistencia de los niños, es decir, satisfacer sus necesidades de abrigo, alimento y protección física; b) promover los lazos de afecto y de unión social fundamental para la convivencia con otros seres humanos; c) impulsar el desarrollo de la identidad personal, ligada a la identidad familiar y a la del grupo social, lo que permite adquirir seguridad y confianza para enfrentar experiencias futuras; d) satisfacer las necesidades recíprocas y complementarias, fomentar la libre relación de sus miembros y permitir la individualización mediante el respeto y reconocimiento de cada uno de los integrantes; e) permitir que los miembros participen socialmente para que puedan integrarse a sus roles sociales. Esto incluye el papel sexual, que depende de la imagen que los padres den a los niños de su propia integración y madurez sexual; f) fomentar el desarrollo, el aprendizaje y la realización creativa de cada uno de los miembros; y por último g) mantener la unión y solidaridad en la familia, con un sentido de libertad y autonomía respecto de los valores que establece y transmite.

Así como el individuo puede desarrollar o no sus potencialidades, la familia puede cumplir o no con sus funciones; de hacerlo, facilita el desarrollo sano de sus integrantes. En principio, esto depende de los padres, de su capacidad para desarrollar sus potencialidades humanas de razón, amor, solidaridad e interés, para establecer una relación sana y productiva entre ellos.

De lo anterior expuesto surge el interés por realizar una investigación bibliográfica, cuyo objetivo principal es analizar la importancia que tiene el sistema familiar dentro de la sociedad para formar familias sanas que permitan adquirir integridad y fortaleza para enfrentar nuevas experiencias a sus integrantes, dentro del enfoque sistémico.

Por lo cual, es necesario resaltar algunos conceptos básicos. Puesto que cada miembro representa un elemento de la unidad organizacional primaria que constituye la familia, es necesario destacar la importancia de la conducta interaccional, del desarrollo de patrones de relación y comunicación en la familia y de la capacidad para lograr un equilibrio en el sistema.

Para funcionar adecuadamente, todo sistema requiere mantener un equilibrio entre la capacidad para conservar la estabilidad de su estructura (morfostasis) y la capacidad de modificarse o reestructurarse para adaptarse a los distintos cambios que tiene al confrontar su proceso evolutivo (morfogénesis). Con base en el concepto de homeostasis que Cannon (1932) utilizó para describir los mecanismos reguladores de los sistemas fisiológicos, Don

Jackson (1984)(en Hoffman, 1987) definió la tendencia de los sistemas familiares a conservar una cierta estabilidad y a utilizar mecanismos internos de resistencia al cambio, aunque éste pueda ser mejor o más saludable.

El enfoque familiar no solamente atiende los procesos internos de los individuos, sino la relación entre la conducta individual y el campo dentro del cual ésta se expresa. Esta relación constituye el contexto básico de la conducta. Resulta particularmente importante identificar las combinaciones de conducta y contextos que ocurren en una problemática familiar particular.

Por otra parte, para el logro del presente trabajo se llevo a cabo la estructuración de los capítulos mediante una secuencia que permitiera un mayor entendimiento del tema a desarrollar. Dando inicio con los principales iniciadores de la Teoría General de los Sistemas. Para un mayor conocimiento de los conceptos clave de este trabajo. Anteriormente los primeros estudios sociológicos y antropológicos se habían centrado en la estructura familiar, en las influencias culturales y en la teoría de los roles; posteriormente, los teóricos clínicos entre ellos Jackson, Ackerman, Haley y Minuchin, aplicaron elementos de las teorías de la comunicación y de los juegos, de la teoría cibernética, así como fundamentos de las teorías psicodinámica y psicoanalítica respecto de la familia.

Dentro del contexto, puede considerarse que la conducta de cada miembro de una pareja está controlada en forma significativa por

la del otro: por ejemplo, si la conducta de uno de los miembros amenaza el equilibrio del sistema, el otro realiza esfuerzos para mantenerlo. Por ello se dice que existe una especie de pactos interaccionales dentro de un sistema cíclico (Velasco, 1988). El sistema es entonces, una unión de partes o componentes conectados en una forma organizada. Las partes que lo componen se afectan por estar en el sistema y se cambian si lo permiten. Un sistema puede existir realmente como un agregado natural de partes componentes encontrados en la naturaleza, o este puede ser un agregado por el hombre (la pareja, la familia).

Enseguida se hablara de la familia de origen, debido a que es en ésta donde se adquieren valores, normas y patrones de conducta que ayudaran a un individuo a adaptarse y enfrentar las diversas situaciones que se le presenten, estas situaciones las resolverán según lo aprendido en su familia de origen. Sé penso como segundo capítulo, por tratarse de un punto crucial en la vida de todo ser humano, ya que dependiendo de las experiencias vividas en su familia de origen, es entonces como se volverán a reproducir los mismos patrones de conducta aprendidos dentro de ésta.

Para proseguir con una secuencia se consideró importante abordar las etapas del ciclo vital por las que se atraviesa a lo largo de la vida de un ser humano, que son: 1. Noviazgo y elección de pareja, 2. Formación de la pareja o matrimonio, 3. Llegada de los hijos, 4. Familia con hijos en edad preescolar, 5. Familia con hijos en edad escolar, 6. Familia con hijos adolescentes, 7. Nido vacío, 8. Vejez y soledad, y por último 9. Muerte. Este proceso será

considerado sano y equilibrado en la medida en que cada uno de los miembros del sistema logre pasar lo más satisfactoriamente posible. Cabe mencionar que cada familia es diferente y por tal motivo su proceso también lo será.

Dentro del capítulo siguiente se tomará en cuenta la intimidad, los límites y el poder dentro del subsistema de pareja; estos aspectos se consideran significativos en toda relación, ya que generalmente todo sistema es conducido por estos elementos en su vida diaria y por los que en muchas ocasiones se generan tensiones y crisis en los miembros del sistema, y que en la mayoría de los casos causa desintegración familiar.

Asimismo se considero necesario la creación de un capítulo que hiciera una descripción de lo importante que es la relación de pareja estable dentro del sistema familiar, para un desarrollo sano de sus integrantes, en este sentido es conveniente que en todo sistema exista un equilibrio entre sus miembros, este equilibrio se logrará mediante una comunicación directa, con roles definidos de todos los integrantes que la conforman, para llevar a cabo negociaciones que les permitan mantener una relación estable y satisfactoria. Considerando este capítulo como la base principal de esta investigación; ya que los puntos contemplados dentro de este nos darán la pauta a seguir para el logro de una relación estable.

Dando continuación al anterior capítulo se hizo imprescindible tomar en cuenta un punto que hablará del matrimonio abierto que

tanta falta hace promover dentro de nuestra sociedad, este tipo de matrimonio pretende la creación de una relación franca, abierta, que permita un mayor conocimiento y realidad de las expectativas que cada uno tiene; así como también juzga conveniente tener como base una libertad e identidad igual para cada una de las partes que lo componen.

Para concluir la investigación, se considero pertinente el abordaje de la intervención sistémica como alternativa de prevención a los problemas de pareja y familia; ya que es mediante está que se darán soluciones, así como determinará el diagnóstico, las técnicas y programas, que ayudarán a un sistema determinado a proceder de una manera más saludable entre los miembros que lo conforman.

CAPITULO 1

ORIGENES Y DESARROLLO DEL ENFOQUE SISTEMICO EN PSICOTERAPIA FAMILIAR

La maduración sistémica es un proceso que adquiere su forma a partir de la naturaleza evolutiva y cambiante de las relaciones interpersonales en el seno de la familia.

1.1 PRINCIPALES INICIADORES

Las ideas centrales de donde proviene el movimiento de Terapia Familiar van a ir surgiendo casi al mismo tiempo en diferentes ciudades de los Estados Unidos, pero todas ellas se inician alrededor de los años cincuenta. Estas ideas provienen de campos muy diversos, que van desde la física y la biología hasta la sociología y las ciencias de la comunicación, como se verá enseguida.

En 1946, Norbert Wiener en su libro "Cibernética" habla de su Teoría sobre los Mensajes, está dio un gran impulso a los estudios sobre la comunicación, la información y el aprendizaje; posteriormente en su segundo libro titulado "Cibernética y Sociedad", hace una reformulación de diversos problemas biológicos y sociales tratándolos desde el punto de vista de la ingeniería, proponiendo para su investigación el análisis matemático. Problemas tales como: la artillería antiaérea y la eficiente transmisión de mensajes codificados a través de complejos sistemas de comunicación; se convirtieron en su mente en prototipo de procesos biológicos y sociales y de sistemas de transferencia de información y autorregulación por corrección de errores (Wiener, 1981).

En Estados Unidos y Boltzman en Alemania, Gibbs deriva sus investigaciones de la segunda ley de la termodinámica (que posteriormente será retomada para ser aplicada al campo social). Esta ley señala que es imposible construir una máquina que si

opera constantemente, no produzca otro efecto que la extracción de calor de una fuente y la realización de una cantidad equivalente de trabajo.

De este postulado se deriva el concepto de retroalimentación, que señala cómo a través de autocorrecciones sucesivas un sistema cualquiera, es capaz de regresar a su estado estable, o estado de equilibrio.

La Teoría de la Información, propuesta por Shannon y Weaver en 1949, tuvo gran importancia dentro de la ingeniería de la comunicación, sin embargo no tuvo mayores repercusiones en otros campos científicos por tratarse de un modelo lineal simple que se contraponía con el modelo de comunicación circular y retroactivo señaladas por Wiener (en, Von Bertalanffy, 1986).

Las investigaciones en el campo de la biología propuestas por W.B.Cannon sobre la homeostasis, aparecidas alrededor de 1932 y las concepciones organicistas expresadas magistralmente por C. Bernard dieron cabida al entendimiento del fenómeno a través del cual se mantiene constante la situación tanto material como energética del organismo.

Las ideas provenientes de la Teoría General de los Sistemas enunciada en 1947 por L.Von Bertalanffy; que sistematiza el paralelismo de principios cognoscitivos generales en diferentes campos de la actividad científica y social del hombre, proponiendo

una estructura teórica que será retomada por diversos campos para explicar respectivamente los fenómenos de que se trate. Esta teoría es mucho más abarcativa que las anteriormente mencionadas y claramente esta influida por todo el desarrollo teórico antecedente. En ella se proponen ciertos isomorfismos que son indicativos de la necesidad de partir de conceptos globalizadores que permitan conceptualizar los fenómenos en términos de sistemas, totalidades, holismos, organismos, gestalt, etc. El modelo de sistema abierto, es básicamente un modelo no mecanicista, que no solo rebasa el modelo de la termodinámica ordinaria, sino de la causalidad unidireccional; que tanta fuerza había logrado dentro del marco de la ciencia básica.

El organismo, como diría Bertalanffy (1986) no es un sistema estático cerrado hacia el exterior y que siempre contenga componentes idénticos: por el contrario, es un sistema abierto en estado uniforme, manteniendo constante en sus condiciones de masa en un continuo intercambio de material componente y energías, donde entra material del medio circulante, así como también sale de él.

Todas estas ideas serán el caldo de cultivo donde se fraguarán las teorías sistémicas empleadas dentro del campo humanístico y social. Pero además, entre los años cuarenta y cincuenta, ocurren una serie de eventos políticos, económicos y sociales que influyeron notablemente a todo este desarrollo. Entre ellos se podría mencionar la segunda guerra mundial, el conflicto de Corea, la bomba de Hiroshima que provocaron una fuerte

reacción hacia la conservación de la familia, que se vio gravemente amenazada por todos estos acontecimientos.

Estos eventos repercutieron sobre los campos de investigación y los enfoques de los especialistas que trataban con material humano. llámense psiquiatras, terapeutas, médicos, psicólogos, etc., quienes empiezan a ampliar su visión individualista del problema, para incluir a la madre, al padre y a otros miembros de la familia.

Posteriormente, las investigaciones de Batenson y su equipo en el Hospital de Veteranos de Palo Alto California, serán determinantes para el desarrollo posterior en el campo de la terapia familiar. En 1948, Batenson abandona el mundo de la antropología para entrar en el de la psiquiatría. Su objetivo no era mejorar los métodos terapéuticos, sino el desarrollar una teoría general de comunicación derivada de las ideas cibernéticas.

Hacia 1956, Batenson, Jackson, Haley y Weakland, insisten en que el doble vínculo no debe concebirse como la relación de un verdugo y de su víctima, sino la relación que se establece entre personas atrapadas en un sistema permanente que produce definiciones conflictivas de la misma (Hoffman, 1987).

Otra figura importante dentro de la historia de la terapia familiar es la de Jackson, que como se mencionó anteriormente, pertenecía al equipo de Bateson; es autor de un artículo titulado: *El problema de la Homeostasis Familiar*. En el cual habla de la homeostasis como un sistema de equilibrio interno que se conserva

gracias al feedback negativo. Este enfoque muestra a la familia como un sistema hemostático, gobernado por un conjunto de reglas, de tal modo, que si un miembro del grupo presenta algún problema, la intervención terapéutica no debe limitarse a ese miembro si no extenderse a toda la familia, que en este caso se concibe como un sistema patológico que presenta un síntoma.

Por la misma época en Washington, Bowen propone que la esquizofrenia se gesta durante tres generaciones, ya que desde los abuelos con una patología no muy claramente definida a los padres más radicales, hasta llegar en la tercera generación donde va a parecer un hijo psicótico.

En New York se encuentra Ackerman considerado como uno de los antiguos pioneros del movimiento de terapia familiar, él llega por una ruta distinta al estudio de la familia, la aproximación psicodinámica. Ackerman, que era un psiquiatra infantil, se interesa en el contexto familiar y emplea tratamientos grupales bajo las concepciones freudianas.

1.1.1 ESCUELAS DE TERAPIA FAMILIAR

Los años setenta se caracterizan por la consolidación de las diversas escuelas. Las terapias familiares van desde dos extremos de un continuo, las llamadas teorías sistémicas basadas en la

Teoría General de los Sistemas (TGS), y las psicodinámicas basadas en la teoría psicoanalítica. En las primeras se enfoca al individuo en interacción, mientras que en las segundas se enfatiza sobre el individuo aislado.

Múltiples autores se han dedicado a la ardua labor de clasificar las escuelas de terapia familiar; dentro de las clasificaciones cuatro escuelas han sido difundidas con mayor amplitud en nuestro país, para tratar de explicar a grandes rasgos los postulados básicos de los que parten. Así tenemos, la escuela psicodinámica, la estructural, la comunicacional y la escuela estratégica:

A) ESCUELA PSICODINAMICA

Una terapia con base psicoanalítica tiene como foco al individuo, sea que se atienda a una persona sola o junto con su grupo familiar. Al terapeuta le interesan los recuerdos y motivaciones de cada miembro de la familia, sus sentimientos respecto de personas significativas, etc.

Se hace hincapié en el pasado, tanto para hallar las causas del síntoma como para encontrar los medios para modificarlo. Se presume que los síntomas de una persona proceden de un conjunto de experiencias pasadas. Estas experiencias han sido reprimidas por lo que están fuera de la conciencia del paciente. El terapeuta se centra en el pasado, para poder traer a la conciencia a través de técnica del insight, estas ideas y experiencias. El método de la

terapia es básicamente interpretativo: los comentarios del terapeuta tienen la finalidad de ayudar a que el sujeto tome conciencia de sus conductas pasadas y presentes, así como de la conexión que existe entre ellas.

La actitud del terapeuta dentro de las sesiones es totalmente pasiva, el terapeuta no ofrece directivas ni se hace responsable de lo que sucede fuera de la sesión. Tampoco realiza intervenciones paradójicas de forma deliberada. Su objetivo terminal sería producir el insight, la comprensión de los problemas, y la expresión de las emociones reprimidas (González, 1979).

B) ESCUELA ESTRUCTURAL

Su principal representante es Salvador Minuchin. Este autor parte de concebir a la familia como un sistema organizado, en el cual una serie de elementos se comportan y relacionan a través de múltiples interacciones, y son estas interacciones repetidas las que dan forma a la estructura que los contiene.

Esta escuela enfatiza las jerarquías, partiendo de la premisa de que la familia no es una organización entre iguales, y de que los padres deben hacerse cargo de sus hijos. Se concibe a la familia inmersa en sistemas mayores y a su vez como compuesta de diversos subsistemas: el conyugal, el parental y el fraterno.

Se considera que la patología puede aparecer en aquellas familias que se hallan demasiado enredadas (familias aglutinadas), donde existe escasa o nula diferenciación entre los subsistemas, o en familias desconectadas (familias desligadas) donde cada persona constituye un subsistema independiente.

En esta escuela la atención está centrada en el presente y no en el pasado, y tiende a concebirse a la familia como la unidad de análisis.

La terapia se orienta hacia el crecimiento personal sin recurrir a intervenciones paradójicas deliberadas. Tampoco emplea un método preestablecido, sino que este varía en función de la estructura familiar de que se trate. El objetivo primordial de este enfoque, es la diferenciación y delimitación de los subsistemas (Minuchin, 1984).

C) ESCUELA COMUNICACIONAL

Surge de los estudios sobre comunicación en sujetos esquizofrénicos elaborados por Gregory Bateson y Cols. Dichos autores retoman los postulados de la TGS para aplicarlos en el estudio de las interacciones familiares.

Esta escuela enfatiza sobre la comunicación diadal y analógica (lo que se dice y la forma en que se dice), su objetivo principal es modificar las pautas de comunicación disfuncional que se

establece entre los miembros de la familia. La forma de llevarlo a cabo es por medio de la modificación de las relaciones entre las personas, al disponer quiénes habrán de dialogar, sobre qué temas y de qué manera. Esta forma de terapia se fundamenta en la convicción de que los cambios introducidos en las vías de comunicación llevarán a transformaciones en la forma de relacionarse entre los miembros de la familia. Asimismo, se hace un análisis de la función de los papeles para averiguar si los miembros de una familia están actuando en forma encubierta, papeles diferentes de los que exige su posición en la familia.

El terapeuta tiene un papel activo, y es considerado como un modelo de comunicación para la familia. Se hace énfasis en el aquí y ahora; orientándose hacia el crecimiento personal y recurriendo en forma ocasional a intervenciones paradójicas (Satir, 1986).

D) ESCUELA ESTRATEGICA

Esta escuela como las anteriores se deriva de un enfoque sistémico. Se desarrolló a partir de la terapia empleada por M.Erickson, donde el terapeuta asume la responsabilidad de planear una estrategia a fin de resolver los problemas del cliente.

Esta escuela enfatiza el contexto social de los dilemas humanos, en donde la tarea del terapeuta reside en programar una intervención en la situación social en la que se encuentra el

cliente. El síntoma es el modo en que la persona se comunica con los demás. Se da por sentado que un problema es la expresión de un malestar y también al mismo tiempo es una solución (aunque a menudo insatisfactoria) para todos los que tienen que ver con él. Los objetivos de este tipo de terapia son, ante todo, impedir la repetición de secuencias negativas e introducir mayor complejidad y alternativas (Haley, 1984).

Se consideraron sólo estas cuatro escuelas debido a que han sido las más difundidas en nuestro país, para tratar de explicar a grandes rasgos los postulados básicos de los que parten cada una.

1.2. TEORIA GENERAL DE SISTEMAS

La Teoría General de Sistemas no solo se originó a partir de un grupo de pensadores, en su comienzo estuvieron presentes varias corrientes. Algunas de las ideas predicadas por esta corriente, se atribuyen al filósofo alemán George Friedrich Hegel; y son las siguientes:

El todo es más que la suma de sus partes.

El todo determina la naturaleza de las partes.

Las partes pueden comprenderse si se consideran en forma aislada del todo.

Las partes están dinámicamente interrelacionadas o son interdependientes.

Durante la década de los años '30 se escucharon muchas voces que demandaban una nueva lógica que abarcará los sistemas, tanto vivientes como no vivientes. Las ideas de Bertalanffy se publicaron, en esa época y se presentaron en varias conferencias, en la década de 1940 en Alemania y posteriormente traducidas al inglés. Estos escrito formalizaron el pensamiento de esa época, el cual aclaraba que los sistemas vivientes no debían considerarse cerrados, ya que de hecho, eran sistemas abiertos y que al realizarse un cambio de los niveles físicos al biológico, social y cultural de la organización encontramos que en ciertas etapas de complejidad de las interrelaciones de los componentes, puede desarrollarse un nivel emergente de organización o con nuevas características.

Bertalanffy (1986) consideró que una realidad cualquiera, para ser determinada como sistema, debe poseer las siguientes propiedades:

La capacidad de comportarse como un todo, donde los cambios de cualquier elemento depende de los cambios de los otros elementos.

El cambio de un elemento cualquiera no depende del propio elemento. Cada uno de ellos es considerado como independiente de los otros. La variación del complejo total es el resultado de la variación de los elementos, lo que conlleva en consecuencia el comportamiento del sistema.

El comportamiento sistémico significa, que la variación del sistema obedece a una ecuación del mismo tipo que las ecuaciones de las partes.

El sistema evoluciona de un estado de totalidad a un estado de independencia entre los elementos. El estado primitivo se divide en eslabones causales independientes. Es lo que Von Bertalanffy denomina separación progresiva.

La Teoría General de los Sistemas pretende una visión integral sistémica en cuanto cumpla las condiciones señaladas del fenómeno universal, ello le llevará a concebir la realidad en cuanto sistema relacionados y estructurados jerárquicamente.

Bertalanffy planteó entonces las justificaciones para buscar una teoría de los sistemas, justificaciones que en sí mismo fueron válidas para los sistemas generales y son los siguientes:

1. La existencia de principios isomorfos o similares que gobiernan la conducta de entidades en muchos campos. Debido a que éstos principios son comunes, tienen diferentes niveles de organización y pueden ser legítimamente transferidos de un nivel a otro, es legal buscar una teoría que explique estas correspondencias y las exprese mediante leyes especiales.

2. La necesidad de una mera ciencia, que fuera exitosa en el desarrollo de la teoría de la complejidad organizada en contraste con la ciencia clásica que se limitó a la teoría de la complejidad no organizada: en tanto que el reduccionismo buscó encontrar lo común de la diversidad en una sustancia compartida, como los átomos de la materia, T.G.S., contemporánea busca encontrar características comunes en términos de aspectos compartidos de organización.

3. En ese entonces, las formulaciones convencionales de la física eran inadecuadas para tratar sistemas vivientes como sistemas abiertos.

La T.G.S., abarca la visión de muchos científicos en la investigación de los fundamentos filosóficos de los conceptos con los cuales trabajan. Las conjeturas que surgen en las nociones neo-organísmicas y la filosofía de la ciencia que surge de los fundamentos positivistas lógicos, se consideran los dos programas más prometedores de reunificación de la ciencia y la filosofía.

La redefinición de lo que se entenderá por sistema sería: complejo formado por diversos elementos que mantienen entre ellos relaciones de diversa índole en aras a la conservación del todo sistemático, dándose entonces una aglutinación de diferenciaciones cuya misión es ir evolucionando hasta el logro de organizaciones sistémicas más perfectas, lo que quiere decir que todo sistema por su evolución organizada, posee una orientación teológica (unos objetivos a cumplir), así como una conducta

organizada para tal fin, siendo en esencia una unidad dinámica de acción (Hoffman, 1987).

Todo sistema para conseguir su finalidad, o en todo caso, para mantener su estado, necesita una ordenación adecuada de sus elementos (estructura), así como de sus relaciones (función). A esta ordenación intrasistémica, cuando se refiere a sistemas integrados por seres humanos, se le denomina organización. Como un aspecto esencial de ésta, se consideran los factores de comunicación e información intrasistémica, la organización del sistema se reduce a una revisión de los canales de comunicación a través de la interrelación estructo-funcional de los elementos del sistema.

Cualquier sistema posee un sentido dinámico, dinamicidad que le supondrá conflictos con el medio y también a nivel intrasistémico. De esta forma, hablar de sistemas supone hacer referencia a una categoría dialéctica en el sentido de no ser estática, y de mantener al mismo tiempo, tanto a nivel interno como externo, posibilidades conflictivas. No obstante si el sistema posee propiedades, será capaz con un nuevo comportamiento (salidas sistémicas) de responder al medio, introduciendo así, entre ambos una relación dialéctica que se adecuará perfectamente al estudio de ciertos fenómenos.

El sistema es entonces, una unión de partes o componentes conectados en una forma organizada. Las partes que lo componen se afectan por estar en el sistema y se cambian si lo dejan. Un

sistema puede existir realmente como un agregado natural de partes componentes encontrados en la naturaleza, o esta puede ser un agregado por el hombre (la pareja, la familia).

1.3. LA FAMILIA COMO SISTEMA

Dentro de la Teoría General de los Sistemas "Todo organismo es un sistema, esto es, un orden dinámico de partes y procesos en interacción mutua".

Desde este enfoque la familia es un sistema interaccional en constante transformación, que se modifica por las exigencias que le van planteando los diversos estadios de desarrollo por los que atraviesa. Uno de los requerimientos que se plantea en el curso del tiempo es la necesidad de asegurar continuidad y crecimiento psicosocial a los miembros que lo constituyen. Al ser la familia un sistema social, un sistema abierto, requiere un continuo intercambio de materia y energía con su medio ambiente, un constante flujo de entrada y salida, capaz de producir modificaciones y por ende evolucionar.

Dentro del dinamismo propio del proceso de desarrollo de una familia, la fuerza de retroalimentación positiva inhiere sobre las partes del sistema propiciando una pérdida de estabilidad y equilibrio. Este fenómeno se refleja en la tendencia de un miembro de la familia para desarraigarse del sistema de origen y buscar la estabilidad del equilibrio a través del establecimiento

de una nueva diada con una persona y alcanzar en esta forma un estado autónomo, al constituir "la pareja"

Así, a través de este fenómeno de entropía positiva el sistema familiar pasa a estados de mayor orden y complejidad, haciendo un nuevo sistema didáctico con propia identidad sistémica.

De todo lo anterior se deduce que la capacidad de adaptación es esencial para la funcionalidad y el desarrollo de la familia como sistema y la de sus miembros.

Según Velasco (1988) los valores fundamentales que entran en juego y hacen posible este proceso de adaptación dinámica constante a que está sujeta la familia son: la razón, el amor, la solidaridad, el respeto, el interés y conocimiento. Para cubrir las necesidades físicas se precisan alimentos, protección, bienes materiales e información; pero mucho más importante es la satisfacción de las necesidades propiamente humanas, para lo cual se requiere la capacidad de comunicación entre los miembros del sistema familiar. La identidad psicológica de la pareja y su relación marital influye y moldea a los hijos; a su vez estos afectan significativamente a la pareja. En este intercambio continuo se desarrolla el ambiente afectivo del sistema que determina el destino emocional de sus miembros.

1.4. DEFINICION DE LA PAREJA COMO SISTEMA

La pareja es un sistema abierto, constituido por los subsistemas hombre-mujer que es circular (transaccional porque se ocupa de los procesos de interrelaciones en un contexto histórico y relacional) y estable (es decir, se considera importante y duradera para ambos), que posee un grado de organización interna y un cierto nivel de funcionamiento autoregulatorio.

El sistema de la pareja se encuentra formado en parte de otros suprasistemas como la familia de origen, la comunidad y la sociedad.

Un aspecto fundamental que permite determinar la identidad del sistema de la pareja se refleja en sus límites. El proceso del establecimiento de los límites se inicia a medida que el sistema comienza a funcionar. Esta característica se manifiesta a través de la presencia o ausencia de determinado tipo de interacciones, que tienen por objeto volver al sistema, más eficiente por medio de la retroalimentación con el entorno; propiciando el mantenimiento de un equilibrio interno u homeostasis.

El límite de la diada determina una zona que posee el sistema tanto de los suprasistemas como de los subsistemas propios (las personas como individuos), y que circunscribe una identidad propia en el espacio y en el tiempo. Dentro de los puntos extremos, la pareja puede estar delimitada rigidamente con respecto al exterior (pareja cerrada en su relación) o puede haber confusa

delimitación con el exterior con pérdida de la identidad en la relación. A este último fenómeno se le denomina familia de tipo amalgamado. En ella, los elementos que conforman un nuevo sistema, no cobran independencia de su subsistema original, sino que pasan a formar parte de dicho subsistema original, provocando que los límites entre ambos subsistemas sean ambivalentes y oscuros. Al incorporar a los nuevos elementos y sus interacciones pasan a formar parte de los mecanismos homeostáticos del subsistema original. Las características fundamentales de todo sistema son:

1a. TOTALIDAD

El sistema de la pareja es una organización interdependiente en la que la conducta y expresión de cada uno influye y es influida por el otro. Así, la pareja no puede explicarse exclusivamente como la sumatividad de los miembros que la componen, ya que la modificación de un miembro implica la del otro, pasando el sistema de un estado a otro de equilibrio.

2a. RETROALIMENTACION

Para que el sistema de la pareja pueda sobrevivir, tiene que estar adaptado a las demandas del medio ambiente que recibe a través de la retroalimentación, con el objeto de que regule sus variables y le provea de un equilibrio interno y logre su estabilidad.

El sistema de la pareja se relaciona por medio de un elemento de enlace denominado retroalimentación.

La retroalimentación consiste en un proceso circular, en donde la salida de información actúa como monitor sobre la respuesta y de esta manera al sistema le es posible regular, estabilizar o dirigir su acción.

Existen dos tipos de retroalimentación:

La retroalimentación positiva o función morfogenética, es aquella en la que la información recibida incrementa los procesos de desviación del sistema. La retroalimentación positiva lleva al cambio, a la innovación, a la pérdida de estabilidad y del equilibrio.

La retroalimentación negativa, función morfoestática u homeostasis que es la regulación del libre interjuego de fuerzas y mutuas interacciones entre los miembros que constituyen la pareja, debido a la tendencia del sistema hacia el equilibrio. Este proceso contrarresta las desviaciones generadas por la retroalimentación positiva.

Una relación apropiada entre las propiedades morfogenéticas y morfoestáticas, permite una adaptación óptima en función de los cambios que aparecen en el transcurso del desarrollo del subsistema, así como en las interacciones con los otros sistemas. En una situación óptima se debe favorecer una adaptación favorable entre los sistemas de la pareja, familiar y social.

Paralelamente se tienen que permitir situaciones de "crisis" y cambios en función de la evolución del sistema.

3a. NO SUMATIVIDAD

El sistema no se entiende como la suma de sus partes, si no como una "Gestalt", es decir, los terapeutas familiares saben que si logran aliviar el problema por el cual se les consultó, tienen que enfrentar una crisis en alguno de los miembros de la familia o en la familia completa, por tanto los cambios que se realicen deben hacerse en la estructura familiar, considerándola como un todo (Jackson, 1969).

4a. EQUIFINIDAD

Es aquella propiedad que posee los sistemas abiertos, según la cual el estado del sistema está determinado por la naturaleza de la relación y no por las condiciones iniciales de la misma. Es por ello, que según su organización - el funcionamiento del sistema - una pareja podrá llegar de un estado a otro.

En conclusión, la pareja es un sistema interaccional o circular, en donde cada una de las partes está relacionada con la otra; en que la conducta de cada uno es producto, además de su estructura interna de personalidad, del conjunto de circunstancias que les rodean (el contexto).



CAPITULO 2

FAMILIA DE ORIGEN

Tus hijos no son tus hijos. Son los hijos de la vida deseosa de sí misma. No viven de ti sino a través de ti. Y, aunque estén contigo, no te pertenecen. Puedes darles tu amor pero no tus pensamientos, pues ellos tienen sus propios pensamientos. Debes abrigar sus cuerpos pero no sus almas, porque sus almas viven en la casa del mañana, que no puedes visitar ni siquiera en tus sueños. Puedes esforzarte en ser como ellos, pero no procures hacerlos semejantes a ti. Porque la vida no retrocede ni se detiene en el ayer.

Gibrán Gibrán

Inicialmente la familia tuvo como antecedentes y base factores sociales, legales, económicos, utilitarios, antes que los que puedan hallarse en época posterior: convencionales, de prestigio, amor y ternura, la necesidad de eternizarse a través de un hijo (Aramoni, 1979)

En la socio-cultura mexicana, la estructura fundamental es la familia, ya que es ahí donde se da el desarrollo y la formación del individuo, inculcándoles las reglas y normas que moldean su personalidad, valores, papeles sociales y formas de interacción (Alvarado y Lignaa, 1995); citado en, Díaz-Loving y cols. 1997). La base para la formación de la familia típica mexicana es una combinación de la familia extendida y la pareja, cuya complejidad se deriva en parte, de que es la unión de subculturas familiares diferentes, cada una, creando expectativas y evaluaciones de cómo debería y cómo les gustaría que se desarrollara la relación.

2.1. DEFINICIÓN DE FAMILIA DE ORIGEN

La familia de origen es en donde aprendemos valores, actitudes, creencias, normas y patrones de conducta que nos ayudaran a desarrollarnos y de alguna manera a crecer. No es hasta la mayoría de edad que empezamos a formarnos nuestros propios valores, actitudes y normas, pero siempre encaminados a lo aprendido en nuestra familia de origen; es decir la familia en la que uno nace y se cría.

Para Richardsdson (1993), la vida en la familia de origen, es una experiencia tremendamente poderosa para todos; su repercusión no está limitada a la infancia. El modo como nos vemos a nosotros mismos, a otras personas y al mundo, se moldea en el ámbito de nuestra familia de origen. Los puntos de vista que allí adquirimos permanecen con nosotros para toda la vida. El grado en que se pueda establecer una vida adulta satisfactoria depende de lo bien que uno aprende a lidiar con estas fuerzas en su familia de origen.

A medida que nos desarrollamos en nuestra familia de origen, las personas significativas con que nos ponemos en contacto se asocian simbólicamente con personajes específicos, mediante procesos de proyección y transferencia (Bagarozzi y Anderson, 1996). Es a partir del noviazgo que lo aprendido en la familia de origen va a cobrar importancia, ya que la pareja seleccionada deberá tener algunos aspectos que ya son familiares. Y por tal razón los individuos buscan activamente personas con las cuales casarse que, según ellos creen, se comportaran de acuerdo con sus ideales cognitivos internos.

De esta manera nuestras perspectivas están conformadas por creencias y experiencias. En las interacciones normales, las perspectivas individuales son "abiertas". La gente se forma una imagen de la otra persona y la modifica a medida que obtiene más información.

2.2. MITOS Y COSTUMBRES

Con el fin de encontrar sentido y poner orden a una confluencia de experiencias se crearon los mitos y costumbres. Para nuestros ancestros, estas explicaciones con relación a mitos eran la verdad. Cada historia, cada mito, daban significación y finalidad a aspectos específicos de la vida y la existencia cotidianas.

Los mitos se consideraban como demostración de significación y orden interior en el cosmos y la existencia humana. Eran el intento de explicar una percepción o experiencia y, al mismo tiempo, de justificar esa misma percepción (Watts, 1954; en Bagarozzi y Anderson, 1996).

Los rituales mágicos evolucionaron junto con estos mitos. Su significación y finalidad varían con las necesidades del individuo o el grupo. Algunos rituales se concibieron para asegurar que se mantuvieran la armonía y el orden cósmicos. Otros tenían por objeto producir los cambios deseados, o influir en el curso de los acontecimientos naturales. En esencia, los rituales pueden considerarse predominantemente homeostáticos o morfogenéticos, es decir cambiarlos o mantenerlos.

Knox (1964)(en Craig,1991) identificó tres características de los mitos. Aunque expone estas características básicas en función de la importancia que tiene para los grupos o comunidades.

- a) Los mitos son historias, narraciones imaginativas, que tratan de actos cosmológicamente significativos de dioses o seres suprahumanos, los héroes.
- b) Los mitos siempre tienen su fuente en la vida común y las experiencias de una comunidad humana particular. Llevarán la marca de su cultura y persistirán durante generaciones como parte de su tradición.
- c) Los mitos, ya sean personales, familiares, culturales o universales, persisten y son transmitidos de generación en generación, porque el mensaje que portan se considera fundamental para la supervivencia del individuo, el grupo al que pertenece o la especie. Por tanto, un modo de conceptualizar los mitos es considerarlos explicaciones sobrenaturales que legitimizan, justifican y preservan los valores, las conductas, las normas y las costumbres personales de un individuo, una familia, un grupo, una comunidad y una sociedad determinada. Por consiguiente, es imposible separar los mitos personales de un individuo de los de su familia de origen, comunidad o cultura.

Los individuos, las parejas y las familias eligen y adoptan activamente como propios los mitos culturales, cuyos distintos componentes, símbolos, rituales, etc., tienen significación e importancia para cada uno de los miembros de la familia, y para el sistema matrimonial y familiar en su totalidad. Estos mitos y costumbres culturales son modificados y reelaborados por el individuo de modo que se adecuen a su mitología personal. Así pues,

se utilizan para mantener el concepto que se tiene de uno mismo y preservar la integridad personal (Bagarozzi y Anderson, 1991).

En relación propiamente a las costumbres, estas son consideradas como proposiciones o doctrinas aceptadas emocionalmente por los individuos sea que tengan o no algún fundamento objetivo; cuando se logran difundir por toda una sociedad, se convierten en rasgos culturales de la misma; asimismo se les considera como hábitos adquiridos por la repetición de actos de la misma especie; es decir, es el conjunto de cualidades o inclinaciones y usos que forman el carácter distintivo de una nación o persona. Por tanto, es dentro de la familia que aprendemos las costumbres.

Para Steinglass (1989) un aspecto importante dentro de este punto son las reglas que gobiernan las relaciones conyugales, ya que es un vehículo tan conveniente para encarar este aspecto como lo es el reglamento de las visitas por los padres. Es decir, que una de las maneras de asegurar la continuidad de las creencias compartidas de determinada familia de origen consiste en establecer en la nueva familia el mismo tipo de matrimonio que tenían los padres de uno.

2.3. VALORES Y ACTITUDES

Los valores, son considerados concepciones socialmente admitidas sobre lo que debe ser importante, digno de estimación, son los principios que rigen la cultura. Asimismo, debido a su carácter,

también son elementos básicos del cambio sociocultural. Estos valores serán determinados por la educación que nos transmita nuestra familia de origen. Podemos conservar los valores positivos de nuestras familias originales con mayor facilidad e incluso apreciarlos más, cuando hemos ventilado resentimientos hacia ellos.

Las actitudes varían mucho entre las culturas y también a lo largo de los siglos. Así también las actitudes ante el tamaño y la estructura de la familia han cambiado con los años. Antes de la década de 1920, las familias eran numerosas y casi siempre se componían de miembros de tres o más generaciones. Abuelos, padres e hijos vivían bajo el mismo techo y compartían un tipo idéntico de trabajo. Los niños debían permanecer cerca de casa porque sus padres necesitaban ayuda para administrar la granja, tienda o casa. Más aún, los padres procreaban muchos hijos porque no utilizaban en forma generalizada el control de la natalidad y las enfermedades infecciosas mataban a tantos niños que eran necesarios para mantener la familia (Craig, 1991)

A partir de la segunda guerra mundial, los padres tienen un acceso más general al control de la natalidad, planean más el tamaño de su familia y crían a sus hijos en un período mayor de dependencia. Por lo regular los niños llegan a los veinte años o un poco más antes de encontrar trabajo y alcanzar su independencia económica. El alto costo de criar a los niños hasta que lleguen a la madurez, el uso generalizado de anticonceptivos y el número creciente de mujeres que trabajan han dado origen a familia más pequeñas. Ahora los niños reciben mucha atención individual en las

familias pequeñas; los padres a su vez ponen mucho esmero en el cuidado que les brindan.

En las familias donde hay varios niños, donde la madre tiene que trabajar fuera de casa o donde existen bajos ingresos, los niños mayores a menudo se encargan de cuidar a sus hermanos más pequeños, en tales casos los niños aprenden sus papeles, competencias y valores sociales a partir de otros niños. Y los hermanos mayores aprenden el comportamiento responsable de la atención cariñosa; los hermanos menores a menudo adquieren fuertes vínculos con sus hermanos y un sentido de competencia entre personas de su misma edad. Los vínculos familiares y la afiliación tienden a ser más fuertes. En cambio, algunos niños en familias ricas, a quienes cuidan personas que no forman parte de la familia, tal vez no establezcan nexos fuertes con su familia y tengan menos contacto con sus padres y hermanos (Coles, 1980, en Craig, op.cit). Con frecuencia serán distintos los valores, actitudes y expectativas de los niños pertenecientes a esos dos grupos.

Las investigaciones sobre la semejanza de las actitudes y los valores pone en claro que la gente se siente más atraída hacia las personas con quienes coinciden en sus puntos de vista que con aquellos con los cuales difieren.

Es prudente recordar que la actitud femenina está sustentada en un sentido de justicia y de libertad, con base en el hecho histórico aceptado de la dominación masculina ostensible. Sin

embargo el hombre es quien debe liberarse y obtener la igualdad, que el triunfo obtenido por él fue teórico y que pronto tuvo que pagar por ello con intereses muy elevados y de carácter interminable, que el control de la natalidad hasta un mínimo indispensable para que la especie humana subsista, el aborto legalizado, la disminución de la importancia de la virginidad, la vasectomía como medio preventivo de la concepción, la igualdad de obligaciones ante el hijo, en la casa, así como el divorcio y el acceso a trabajos y profesiones, la moda, constituyen un triunfo que debe atribuirse a la mujer fundamentalmente, y que ha marcado un cambio en las actitudes dentro de la sociedad.

2.4. PATRONES DE CONDUCTA

La familia es una antigua institución sostenida por la tradición, la cultura, las religiones, los códigos, los tabúes y los prejuicios (Escardo, 1974). A través del tiempo la familia ha adoptado formas y mecanismos sumamente diversos y en la actualidad coexisten en el género humano tipos de familias constituidos sobre principios jurídicos, morales y psicológicos diferentes, y aún contradictorios e inconciliables.

Por otra parte, coexisten en el tiempo tipos muy diferentes de familias; basta la observación de dos generaciones sucesivas para encontrar las profundas alteraciones que en cada una de ellas ha sufrido el sistema familiar por efecto del nivel socioeconómico, de la evolución de las costumbres, del régimen de la vivienda, de la

persistencia o liberación de los principios religiosos, de la emigración, de la limitación voluntaria de los nacimientos, etc.

Las personas aprenden algunos aspectos de los guiones sexuales desde el inicio de su vida (p.e. sentimientos profundos, respeto a la intimidad, desnudez o los contactos físicos); pero normalmente deben esperar hasta la adultez para vivirlos en su totalidad. Los guiones sexuales muestran el flujo de las normas culturales generales, pero no hay un guión individual que duplique exactamente el ideal social. En la niñez y la adolescencia, son afectados por la experiencia directa y también por amplias normas culturales, las imágenes de los medios de comunicación, la enseñanza religiosa y la discusión con personas de la misma edad (Tordjman, 1989).

Por otro lado, los patrones de conducta han cambiado en gran medida, anteriormente las familias eran numerosas y no faltaban ni chicos con quienes jugar ni niñeras que presentarían vigilancia y cuidado; los juguetes eran pocos y simples. Por otro lado, los adultos no presentaban demasiada atención a los pequeños ni estos la solicitaban en cuanto sus impulsos encontraban suficiente y natural satisfacción.

El padre era una figura dominante, tanto sobre la madre como sobre los hijos, y éstos no expresaban nunca sus opiniones ni nada los alentaba a hacerlo. El "instinto" paternal y las tradiciones regían, sin mayores dudas de conciencia, la crianza y la educación (Escardo, 1974).

En cambio hoy, aprender a ser padres constituye una preocupación típica de la comunidad. El padre ha dejado de ser el jefe dominante y comparte con frecuencia con la madre el sostén familiar; el régimen dialogal determina las decisiones y el niño tiene voz permanente.

En la familia clásica el niño disfrutaba de múltiples figuras protectoras: los abuelos, los tíos, los primos mayores, las viejas criadas; puede decirse que siempre tenían a mano una imagen de apoyo y sostén. Por consiguiente, las figuras familiares hallan en la familia actual un perfil concreto y definido; las obligaciones y deberes paternos y maternos no pueden ni delegarse ni diluirse y deben ser enfrentados no sólo con franqueza y decisión sino también con conocimiento de causa.

Los tiempos van arribando a un tipo de familia más maduro, autónomo, concentrado y responsable y pueden quizá postularse algunas reglas generales que consagren tal madurez.

Anteriormente, hace apenas treinta o cuarenta años (en muchos sitios todavía sucede así), la familia reposaba sobre la autoridad y responsabilidad del padre como líder autoritario; la mujer, por mucha que fuese su dignidad y categoría, ocupaba siempre, por lo menos en lo referente a la familia, un lugar secundario y subordinado; las grandes decisiones y las orientaciones fundamentales siempre cabían al varón que imprimía su apellido a la familia; simbólicamente, la mujer perdía su identidad civil para adscribirse a la nominación marital: señora de... , de ese modo se

perfilaba dentro de la familia funciones paternas y maternas, perfectamente diferenciadas e inmicibles.

La mujer, a su vez subordinada a tan indiscutible autoridad, se consolaba con el romántico título de reina del hogar y en última instancia era la intermediaria entre el marido y los hijos, que en el concierto familiar no tenían ni voz ni voto.

La gente suele buscar uniones semejantes a los matrimonios de sus progenitores y esto no se debe a la herencia, simplemente obedece a un patrón familiar.

Los patrones de conducta de fin de milenio están orientados a una igualdad de género, ya que la participación y competencia de la mujer en varios ámbitos de trabajo, ha dado un giro trascendente en nuestra sociedad.

Es importante conocer las costumbres, valores, actitudes y patrones de conducta de la familia de origen debido a que estos elementos, son los encargados de encausar a los individuos a formar su propio sistema familiar.



► **Jana Marens Arango**
Es sifra y Anacle, casaca
haca 49 años. Tienen 10
hijos. Va. Conocida
Arango a la izquierda
del grupo.

CAPITULO 3

ETAPAS DEL CICLO VITAL

El matrimonio es una fidelidad tan enorme, tan pura, que nos exige ser fieles a una persona muy diferente de aquella a la que juramos fidelidad, porque no sólo se revela muy distinta, sino que incluso se nos pide que la hagamos ser diferente.

Louis Evely

Dentro del ciclo vital existen una serie de factores que van a determinar el crecimiento o estancamiento de la pareja; es aquí donde los dos tienen que combatir - sin tregua - un monstruo que lo devora todo: **LA COSTUMBRE**. Debido a que se pasa por diversas etapas de maduración, los cónyuges pueden insistir en mejorar o preservar a su pareja.

Es evidente que, dentro de estas etapas, el crecimiento o en su caso, decrecimiento, depende de una variable fundamental llamada: el tiempo. Los cambios de la fuerza y productividad de la pareja, requieren reacomodaciones continuas, dada su estructura netamente sistémica. La procreación, el crecimiento de la familia, a medida que los hijos abandonan la familia, reaparece la unidad original del marido y mujer, aunque en circunstancias socialmente distintas. La pareja debe enfrentar el desafío de cambios tanto internos como externos, y mantener al mismo tiempo su continuidad, apoyando y estimulando el crecimiento de sus miembros mientras se adapta a una sociedad en transición y es bien sabido que esta tarea no es fácil de encarar, pues la pareja que no se abre, corre el riesgo de perder su equilibrio muy pronto.

En todos y cada uno de sus niveles, los contratos son dinámicos y pueden cambiar en cualquier momento de la relación marital. Como es de suponerse, dichos cambios suelen ocurrir al producirse una modificación importante en las necesidades, en las expectativas, en los requisitos de rol de uno o de ambos; o cuando una nueva fuerza ingresa al sistema conyugal. Esto nos lleva a

señalar que hay varios puntos del ciclo vital de la familia en los cuales la naturaleza del contrato matrimonial podría tener particular interés: Durante el noviazgo, la elección del cónyuge, al cumplir el primer año de matrimonio, después del nacimiento de los hijos, durante una experiencia disociadora y después de ella, cuando los hijos abandonan el hogar, cuando uno u otro esposo enferma, etc.

Por otro lado, las etapas más importantes dentro de la pareja se describirán como un Ciclo de vida familiar. El enfocar el sistema familia atravesando por un ciclo vital, ofrece las siguientes ventajas:

a) El concepto de ciclo vital ofrece un instrumento de organización y sistematización invaluable para el pensamiento clínico que permite obtener con mayor facilidad un diagnóstico.

b) Brinda la oportunidad de revisar casos clínicos que suelen dar la pauta para reconocer fenómenos similares en otras familias y que indican también las vías que conducen a la intervención terapéutica oportuna.

Es importante señalar, que cualquier investigación que busque estudiar a la familia, sin tomar en cuenta la variación debida a las etapas de su desarrollo, dejará de lado importantes consideraciones. Pensando en ello, han sido diversos los esquemas de ciclo vital que algunas investigaciones han bosquejado. Minuchin (1986), por ejemplo considera como un factor

importante la presencia de los niños. Para él, el nacimiento de un niño señala un cambio radical en la organización de la familia, las funciones de los cónyuges deben diferenciarse para enfrentar los requerimientos del niño. En la organización de la familia aparece un nuevo grupo de subsistemas, en el que los niños y los padres tienen diferentes funciones. En diferentes periodos del desarrollo, se le requiere a la familia que se adapte y reestructure. A medida que los hijos abandonan la familia, la unidad original de marido y mujer reaparece. Debe enfrentar el desafío de cambios tanto internos como externos y mantener al mismo tiempo su continuidad, así como apoyar y estimular el crecimiento de sus miembros mientras se adapta a una sociedad en transición.

Ackerman (1988) ve el matrimonio como una fase de crecimiento y desarrollo del adulto y como una elaboración de los procesos de separación e individuación.

Por su parte Estrada (1997) señala que ha encontrado de gran utilidad apoyarse en el concepto de ciclo vital y ampliarlo de tal manera que le permita como terapeuta, hacer diagnósticos más finos e intervenciones más cercanas a lo que está sucediendo en ese preciso momento en que la familia transita por su ciclo vital. Basándose en lo anterior, él propone el modelo de ciclo vital de la siguiente manera:

1. El desprendimiento.
2. El encuentro.
3. Los hijos.

4. La adolescencia.
5. El reencuentro.
6. La vejez.

Asimismo señala que la relación saludable se basa en el suficiente intercambio de satisfactores materiales y emocionales que permitan solucionar problemas y tareas que se presentan a lo largo del ciclo vital. Para él existen tres tipos de fallas que harán que no siga su curso normal el ciclo vital:

- a) El no darse mutuamente (no proveer): No proveer de acuerdo con la fase apropiada del ciclo vital.
- b) La desarmonía de la relación: Que generalmente se produce entre los ideales de cada uno (fantasías) y las verdaderas demandas del rol social que se mueve de acuerdo a cambios sociales.
- c) Las llamadas "trampas" de la relación, algo como justificar o racionalizar la patología en nombre de la relación. por ejemplo, evadir las relaciones sexuales para no procrear, cuando en realidad se teme el contacto con la pareja.

Como se ha venido mencionando, el matrimonio pasa por varias etapas de desarrollo las cuales se describirán a continuación para un mejor entendimiento de cada una de ellas.

3.1. NOVIAZGO Y ELECCION DE PAREJA

Es durante el noviazgo que las primeras citas rara vez crean mucha involucración emocional. Sin embargo, cuando las mismas resultan placenteras para ambos participantes y continúan saliendo juntos, se desarrollan sentimientos de afecto entre ellos. Dos personas se introducen en la danza llamada noviazgo con su carga de sueños y expectativas, de esperanzas y temores, y de una tradición occidental de amor romántico. También traemos una historia, no exactamente de nosotros mismos sino de una familia, con actitudes, creencias y deseos, en parte consciente, en parte subyacente, que hacen que nuestro noviazgo sea sucesivamente apasionado, paradisíaco, dramático, monótono, según los diferentes mecanismos que funcionen. Constituyen al mismo tiempo un periodo mágico y terrorífico en nuestra vida (Rubin, 1990).

El noviazgo es una época fundamental de nuestra vida; porque el noviazgo implica hacer una elección, que esperamos será para toda la vida.

Durante el noviazgo, hay temas que constituyen una constante, que son la esencia del mundo de la pareja: la intimidad, la exclusividad, el compromiso. Necesitamos esas cosas. Queremos compartir nuestra vida con el otro. Queremos que ese compartir esté aquí mañana y lo mismo que hoy. Queremos esa clase de relación uno con el otro (aunque algunos de nosotros necesitamos

reafirmar ese sentido de intimidad una y otra vez), pero dar y buscar esa intimidad y ese compromiso significa arriesgarnos.

También el noviazgo se considera una etapa donde es posible alcanzar un amor recíproco, una comunidad de intereses, ideales, educación, cultura, etc. Por lo que actualmente se considera la oportunidad única en que se presume una libre relación entre hombre y una mujer, a fin de tratarse y conocerse lo más profundamente posible, logrando una calidad en la relación para sentar las bases de desarrollo mutuo, antes de formalizar el compromiso matrimonial. De esta forma el noviazgo constituye un periodo de gestación que involucra a dos personas inmersas en la sociedad y que puede dar lugar al nacimiento de la unión matrimonial. Así entonces la posibilidad de romper tal relación por voluntad de uno o de ambas partes, hace llegar a la conclusión de que la unión definitiva no resulta deseable (Díaz-Loving y Cols, 1997). Por esto, ante todo el noviazgo se considera un proceso de aprendizaje de amor, variado en extensión y profundidad de conocimiento mutuo. Así, dentro del noviazgo se puede elegir una variedad de caminos, que van incrementando la intimidad, la interdependencia, la involucración emocional, el conocimiento, los intereses mutuos etc.

ELECCION DE PAREJA

En el amplio campo que abarca la conducta, la elección de la pareja ocupa un lugar primordial en la vida. Cuando dos individuos

deciden interactuar, entran en un proceso de establecer y definir una relación interpersonal que tendrá ciertas características específicas y relativamente duraderas con miras a un posible matrimonio.

Así, respecto a la pareja humana podemos decir que el individuo encarará y realizará una elección de pareja influido por los procesos conflictivos de su mundo interno, la búsqueda y selección del compañero estará orientado por la estructuración de estos procesos que la llevarán a elegir una determinada pareja lo que conduce a una elección particularizada y nada casual.

La selección varia de una persona a otra no existe nada universal, sin embargo la gran mayoría de hombres y mujeres la realizan en función de las necesidades del mundo psíquico interno del individuo; es decir, cuanto más consciente esté el individuo de sus necesidades, más inteligentemente podrá elegir a su compañero de matrimonio.

Asimismo, seleccionamos a una persona, quien a su vez nos selecciona a nosotros para el matrimonio o para alguna otra relación permanente, en la cual seremos íntimos en el transcurso de mucho tiempo; alguien con quien dormiremos, comeremos, compartiremos temores y sueños, a quien cuidaremos y quien nos cuidará; alguien con quien compartiremos nuestro poder y a quien se lo cederemos; alguien con quien estaremos literalmente y metafóricamente desnudos y en quien podremos confiar el conocimiento y la vulnerabilidad de esa desnudez (Rubin, 1990).

Lo que atrae a dos personas rara vez es suficiente para mantener una relación. Cuando es una relación no íntima alguien falla en corresponder a nuestras expectativas, nos sentimos decepcionados y tendemos a esperar menos de esa persona o la excluimos; cuanto y más dentro de la relación de pareja se da esta selección. Sin embargo, el enamoramiento acrecienta la decepción, si bien en forma no intencionada. Proporciona a la pareja una fusión de intereses, incluso de identidad, de manera que lo que gusta a uno, gusta en forma automática al otro. Parece haber una gran comunidad de intereses y de participación, que al final puede reducirse. Cuando la gente esta enamorada, tiende haber en su pareja toda clase de cualidades positivas, que no están presentes o lo están en un grado menor de lo que ellos se imaginan.

González, (1979) considera que la dinámica interpersonal de la historia de la pareja produce la elección conyugal. Es la asociación fundada en una disposición sexual y un sentimiento amoroso que interactúa de manera tal, que sectores significativos de la personalidad de cada uno de sus miembros estarán en interdependencia recíproca y a la vez, éstos adjudicarán a la relación expectativas de continuidad temporal.

Para una buena elección del cónyuge, primero debe estudiarse así mismo el sujeto; segundo, estudiar al prospecto; y tercero, estudiar los posibles efectos de la relación entre los dos. Estudiarse así mismo no es nada fácil, a pesar del mucho tiempo que se tiene para hacerlo, tienen que hacerse difíciles preguntas,

que verdaderamente duelan, por ejemplo: ¿Cuáles son sus necesidades?, ¿Tiene una necesidad normal de amor?. También se necesita analizar los motivos: ¿Por que quiere casarse?. ¿Por pánico, escape o identificación?.

Es importante la forma de manejar la capacidad de la pareja al seleccionar los posibles efectos de la relación entre su propia personalidad y de la futura pareja y saber que tan capaces son de satisfacer sus necesidades con el tiempo y ¿qué capacidad tienen?

Hay una fuerte tendencia para seleccionar consorte de igual o casi igual educación. Esta tendencia es más fuerte en la población universitaria. Pero en cualquier momento, desde la primera cita hasta el día de la boda tiene que hacerse una decisión mediante una "elección intelectual" semiconsciente.

Es lógico que se busque una pareja cuya fuerza psicológica complemente cualquier debilidad que se pueda tener, se esté o no consciente de ésta, pero lo lógico también que para facilitar el ajuste en el matrimonio, los cónyuges posean características psicológicas similares.

La búsqueda y selección del compañero es orientada por la estructuración de su mundo interno que lo lleva a elegir a un determinado compañero. Es necesario conocer las particulares estructuras de personalidad para valorar adecuadamente el ensamble que se ha dado en las pautas características de

interacción de esa relación, que es el producto del ensamble particular del sistema que emergió de su unión.

El objetivo es lograr compartir por completo cada faceta, cada aspecto de sus componentes, es la empatía completa y la fusión de las dos personalidades.

Herrasti, (1989), señala al respecto, que este compromiso emocional significa, el comprometerse uno al otro, compartir los momentos difíciles como los de alegría, épocas de problemas y los de reencuentro, manifestaciones verbales como por actitudes, la aceptación del otro tal y como es, con sus sentimientos y aspiraciones.

3.2. FORMACION DE LA PAREJA O MATRIMONIO

Este es el principio del desarrollo de cualquier familia. Dentro de esta etapa se requieren de dos elementos principales. Primero, abandonar la gratificación primaria y/o la fantasía de dicha gratificación, la cual es experimentada por cada cónyuge, como la relación que guardan con la familia de origen. En segundo lugar, ambos cónyuges se deben situar en la relación marital como el centro de sus necesidades y gratificaciones.

Esta etapa incluye la construcción e implementación de los roles básicos femeninos y masculinos de la pareja, los cuales duraran a lo largo de toda la vida marital. Una pareja debe establecer

formas adecuadas para ver las necesidades del otro en un sin fin de situaciones, esto incluye la satisfacción sexual, social, psicológica y económica.

Para Estrada (1997), esta etapa la denomina como **El Encuentro**, en donde existen dos puntos principales. Primero, cambiar todos aquellos mecanismos que hasta entonces proveyeron seguridad emocional. Y Segundo, integrar un sistema de seguridad emocional interno que incluya a uno mismo y al nuevo compañero.

Es conveniente hacer hincapié que en el encuentro con "una persona nueva" nos depara grandes sorpresas y que en el establecimiento y estructuración de un nuevo sistema estriba tanto la cualidad de la relación marital, como el bienestar familiar futuro.

Asimismo, la calidad del matrimonio depende en gran parte del grado de satisfacción y complementariedad que se le pueda dar a las expectativas de cada uno de los cónyuges en las cuales intervienen todas las profundas necesidades y deseos del psiquismo individual.

Dentro de la nueva pareja, cada uno tendrá que aprender a sentir las vibraciones del otro, lo que supone valores y asociaciones comunes, compartidas. Al igual que percibir lo importante para el otro y alcanzar un acuerdo sobre el modo de avenirse al hecho de que no comparten todos los valores.

Después de que cada uno se experimente como un todo en interacción con otro todo, para formar la nueva unidad de pareja, cada uno debe convertirse en parte del sistema.

La tarea principal que le corresponde a la etapa de Crear o Destruir como la llama Joyce (1989), consiste en llegar al punto de nosotros, pero primero se deben de adaptar mutuamente y aprender a negociar juntos los pequeños problemas de cada día, así como los más difíciles, tales como el dinero, el sexo y la familia. Menciona también, que durante esta etapa existe una desilusión una vez terminada la luna de miel; ya que la transición a la vida diaria del matrimonio ofrece su propia clase de shock, los cuales hay que pasar para que se dé un crecimiento en la pareja.

La fase del encuentro presupone el manejo adecuado de dos movimientos intrapsíquicos que desde luego tienen su proyección en el mundo real de las personas (Estrada, op.cit.). El primer movimiento implica el haber logrado una conciliación interna en el mundo de los objetos (y aquí deploramos el calificativo de objetos a situaciones que realmente se refieren a personas) donde principalmente la imagen de ambos padres deja de ser ambivalente y por lo tanto amenazante. Así, esta fase presupone una disponibilidad interna para aceptar al cónyuge como un objeto nuevo y extraño que, quiérase o no, va a producir una fuerte resonancia conflictiva que va a repercutir en el mundo interno de los objetos y se va a manifestar en las diferentes conflictivas por las cuales tendrá que pasar la pareja o familia.

Por otro lado, durante los primeros años del matrimonio, la mayor parte de las peleas se centran en los hábitos personales, las responsabilidades y el establecimiento de rutinas. Las tareas y las rutinas son relativamente fáciles de negociar y lo mismo los pequeños hábitos personales. El único modo de llevar ese asunto es hablar honesta y amablemente, y desde el principio del matrimonio.

El matrimonio es un proceso, por el cual hay que luchar día a día si se quiere lograr un equilibrio en la pareja. Para la mayoría de nosotros, la madurez que surge de ese equilibrio entre nuestras necesidades y las del otro, llega solamente con un poco de lucha a través del tiempo. Está a nuestro alcance, sin embargo, se necesita solamente de nuestra atención hacia el hecho de que cada uno de nosotros es diferente. Al conocer no solamente nuestras diferencias sino también nuestro derecho a nuestras identidades separadas, estaremos en el camino hacia una relación menos ansiosa y más gratificante (Rubin, 1990).

Es indudable que el matrimonio puede ser enriquecido por intereses compartidos, pero solo si hay apreciación mutua de los esfuerzos de cada uno de los participantes, en pruebas y triunfos, retrocesos y derrotas. Los intereses compartidos brindan un campo fértil en que puede florecer dicho aprecio. En un matrimonio en que dos personas realmente crean, trabajan y juegan juntos, hay muchas oportunidades para pensar, planear y relacionarse de manera creadora (Baruch, y cols, 1984).

No obstante, un par de personas no siempre pueden hacer todo juntas. Cada una, de hecho, necesita enormemente crear intereses y logros por sí misma. Cada uno necesita su propio trabajo, su propio recreo, sus tareas creadoras; al forjar su propia creatividad e identidad, cuenta cada vez más dentro de sí con cosas para compartir.

3.3. LLEGADA DE LOS HIJOS

La llegada del hijo es un acontecimiento extraordinario. Juntos, una pareja habrá experimentado el amor, su consumación, y luego el notable crecimiento de una materia microscópica en el transcurso de nueve meses hasta llegar a ser una verdadera persona (Rubin, 1990).

La llegada de los hijos cambia a la pareja. Los esposos ya no pueden estar tanto tiempo solos, ni tan pendientes el uno del otro.

Ante el nacimiento del primer hijo, la pareja debe reorganizar para enfrentar nuevas tareas. El recién nacido depende de un cuidado responsable. El hecho de tener una criatura, puede ser abrumador tanto en lo físico como en lo psicológico, a veces lo bastante como para hacer que uno se apoye totalmente en el consejo de un progenitor. En donde por ser padres primerizos, necesitaran el apoyo de terceras personas para la crianza del hijo.

El primer hijo también puede propiciar que la familia en proceso corra peligro de disiparse. La esposa puede sentirse presa de contradictorias demandas.

El Dr. Estrada (1997), menciona que es necesario que la pareja adquiera un nuevo anclaje de relación emocional con el niño, y aparezca la capacidad de ayudar al compañero para que lo haga. Se requiere del apoyo mutuo para no perder el anclaje emocional entre ambos a pesar de la aparición de un nuevo miembro en el sistema.

Deberá contarse con la seguridad de que existan consideración y cuidados, en especial para la nueva madre y su bebé. Así como la posibilidad abierta para que las áreas de interés común que conciernen a la crianza y educación del niño, se vayan ampliando.

Asimismo, comenta, que con el embarazo y las primeras semanas de lactancia se alterarán las relaciones sexuales. Aquí también es importante hacer referencia a la educación sexual y la planificación familiar, ya que juegan un papel primordial. Ya que resulta importante considerar los aspectos físicos y emocionales para saber a cuántas personas puede alojar ese sistema familiar.

El problema, como vemos ante la llegada de un niño requiere de espacio físico y emocional. Esto plantea la necesidad de reestructurar el contrato matrimonial y las reglas que hasta ese entonces han venido rigiendo a este matrimonio.

Por su parte Escardo (1974) considera que el nacimiento de un niño crea por su sola presencia una serie de "nuevas funciones" familiares y reubica, en consecuencia, la situación recíproca de sus componentes; quien sólo era esposa, es ahora esposa y madre; quien sólo era marido, es ahora también padre.

Lo importante dentro de esta etapa es que frente a un niño evolutivo se requiere una familia evolutiva, y así como el niño crece la madre también debe "crecer"; si ambos crecimientos no se efectúan en el momento oportuno y de acuerdo con un ritmo concordante, se producen distorsiones que repercuten nocivamente sobre la personalidad del niño.

En ocasiones tener un niño favorece la intimidad de la pareja, estimulando la diferenciación y elaboración de diversas facetas de la personalidad de cada uno. Puede producir y realizar además un sentimiento de continuidad; convertirse en la energía que mueve al humano a través del tiempo.

Además el niño facilita que penetre al sistema familiar el impacto social y cultural del ambiente a través de la escuela, de los amigos del niño, de las otras familias y de los otros grupos.

Todo se resume en el llamado *Bache del Bebé*, como lo denomina Joyce (1989). La tranquilidad desaparece después de la llegada del niño. Desaparece la paz, interrumpido el idilio, el turbado sueño, las multiplicadas faenas, las salidas espontáneas amargadas

por la búsqueda de una niñera por horas, la pareja que en tiempos fue feliz puede acabar sucumbiendo al cansancio y a las peleas. Y el cansancio y las peleas no unen precisamente a la pareja sino todo lo contrario. Es inevitable cierto elemento de separación durante las primeras semanas y meses después de la llegada del bebé. Muchas parejas, en realidad, empiezan a separarse mucho antes de que el niño aparezca.

Hasta qué punto se separa una pareja, y el tiempo que les cuesta volver a unirse, si es que lo consiguen, dependerán en gran parte del éxito que tuvieron al vivir la etapa de encuentro destinada a crear o destruir

Otro aspecto que es bastante importante dentro de esta etapa, es cuando ambos cónyuges trabajan y llega el bebé, aquí el compartir es de gran importancia. Sin ello, la relación resulta desequilibrada, explotadora.

En general, la comprensión por parte del padre y el apoyo a las necesidades de atención de la madre, constituyen una parte vital del circuito que va del padre a la madre, al hijo, al padre, a la madre. A... Es una responsabilidad enorme criar a un hijo, a pesar de ser una pareja que trabaja; el peso principal tiende a caer todavía sobre la mujer. Si la mujer se siente apoyada y cuidada, encontrará más fácil el hecho de apoyar y cuidar. Una criatura bien cuidada es fuente de una gran satisfacción no expresada que nutre al padre, quien ha de nutrir a la madre, y ella a la criatura, y así continua el círculo (Rubin, op.cit).

Finalmente, ante el nacimiento de otro hijo, lo establecido para el primero se quiebra. El esquema nuevo es más complejo, la pareja tiene que establecer nuevas reglas o modificar las anteriores.

3.4. FAMILIA CON HIJOS EN EDAD PREESCOLAR

Cuando los hijos van a la escuela, la familia tiene que relacionarse con un nuevo sistema, bien organizado y muy importante. Ahora se encuentra la pareja, con problemas de control y socialización. Tienen que negociar nuevos contactos con el mundo exterior. Existe un giro de noventa grados en esta etapa, debido a que el niño se encuentra en pleno crecimiento. Aquí la actividad física del niño debería ser motivo de regocijo y no de discordia entre los padres, pero bajo sus sentimientos encontramos el temor primitivo de que el niño se pueda hacer daño por la desbordante energía que presenta. Así de ahora en adelante el contexto es: la responsabilidad de los padres hacia el pequeño explorador entusiasta e inexperto, y el subcontexto es: nuestros más profundos temores.

Esta etapa se extiende aproximadamente, desde la asistencia a la escuela del primer hijo, hasta entrada la pubertad del último. En esta etapa se requiere principalmente, la modificación de los roles de toda la familia. La familia debe moverse, de las gratificaciones y la satisfacción de las necesidades incluidas en la dependencia del niño preescolar, hacia una relación paternal

basada en la cuasidependencia, forzando al niño a comenzar su experiencia de socialización (Rubin, 1990).

En este sentido, las expectativas y demandas paternas hacia el hijo, deben permitir su individuación y el progresivo funcionamiento independiente.

3.5. FAMILIA CON HIJOS EN EDAD ESCOLAR

Por lo general, el ingreso a la escuela primaria produce un fuerte impacto en la familia, que por un lado, siente que se pone en tela de juicio la conducción de los niños que tuvo lugar durante la primera infancia, y que, por otro lado, comprueba que los niños avanzan rápidamente en la adquisición de los medios necesarios para alcanzar su independencia.

Así, el ingreso a la escuela primaria representa esencialmente la pérdida del bebé, esa criatura candorosa y dócil de los primeros años, fuente y realimentación del egoísmo que hasta ese momento era solo de los padres. Este hecho obliga a los progenitores, al nuevo escolar a llevar a cabo la dificultad separación, en donde se elabora la definitiva transformación del narcisismo en amor objetal y la represión y sublimación del complejo edípico. Si los padres logran ayudar al niño en su avance psicológico, se establecerá entre todos una nueva forma de relación, menos estrecha y dependiente y basada en una mayor transmisión de

conocimientos. En el caso contrario surgirá una patología (Soifer, 1980).

También queda a cargo de los padres estimular la capacidad de estudiar del niño, para lo cual no tendrán dificultad si ellos mismos han aprendido a ejercitarla.

Finalmente, dentro de esta etapa es importante hacer mención que surge el despertar de la sexualidad, la cual se va ha ver manifestada mediante conductas específicas: inquietud motriz, necesidad de investigación. Dicho proceso emerge abruptamente en la pubertad y crea un estado de confusión. Suele resultar para la pareja o familia un acontecer inquietante, a causa de los muchos aspectos conflictivos que involucra. Así mismo, debemos de tener en cuenta además, que la confusión- que comienza en la pubertad y culmina en la adolescencia- es el resultado de resolver de modo adecuado los problemas que se acaban de mencionar.

3.6. FAMILIA CON HIJOS ADOLESCENTES

Aquí es de suma importancia que el sistema familia logre manejar adecuadamente esta etapa y pase a la siguiente, es necesario tomar en cuenta varios factores; nuevamente es de mucha importancia que el adolescente logre madurez en su desarrollo y que sus padres igualmente lo logren para que se pueda llegar al momento del desprendimiento y los jóvenes puedan separarse y formar nuevas parejas (Estrada, 1997).

Por lo tanto, la relación de pareja requiere de una firmeza que tolere el golpeteo de las motivaciones instintivas que fueron surgiendo en cada etapa del desarrollo. Sin la realización de pareja, no se alcanzará el establecimiento pleno de una independencia en el adolescente, ni se alcanzará la posición adulta que se debería de dar.

Dentro de esta etapa existe un crecimiento enorme en el sistema familiar, debido a que los hijos se van y con ellos la propia juventud. Primero se van desde el punto de vista emocional: se separan y cambian de carácter. Se vuelve necesario renovar y revisar el contrato matrimonial y se requiere de un fuerte apoyo mutuo en este momento, en que se inicia el climatérico de los padres. Es necesaria una gran capacidad para expresar los sentimientos de pérdida y de tristeza, además de la seguridad de poder seguir compartiendo un campo amplio de interés en la pareja.

Asimismo, el organismo de la pareja, sufre cambios, entre los cuales está el cambio de las funciones sexuales. Muchas veces a éstas alturas se han olvidado ya de los roles de esposo (a), puesto que se han transferido exclusivamente al de ser padres. En muchas ocasiones los hijos no han permitido a los padres tomar el papel de pareja (Joyce, 1989).

De esta manera, es preciso que en este momento lleven a cabo metas que antes se tenían olvidadas: como continuar viejos pasatiempos, viajes, aficiones, amistades, estudios, etc. Es tiempo

de recoger la cosecha. Pero muchas veces la tendencia a repetir lo pasado y añorar lo perdido, idealizarlo y recordarlo como la única forma de encontrar seguridad y felicidad esta siempre presente, y además con cargas negativas.

Finalmente, por lo expuesto anteriormente, vemos que resulta necesario obtener ayuda y apoyo en el compañero si es que se quiere lograr el cambio de roles: de reyes del hogar, a una pareja. Cuando los hijos comienzan el abandono, la pareja adquiere otra dimensión en el área social, y es necesario, por lo tanto, continuar apoyando las defensas sociales adaptativas, con el objeto de seguir funcionando como sistema.

3.7. NIDO VACIO

En esta etapa de desarrollo donde, una vez más, la familia se compone nuevamente de marido y mujer. Las relaciones con los hijos son significativas pero, afortunadamente, individualizados y separados. En este sentido, es necesario resolver las pérdidas en las funciones económicas, físicas y sociales que son experimentadas por uno o ambos cónyuges.

Ahora ya no existe la razón de ser como padres, proveedores, conductores, maestros, se debe interpretar el nuevo retorno a la mutua compañía. Sin embargo, existe algo más que el redescubrimiento del otro: es la oportunidad para redescubrirse a uno mismo.

De ahí, que es la responsabilidad de la pareja que la vida sea buena o mala una vez que los chicos se han ido. Se pueden reconciliar con quienes son, más allá de mamá y papá, o pueden sentirse vacíos al perder el papel de veinte años y pico, y con ellos la propia identidad de la pareja. Se pueden culpar mutuamente por esa sensación de desorientación, o de se puede formar un nuevo equipo con un nuevo programa. Se puede experimentar esa nueva libertad o marcharse juntos hacia lo que creen ver al final del camino (Rubin, 1990).

Por otra parte, se dan cambios sociales y familiares de gran importancia que a continuación se describen:

1. La necesidad de admitir y hacer lugar a nuevos miembros en la familia (nueras o yernos).
2. El nacimiento de los nietos.
3. La muerte de la generación anterior.
4. La jubilación.
5. La declinación en la capacidad física.
6. El conflicto con las nuevas generaciones.
7. El problema económico de los hijos y nietos para formar nuevamente pareja.

Y podría continuar una larga lista de situaciones importantes que aparecen en esta etapa. Podemos darnos cuenta con esta revisión, que esta fase del ciclo, es una de las más importantes, complejas y críticas del mismo ciclo.

Tordjman (1989) considera que es indudable, que las parejas se encuentran en el vértice de su curva conyugal y contemplan su

ascenso pasado. Es el momento del balance, positivo o negativo, antes de iniciar el descenso.

Asimismo dice, que un sentimiento de vacío y de fracaso acosa a numerosos cónyuges y les incita a interrogarse con respecto a su porvenir. Y ante ellos se abren tres opciones:

La primera es el divorcio. En busca de su adolescencia perdida, se divorcian sin saber muy bien porqué. El divorcio suele ser una solución para esta crisis tradicional, porque representa el paso a un nuevo modo de vida, un gesto hacia la libertad que algunos nunca han conocido, ni en el nido familiar ni en el clima conyugal. Sin embargo, tras algunos años de vagabundeo la mayoría de los divorciados se dejan convencer de que la soledad supone un precio muy elevado por su libertad. Y terminan casándose de nuevo.

Otra opción que se presenta a las parejas, es la del tedio sexual. Aquí la sexualidad pasa a un segundo termino, puesto que se concede prioridad a la carrera profesional o a las aficiones.

Y existe, por último, una tercera opción en las parejas que descarta la idea del divorcio (al fin y al cabo, el/ella no es peor que otro). Estas parejas se esfuerzan a veces, con conmovedor celo, por reconstruir su intimidad sobre nuevas bases.

En este nuevo juego. En algún sentido, es una nueva persona con quien estamos tratando. Nosotros también somos desconocidos; veintitantos años manteniendo un hogar, criando hijos, haciendo lo

necesario, y de pronto todo desaparece. Ante la ausencia de esas cosas comunes, ya no somos las mismas personas.

Como resultado de la falta de objetivo común, -los hijos- y ante la sensación de soledad y el reconocimiento de que quizá no se conocen mutuamente, ésta puede ser una etapa de prueba para un matrimonio, se supone que deberíamos saberlo, pero no es así.

Por su parte Rubin (op.cit.) señala que los acontecimientos que conducen a la partida del hogar pueden ser traumáticos. El hecho de que el hijo que hemos criado deje de compartir nuestra vida cotidiana es difícil de aceptar. La pérdida de los hijos también nos hace sentir más viejos. Nos sentimos solos, y ese sentimiento que hemos experimentado por mucho tiempo nos hace sentir amenazados; y como ya sabemos, cuando algo o alguien amenaza nuestras vidas o afecta nuestro equilibrio, somos candidatos a reaccionar y, a veces, esas reacciones son motivo de peleas.

Así pues, en esta fase es la época en la que se relajan las presiones al tratar de adaptarse confortablemente a un nuevo estilo de vida, creado con la pareja. Ahora la relación fluye naturalmente, no importa realmente porque se acepta al otro o porque es uno mismo aceptado. Es la etapa en la que surge el crecimiento personal. Ambos son libres de explorar nuevas formas de complementarse en lugar de perder tanta energía en el matrimonio. Asimismo esta etapa es conocida por muchas personas como, los mejores años del matrimonio; ya que es donde

verdaderamente existe la posibilidad de seguir juntos con miras a un crecimiento recíproco, o inclinarse por no continuar.

3.8. VEJEZ Y SOLEDAD

Estrada (1997) señala que esta fase ofrece un nuevo horizonte en la vida:

- a) Enciende el deseo de sobrevivir, al aceptarse la propia mortalidad.*
- b) En presencia del nieto y el abuelo, el pasado y el futuro se fundan con el presente.*
- c) Se da la oportunidad de experimentar una nueva relación diferente a la del padre, con los nietos.*

Especialmente en esta etapa, se necesita la habilidad y madurez suficiente para aceptar realísimamente las propias capacidades, así como las limitaciones, cambiando de roles cuando es necesario (el rol del hijo nuevamente). Señala también que por lo general los problemas funcionales de una familia que están relacionados con la vejez, permanecen ocultos o negados.

En la pareja, frecuentemente aparecen crisis cuando el cónyuge es jubilado y regresa a casa, esta vez para siempre, e invade los terrenos que anteriormente sólo fueron el dominio de la otra parte, siendo necesario señalar el límite claro de los espacios en donde cada quién pueda funcionar independientemente. De lo

contrario existe el peligro de que se lleguen a perder la estima y el respeto, apareciendo la ansiedad, la tensión y los estados depresivos.

3.9. MUERTE

Nacimiento y muerte son dos procesos naturales, pero su influjo psíquico y el significado personal que revisten varían muchísimo. El nacimiento se espera con optimismo y emoción, en tanto que la realidad de la muerte se evita y se niega casi siempre.

La muerte es un acontecimiento supremo y definitivo. En el nivel fisiológico, es una sensación irrevocable de las funciones vitales. En el nivel psicológico, tiene importancia y significado personal para el individuo y su familia, así como de sus amigos inmediatos.

La incapacidad de moverse limita la actividad física del anciano y marca el final de un estilo de vida; en cambio, la muerte del cónyuge ocasiona un estrés aún más profundo. Asimismo, la muerte para algunas personas representa el último status significativo antes de su propia muerte y puede acelerarla. Para otras, representa una oportunidad largamente esperada de asumir el control de su propia vida (Craig, 1988).

Por otro lado, una de las realidades concretas y psíquicas que han de encarar los viudos y viudas es el hecho de vivir solo. Por primera vez en su vida, deben hacer solos sus actividades

cotidianas, mantener los contactos sociales y tomar decisiones de índole económica. Algunos ven en ello una excelente oportunidad; a otros les cuesta mucho vivir solos pues el cónyuge siempre se había encargado de ciertos asuntos.

Cada fase tiene tareas de crecimiento, responsabilidades y privilegios específicos que le son inherentes. Cada parte sirve de fundamento y eslabón con la siguiente. Cuando alguna de ellas se ve interrumpida antes de su culminación, las etapas pierden su armonía y el ciclo de crecimiento se distorsiona (Satir, 1988).

El ciclo vital dentro del sistema familiar es un continuo aprendizaje que nos lleva a crecer y madurar en cada etapa por la que se atraviesa, el crecimiento será más enriquecedor y productivo si cada miembro del sistema logra establecer un equilibrio que permita un sano desarrollo tanto para él como para los demás integrantes que lo conforman.



CAPITULO 4

INTIMIDAD, LIMITES Y PODER EN LA PAREJA

Lo que hace disfrutable una relación son los intereses comunes; lo que la hace interesante son las pequeñas diferencias.

Todd Ruthman

La relación de pareja es considerada como una relación cercana, debido a que en esta relación se establece un vínculo emocional característico. La intimidad es un compromiso de llegar a ser una pareja en vez de una sola persona. De tal manera que las necesidades, deseos y aspiraciones del otro se convierten en parte de los propios (Joyce, 1987).

Calderone (1972)(en Graig, 1994) afirma que el establecimiento de la intimidad requiere varios componentes: elección, madurez, reciprocidad y placer. Dos personas se escogen por sentir una atracción mutua. Se hacen confidencias recíprocas y aceptan las limitaciones del otro en una forma predecible de compartir, logrando una sólida confianza. En esa atmósfera, la intimidad se consigue por la aceptación de sí mismo y aceptación mutua con seguridad y placer.

4.1. DEFINICION DE INTIMIDAD

Walster y Walster (1978)(en Díaz-Loving, 1997) ve a la intimidad como una relación entre dos personas que se aman y cuyas vidas están mutuamente intervenidas: esta forma de percibir a la intimidad, tiene implícitas algunas de las categorías obtenidas, tanto en Estados Unidos como en México en cuanto a la cercanía. Por ejemplo, la conexión, que retoma la integración e interrelación entre la pareja y, el sentimiento cercano que tiene por base el amor entre dos personas. Por su parte, Hatfield (1984) en su definición de intimidad la describe como "el proceso

en el cual se intenta lograr cercanía con el otro para explorar similitudes y diferencias a partir de lo que piensa, siente y conduce". esta, muestra la categoría de conexión como la forma de valorar la unión e integración con el otro y la similitud la cual retoma las semejanzas y/o diferencias que surgen ante la integración de la pareja.

4.2. COMO SE CREA LA INTIMIDAD EN LA PAREJA

La intimidad se extiende desde las discusiones sobre los detalles de la vida diaria, a los instantes en que la persona confía los sentimientos más íntimos, que no compartían con nadie más, hasta su relación sexual.

En cierto modo, la intimidad es un producto colateral de la solicitud, la aceptación, la sensibilidad y el entendimiento. Así mismo es socavada por los malos entendidos, la crítica indiscriminada, las acusaciones, y la insensibilidad. Si las parejas permiten criticarse, castigarse o controlarse uno al otro, deben considerar cuánto pierden en intimidad. Cuando se pierde la intimidad por causa de conflictos y peleas, desaparece con ella la principal fuerza de unión conyugal (Beck, 1997). La intimidad emocional es confianza absoluta, complicidad, integración, alianza.

4.3. LIMITES EXISTENTES EN LA PAREJA

El proceso de negociación de límites resulta decisivo para la formación de una pareja. Poco a poco una pareja redefinirá sus relaciones con otros (su familia y amigos) y también entre sí. Ocurren muchos cambios informales en las relaciones y también acontecimientos más formales como el ritual matrimonial, estableciéndose, así los límites de la pareja (Joyce, 1989).

Límites se refieren a la distinción clara- en función de las expectativas diferenciales de conductas- entre individuos y subsistemas naturales, ya sean generacionales (rol parental, filial o de edad) o acordes con el rol sexual (masculino o femenino). Es necesario respetar los límites que distinguen a la familia nuclear de los sistemas más amplios de familia extensa o grupo social para proteger la privacidad del subsistema conyugal o algún subsistema particular creado por la propia familia para su mejor funcionamiento. Estas fronteras imaginarias permiten establecer claramente los roles particulares entre individuos y subsistemas así como las reglas que diferencian obligaciones y derechos de unos y otros (Velasco, 1988).

Todas las familias deben definir sus límites exteriores e interiores. Cada pareja tiene que delimitar donde terminan sus límites naturales y cómo se construirá su estructura interna. La definición de los límites exteriores incluye la diferenciación nuclear respecto de la familia ampliada y el trazo de los límites exteriores en torno de esta última. La definición de los límites

internos incluye el agregado y la pérdida de miembros del núcleo (hijos, cónyuges, hermanos, abuelos) y la modificación de las relaciones entre los subsistemas de la familia, a medida que cambie el elenco de personajes y la edad de los miembros de la familia.

Es en la primera fase del desarrollo que se establecen los límites en respuesta a las reglas fijadas para la forma en que los miembros de la familia se relacionarán entre sí y con sus familias de origen. Más tarde, durante una fase intermedia, las opciones temáticas elegidas por la familia responden en elevada medida a los tipos de relaciones que para entonces se han establecido entre sus miembros.

También es el período en que la familia debe trabajar para establecer los alcances de sus límites sistémicos y la naturaleza de sus sistemas de reglas y creencias compartidas. Es aquí donde surgen las luchas familiares para establecer los límites antes mencionados. Muchas de las tendencias implican la estructuración de límites internos: como lo son las relaciones conyugales de los recién casados; relaciones entre hijos de una familia combinada. Pero inclusive cuando el centro del problema es la organización interna de la familia, el problema subyacente es el establecimiento de límites entre la nueva familia y las familias de origen. En cada caso, el tema es el de qué aspectos de una u otra de las familias de origen serán repetidos en la familia recién formada.

Los límites son predominantes en la primera etapa del desarrollo de la familia una familia recién formada se ha separado de dos familias de origen. Antes, los miembros de estas dos familias de origen tenían libre acceso al cónyuge, que además era miembro de ella. Ahora es necesario redefinir ese grado de acceso ¿ es preciso anunciar una visita al nuevo hogar, o se puede pasar por él en cualquier momento? ¿La nueva familia tiene la intención de desarrollar sus propias maneras de celebrar las fiestas y planificar sus vacaciones, o tratará de acomodarse a las reglas y reglamentos de las dos familia de origen?

Para Steinglass (1989) cada una de estas decisiones ayuda a definir la estructura, y la permeabilidad de los límites exteriores de la nueva familia formada. Este proceso, esta evolución natural de una familia, es parte integrante de sus propiedades sistémicas. Para que la familia establezca como entidad separada, primero debe abordar las tareas de desarrollo vinculadas con la definición de límites. Hasta que sus límites hayan quedado establecidos con firmeza, será constantemente susceptible de un proceso de fusión con una o las dos familia de origen.

Todas las familias tienen que elegir una cantidad ilimitada de grandes temas de desarrollo. Estos temas son las zonas de prioridad con las cuales se compromete la familia, alguna puede abarcar toda la gama de opciones de las cuales dispone, es preciso que haya algún proceso de selección. A su vez, esos temas de desarrollo se convierten en organizadores de la conducta dentro de la familia no solo las relaciones internas y las exteriores son

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

modeladas por estos grandes temas de la vida; también lo son las decisiones de la familia sobre asignación de importantes recursos de ésta: dinero, tiempo, espacio y demás.

A la larga todas las familias tienen que desarrollar una serie de valores y concepciones que compartirán no sólo respecto del mundo en el cual viven, sino también acerca del tipo de familia que son.

4.4. RELACIONES DE PODER Y FACTORES ECONOMICOS

Antes de abordar directamente el estudio de las relaciones de poder dentro de la pareja, conviene reflexionar sobre las relaciones entre la pareja y las diferentes instituciones sociales que operan sobre ella. La pareja reproduce la familia, que produce la sociedad: así se repiten con frecuencia; pero no hay que olvidar tampoco que, inversamente, la sociedad condiciona las relaciones internas de la futura pareja, de tal manera que ésta es llevada en mayor o menor medida a confirmar a la sociedad en su organización y a conservarla.

Pero, con respecto al papel del dinero en la distribución de las relaciones de fuerza, sería un error creer que es siempre el que gana más el que se beneficia del poder. Primero, esta distribución depende bastante estrictamente de la clase social, tanto como de la ideología. En las clases sociales más bajas, y en las parejas salidas en su origen de esas clases, aunque dispongan después de medios de existencia muy satisfactorios, ocurre a menudo que los

compañeros se comportan de conformidad con la tradición obrera: el hombre le entrega íntegramente su paga a la mujer, que hace el reparto y decide las compras, separando una pequeña porción para los gastos diarios del marido. Esta tradición parece corresponder a una situación en que el dinero en sí mismo no era fuente de conflicto en el seno de la pareja. Referente a esto cabe hacer mención que hoy en día, también ha cambiado esta tradición dentro de la clase obrera, ya que el hombre es quien maneja el dinero y si bien le va a la mujer le "toca gasto".

Otro aspecto del problema es el de la conciencia de clase, en cuyo caso el conflicto aparece cuando el dinero contribuye a un cambio de clase social: uno de los integrantes de la pareja quiere permanecer en su clase de origen, mientras que el otro trata de salir de ella. Pero ganar dinero es el medio principal con que cuenta un sujeto para salir de su clase y asimilarse a otra.

El problema se hace particularmente agudo cuando los dos compañeros no salieron de la misma clase social. Así, el dinero es a menudo un medio para afirmar el poder sobre el otro miembro de la pareja; otras veces su utilización y las decisiones que motivan aparecen como el signo de las relaciones de fuerza entre los compañeros (Lemaire, 1992).

Es importante hacer mención y entender las causas de la existencia en las parejas actuales de la complementariedad, las relaciones de poder, los roles sexuales, la búsqueda de determinado tipo de relación amorosa hoy en día. Gran parte de

la crisis de la pareja actual se debe a la incompatibilidad de este legado cultural y la situación social que se ha generado en occidente desde la Revolución Francesa, en la que la idea de igualdad empieza a tener entidad social (igualdad que es difícil de compaginar con el patriarcado, roles sexuales diferenciados, pasión por lo desconocido, etc.) y que tiene el último y fuerte impulso en los años sesenta con su replanteamiento radical de los principios "burgueses", que desde un punto de vista sociológico y psicológico apenas habían sido cuestionados hasta entonces fuera de los ámbitos intelectuales (Casado, 1991).

Por otro lado, el hombre no se ha dado cuenta de que la distribución de poder no le es tan claramente favorable (siempre que hay una dependencia mutua ninguno de los dos es claramente más fuerte) y que además está pagando un alto precio por él, en forma de exceso de responsabilidades, tensiones, o una esperanza de vida aproximadamente cinco años menor que la de la mujer.

Este cambio en los roles evidentemente hace imposible mantener inmutables las relaciones de poder y complementariedad. Una buena muestra de ello es el descenso de matrimonios en los últimos años. Ciertamente que otros factores como los económicos influyen en ello, pero hay que admitir que en el nuevo contexto, el contrato matrimonial que cumplía una función de protección para la mujer (económica y social) y permitía al hombre organizar una vida privada en uso de su poder, es cada vez menos necesario. Por ello se está produciendo una privatización del contrato en perjuicio de los contratos religiosos

o civiles. Estos acuerdos directos entre las personas permiten, al menos en la fantasía de ambos, una autonomía y libertad mayores, adecuándose mejor a las necesidades y condiciones de cada persona.

Por su parte Casado (1991) señala que las relaciones entre personas son relaciones de poder más o menos equilibradas. El poder tiene como objetivo controlar al otro, o, como dice Steiner (1983), conseguir que el otro haga algo que libremente no haría. En un análisis superficial podría suponerse que en la relación de pareja el poder lo ostenta la persona dominante, pero ello no ha de ser forzosamente así. En realidad hay dos formas de conseguir controlar al otro, de forma directa, mediante la imposición, las normas, los chantajes con amenaza clara, o bien de forma más sutil, utilizando el "control pasivo" que se ejerce ulteriormente.

Otro aspecto a considerar es el hecho de asimilarse al valor de cambio implícito en la cantidad de dinero que producen los integrantes de la diada, de ahí que la comparación de las percepciones económicas entre marido y mujer sea parte un motivo fundamental de conflicto en muchos grupos sociales. El hecho de poseer dinero o bienes materiales dentro del matrimonio, le da al sujeto poseedor un poder considerable que puede muy factiblemente, desestabilizar las relaciones entre ambos, sino se maneja de manera adecuada.

En lo tocante a que la mujer trabaje y aporte una contribución material, modifica sustancialmente la dinámica y evolución de la vida en pareja, por ambas vías:

- 1) Por que permite desarrollo intelectual y mejora la autoestima personal que es consecuencia de la sensación de expresión, creatividad y libertad que da el rendimiento laboral y es deseable que repercuta en un trato equitativo y justo que beneficia las condiciones de manejo conyugal.

- 2) Por que la productividad laboral se refleja además en ganancias económicas disponibles y concretas que se ingresen a la economía familiar como dividendos del trabajo que facilitan el bienestar material común de la pareja. Cuando la mujer trabaja, en general participa más de las decisiones del hogar toda vez que contribuye a su mantenimiento, y en la mayoría de los casos, asume un poder más trascendente y utiliza una función persuasiva y participativa más convincente que cuando desea pero no tiene percepciones. Ahora bien, muchas parejas se tornan conflictivas precisamente porque ella trabaja y produce, razón por la cual el cónyuge toma a mal su actividad, que entiende debería ser dedicada a él; y por sentirse lesionado, como si la actividad productiva (profesional o no), de su pareja significará una especie de incapacidad o deficiencia personal hacia él.

Fromm (1987), considera que la ideología actual, que ha sido reforzada ampliamente por los medios de difusión masiva y los diversos instrumentos de que dispone la publicidad, lleva a los

participantes a valorar primordialmente las relaciones de dinero (y la importancia del poder económico), como parte de una ideología contagiosa, propia de aquellas organizaciones mentales que resultan de una estructura social y económica que asigna peso fundamental al valor de cambio (utilidad de reventa), haciendo caso omiso del concepto de valor (intrínseco) de uso.

Finalmente a la relación de pareja de hoy se le exige que cumpla tanto funciones económicas, sociales, reproductivas, como aquellas de índole sexual y afectiva, entre otras: Es conveniente que exista un cierto monto de similitud entre los contrayentes para allanar aquellas dificultades irreconciliables, pero es tal el cúmulo de exigencias que se convierten fácilmente en excesivo y conduce a la frustración que insta a conflictos y con alta frecuencia, según señalan las estadísticas mundiales, a la ruptura (Souza y Machorro, 1996). De esta manera el cónyuge resultará un buen o mal partido dependiendo de si posee o no un potencial económico y será "elegible" y "adorable" mientras proporcione a quién lo elige, la ganancia material correspondiente.

4.5. RELACIONES DE FUERZA Y FACTORES AFECTIVOS

Para estudiar las relaciones de fuerza en la pareja es necesario partir del análisis de los compromisos, acuerdos, planteamientos y actitudes considerados como expresiones de esas relaciones de fuerza. Pero en esa lucha conyugal por el poder, los factores afectivos operan como fundamento del poder mismo, aunque también como fachada para ejercerlo mejor disimulando crudeza.

Dentro de las relaciones de pareja o de toda unión amorosa, encontramos el poder del seductor que fascina a su compañero hasta someterlo. Es tan fundamental este proceso que merced a su petición, contribuye a organizar las relaciones de fuerza entre los componentes de la pareja. El efecto más frecuente es una relación de dependencia afectiva a menudo desigual. En la medida en que existe una relación densa entre los integrantes de la pareja, se produce necesariamente entre ellos un mínimo más o menos importante de dependencia afectiva (Lemaire, 1992).

Para Tordjman (1989) el modo de relación de la pareja difiere según cada caso. Al respecto menciona cuatro tipos de relación en la pareja, que a continuación se enuncian:

- 1) La relación simétrica. El deseo de dominar está a menudo en relación al comportamiento simétrico en la pareja, comportamiento en función de espejo que engendra un problema de competencia: Hago lo mismo que tú, pero yo lo hago mejor.
- 2) La relación complementaria. Es la relación tradicional dominante-dominado, maestro-discípulo. Es menos competitiva que la anterior, y a menudo eficaz, en la medida en que uno de los dos miembros de la pareja necesita que se encarguen de él en un terreno cualquiera.

3) la relación paralela. Los cónyuges adaptan las dos formas de relación precedentes a las situaciones móviles que se presentan. Es decir, pueden a la vez, ayudarse mutuamente en un territorio dado y rivalizar en otro plano. Esta alternancia constituye, sin duda, la máspreciada de las formas de relación en nuestra sociedad occidental, que predica la igualdad de oportunidades y de derechos del hombre y de la mujer, sino la identidad.

4) La relación paradójica. En este tipo de relación, la tiranía se ejerce sutilmente por medio de la debilidad, de la enfermedad psicosomática o, también, por medio de lo que se denomina los juegos.

El principal beneficio de los juegos en la pareja consiste en que finalmente se obtienen la atención, los cuidados o el consuelo del entorno. Gracias al juego, el cónyuge se desprende de la obligación de formular una demanda, manteniendo el control de la relación. Como quiera que sea, una modificación de las relaciones de dependencia afectiva, produce un importante cambio en la distribución del poder al interior de la pareja.

Para finalizar, Lemaire (1992), señala que en una medida u otra en todas las parejas, incluidas las que se dicen felices y que funcionan con pocos conflictos se dan fuerzas de poder. En estos casos, el poder-especialmente es el de definir las reglas de funcionamiento y las normas morales, ya que cada uno tiene un dominio propio y una cierta evolutividad. Las parejas

disfuncionales y conflictivas utilizan los mismos procesos, pero de manera rígida y agresiva, o incluso hiriente, al menos para uno de los compañeros; pero en todos los casos, la relación de fuerzas se apoya en gran parte en el juego de los factores afectivos, que sirve o contribuye a "enmascarar" las relaciones de poder. Es entonces, la intimidad, los límites y el poder principales factores que determinarán el tipo de relación que llevarán a cabo los integrantes del sistema familiar, debido a que en muchos de los casos, sino es que en todos, estos tres puntos generan un desequilibrio e inestabilidad para los miembros que lo conforman; sin embargo en la medida que logren subsanar y tener un control de ellos lo mejor posible es como se logrará un equilibrio que permita un sano desarrollo para la familia.



CAPITULO 5

RELACIONES DE PAREJA ESTABLE Y SATISFACTORIA

Un buen matrimonio debe crearse. Dentro de éste, las cosas pequeñas son las más importantes... es nunca ser demasiado viejo para tomarse de las manos. Es recordar decir te quiero por lo menos una vez al día. Es nunca ir a dormir estando enojados. Es estar de acuerdo en los valores y tener objetivos comunes. Es estar juntos frente al mundo. Es formar un círculo de amor que una a toda la familia. Es decir palabras de estímulo y siempre demostrar gratitud con detalles de cariño. Es tener capacidad de perdonar y olvidar. Es dar uno al otro una atmósfera en la que cada uno se pueda desarrollar. Es realizar una búsqueda en común de lo bueno y de lo hermoso. No es solamente casarse con la persona adecuada... Es ser el socio ideal.

Wilferd Peterson

LOS SECRETOS DE MATRIMONIOS TRIUNFADORES

1. Reducir las críticas al mínimo. Si se pueden evitar totalmente mejor.
2. Aprender a discutir sin pelear, a resolver diferencias cuando los ánimos se hayan calmado, o se haya aprendido a hablar sin ser insolente.
3. Hacer agradables todas las conversaciones, evitando recitar quejas, malestares, cuentas pendientes y preocupaciones.
4. Poner freno al mal humor, el lenguaje suez y a los insultos, antes de que su uso se haga un hábito.
5. Analizar las propias fallas, cuando nos sentimos tentados a inculpar a nuestra pareja.
6. Evitar el impulso de despertar sospechas y celos en la pareja con comentarios de citas extramaritales.
7. Divertirse, pero en pareja. El matrimonio se torna aburrido sin buenos momentos compartidos, que le den chispa.
8. Hacer del matrimonio una sociedad. Esto implica la cooperación y no la lucha competitiva por la supremacía.
9. Resolver cualquier incompatibilidad sexual. Las parejas que no se entienden físicamente se la pasan peleando. Hoy no hay excusas para la insatisfacción sexual. Hay libros de información científica que pueden resolver los problemas y existen asesores matrimoniales que brindan ayuda si el problema sexual es complicado.
10. Relaciones con el mundo exterior. Para ser felices hay que cultivar suficientes intereses externos para que la vida matrimonial sea estimulante. La felicidad no deberá depender completamente del cónyuge.

5.1. EQUILIBRIO Y SATISFACCION MARITAL

La satisfacción marital ha sido motivo de atención desde siempre por parte de los estudiosos del comportamiento humano, debido a que buena parte de la insatisfacción del hombre surge de lo problemático de sus relaciones interpersonales y en especial de las parejas. De hecho se sabe lo importante que es, para un desempeño adecuado, la relación satisfactoria de un ser con su pareja.

La satisfacción marital ha sido definida y entendida de diversas maneras. Por ejemplo, el éxito marital es definido de acuerdo a su duración, a la no petición de terapia familiar, o a reportes de felicidad, aunque las dos primeras aparecen consistentemente en la conversación popular, no consideran el hecho de que muchos matrimonios con problemas, nunca llegan a la separación o a terapia, por razones que tienen poco que ver con la satisfacción marital. Más aún, no es seguro que felicidad y satisfacción signifiquen lo mismo para todos los sujetos. Con la finalidad de evadir críticas, se han propuesto definiciones más integrales que indican que la satisfacción marital se refiere a la evaluación global y subjetiva que un sujeto hace de su cónyuge y su relación, con base en la evaluación de aspectos específicos de la vida matrimonial (Díaz-Loving, y cols.1997).

Así pues, la satisfacción marital está relacionada con diferentes conceptos como son: el ajuste, comunicación adecuada, alto grado de felicidad marital, integración y una amplia satisfacción con la

relación. La satisfacción marital se puede ver como una realidad socialmente construida y creada por la pareja en el matrimonio.

Díaz- Loving también señala que hay muchos estudios de la relación marital que han explorado factores relacionados con felicidad y satisfacción marital. Estos hallazgos muestran que la gente con matrimonios felices enfatiza la relación más que las situaciones (p.e., presencia de niños, vida social, etc.) como fuente de su felicidad. La gente más satisfecha con su matrimonio tiende a ser más amigable, considerada, cálida. Más aún, la comunicación efectiva estaba asociada con satisfacción marital. Esto es, parejas que expresaban mayor satisfacción marital eran aquellas que expresaban más sus sentimientos, tenían mayor respeto por los sentimientos del otro y hablaban de muchos temas.

Desde 1960, la investigación sobre la satisfacción marital ha tendido a enfocarse más sobre áreas específicas de interacción marital. La satisfacción marital se encuentra determinada por una gran variedad de factores tanto internos como externos, entre los que se pueden mencionar: el número de hijos, los años de matrimonio, la edad de los cónyuges, la escolaridad y el nivel socioeconómico.

La satisfacción marital en cualquier aspecto de la vida, se produce por las diferencias entre las percepciones individuales de cada situación y lo que él o ella aspiran en ese aspecto de la relación.

Por otro lado, se han desarrollado diversos modelos sobre satisfacción marital con el objeto de poder explicar porqué uno de los cónyuges o la pareja llega a sentirse satisfecho o no con su relación matrimonial; entre estos, se puede mencionar el modelo de Miller (1976), quién establece siete antecedentes para la satisfacción marital:

Antecedentes de socialización, roles de transición en la familia, número de hijos, frecuencia y duración de la convivencia, nivel socioeconómico, y espacio para los niños.

Por su parte Burr (1973) creo un diagrama donde la interacción entre los esposos era fundamental para la satisfacción marital, el cual quedaría de la siguiente forma:

INTERACCIÓN -----> SATISFACCION MARITAL

Por otra parte, para que se pueda dar un equilibrio en la pareja es necesario que se establezca un compromiso, el cual significa la aceptación del objetivo común de la pareja, incluso renunciando voluntariamente a algunos deseos, objetivos, hábitos o cualquier otra cosa que no sea compatible con el objetivo global. Para que sea posible y no se viva como una atadura debe darse una serie de condiciones como: la confianza, relaciones sexuales y afectivas, compatibilidad, interés recíproco y efectuar pactos negociables en todos aquellos aspectos que lo reclamen. Así mismo, sólo puede comprometerse una persona que es realmente libre y está en un plano de igualdad con el otro.

En relación a lo anterior Rogers (1972)(en Casado, 1991), enuncia que el equilibrio existente en la relación de pareja se da con base a las "constantes de permanencia y enriquecimiento", de la pareja así como las condiciones que permiten que la relación progrese y se enriquezca en el contexto del que estamos hablando. Estas constantes son las siguientes:

- *Dedicación-Entrega*: Puede definirse con el enunciado: Nos comprometemos mutuamente a trabajar juntos en el proceso cambiante de nuestra relación, porque ésta enriquece, actualmente, nuestro amor y nuestra vida y deseamos verla desarrollarse.
- *Comunicación*: Expresión de los sentimientos más profundos que uno pueda descubrir en sí mismo, sean positivos o no. Cuantos menos elementos ocultos hay, cuando más rápidamente se expresan, evitando que se conviertan en resentimientos del pasado, más fácil es crecer en el presente.
- *Disolución de roles*: No aceptación de los roles y expectativas familiares, sociales, religiosas. Cada persona puede escoger cuál va a ser su rol en la pareja. Es decir, sustituir los roles externos por los roles internos.
- *Convirtiéndose en un yo separado*: "Cuando cada uno de los miembros progresa hacia una creciente individualización, la pareja se enriquece".

Es entonces que la familia, cualquiera que sea su tipo, es un mecanismo biosocial cuya función más típica consiste en dar a sus componentes, y en especial a los niños que en ella crecen, una suficiente seguridad afectiva que les permita un equilibrio emocional eficaz. Lo que se llama compañerismo es la seguridad secuencial del afecto compartido (Escardo, 1974).

En este sentido es conveniente mencionar que para llegar a ser pareja es preciso que cada componente sea lo suficientemente maduro para ello. De ahí que la madurez sea la capacidad de asumir pensamientos o actuaciones independientes en pro de la pareja y en defensa de todo lo que pueda deteriorarla o debilitar su fortaleza interna. Dionne y cols.(1994), mencionan que una relación madura se da entre dos o más personas que comparten la intención común de hacer creativo, placentero y productivo el momento en el que interactúan.

Una condición básica para llegar a un mutuo acuerdo que permita alcanzar la estabilidad y la armonía en la relación es lo que Rogers (1972) denomina Coherencia Personal. Se entiende por coherencia personal la exacta adecuación entre vivencia, conciencia y comunicación personal. Es un comportamiento genuino e integrado que incrementa las posibilidades de una relación estable con la pareja, lo que permite una comprensión mutua más precisa de los mensajes verbales, y no verbales emitidos, una mejor adaptación y por consiguiente una mayor satisfacción en la relación. A partir de esta coherencia personal,

se formulan las cláusulas de los contratos individuales que regirán las interacciones de la pareja.

Algo que no hay que dejar de lado dentro de este punto, es que muchas parejas se engañan pensando que, como se aman, las cosas sucederán de forma automática. Sin pensar que el equilibrio y la satisfacción de una pareja es un arduo trabajo, en el que nunca se debe dejar de trabajar, por el contrario se requiere tener tiempo extra para lograrlo.

Es el amor, el afecto y la ternura, que brindan placer, éxtasis y enriquecen las relaciones, pueden fluctuar con el correr del tiempo, aún cuando una pareja se prometiera una dedicación eterna en el período del enamoramiento - en la creencia de que el amor duraría siempre - el amor puede empezar a disminuir y la dedicación, a desvanecerse. Sin embargo, el amor y el afecto pueden suavizar muchas tensiones que se producen en las parejas y pueden invalidar el natural egocentrismo que asoma periódicamente dentro de todo matrimonio. No obstante, el amor no es suficiente para proporcionar los lazos que unen una relación. Las otras cualidades básicas que consolidan el vínculo matrimonial y aseguran la durabilidad de una relación van surgiendo en forma paulatina y espontánea. Si no llegan a desarrollarse, las parejas deberán hacer un esfuerzo para incorporarlas en la relación (Beck, 1997). Una vez que las fuerzas necesarias para la estabilidad - compromiso, lealtad, confianza - se han desarrollado, protegen la unión, la intimidad y la seguridad del vínculo amoroso.

Para finalizar, se plantearía la siguiente pregunta ¿ Vale la pena tanto esfuerzo para mantener el matrimonio fuerte, estable, vital e interesante a través de todas las etapas vulnerables?

La respuesta sería que, no basta con tener conciencia de las etapas vulnerables del matrimonio y saber manejar los problemas que surjan en cada una de ellas. Si no más bien se debe trabajar intensamente como se menciono anteriormente, para reforzarlo continuamente, además de tener siempre presente en la mente que se quiere hacer y se va ha lograr (como meta). Aunado a esto no hay que olvidar que es un triunfo que dos personas (tan distintas por muchos estilos a la vez obvios y sutiles) sigan juntas a lo largo de décadas de enfermedad, peleas, momentos difíciles, hijos, incompatibilidad, menopausia, egos en conflicto, anécdotas aburridas por su repetición, excesiva proximidad y un atractivo sexual deteriorado. Realmente sí vale la pena llevar a cabo el esfuerzo para lograr una vida más placentera y sana; ya que la relación de pareja es un intercambio permanente de emociones, pensamientos, proyectos, tiempo, reconocimiento, fantasías, recuerdos, cuidados, como en cualquier intercambio, este puede ser justo y cada persona recibe y da de manera equilibrada o por el contrario, la balanza puede inclinarse claramente hacia uno de lo lados.

5.2. COMUNICACIÓN DIRECTA

Históricamente dada la importancia que tiene para cualquier relación social, la comunicación ha recibido mucha atención. Se le ha determinado como una necesidad básica para la sobrevivencia

humana, pues no sólo permite el desarrollo psicológico y el bienestar de la persona, sino también es el medio por el cual, el hombre identifica y satisface sus necesidades y las de los demás, permitiendo claramente la relación de pareja.

Una comunicación clara y objetiva es primordial para el intercambio y solución de problemas en todo grupo social. La evolución de la humanidad se vincula al sembrar y cultivar relaciones interpersonales claras, estables y satisfactorias. Sin embargo, la comunicación es muy compleja, ya que implica variedad de significados y canales de expresión múltiples y simultáneos que pueden confundir al receptor. Esto es, se puede hablar de un nivel verbal y un nivel no verbal, que en ocasiones no logran sincronizarse análogamente en cuerpo y habla, pues el lenguaje no verbal puede sustituirse, anticipar, ilustrar o resaltar al lenguaje hablado, de acuerdo al contexto en que se da tal intercambio de información, así como a la interacción que se haga del mismo. Bajo estas circunstancias, puede desfigurarse el mensaje hasta el punto en que se contradiga con su propio significado; de tal forma que los comunicantes atribuyan diferentes significados a una situación vivida en común. Este fenómeno, que dentro de la literatura, se le conoce como doble vínculo y se da frecuentemente entre los miembros de la pareja (Ojeda y cols. 1997).

Se consideró importante mencionar, que por lo general dentro de la relación de pareja existe un doble vínculo, el cual no permite una comunicación clara y directa entre los cónyuges o los

miembros de la pareja. Entendiéndose por doble vínculo: todo patrón de comunicación que sea incongruente en sí mismo, es decir, que el mensaje emitido verbalmente sea contradictorio con su modulador para-verbal o mensaje no hablado, o bien, que el mensaje verbal sea tan ambiguo que conlleve al receptor a atribuir un significado totalmente diferente del que recibió.

Por su parte Satir (1988), considera que los elementos de la comunicación son: cuerpo, valores, expectativas, órganos sensoriales, habilidad para hablar y cerebro. Asimismo, señala que la comunicación entre una pareja produce algo nuevo e interesante y nace una nueva conciencia y/o una nueva vida, se desarrolla una relación profunda, satisfactoria, y cada uno se sentirá mejor acerca de sí mismo y del otro. También dice, que la comunicación es el único factor y el más importante que afecta la salud de una persona y sus relaciones con los demás, y como tal, es pilar fundamental de la relación de pareja pues, si los encuentros entre ambos llegan a producir dudas, la autoestima de ambos se sentirá afectada, por lo cual empiezan a buscar otros senderos (familia, trabajo, otra relación, etc.) dado el aburrimiento que produce ésta situación, y por tanto causa frecuentes divorcios.

Plantea cuatro modelos básicos de comunicación, que es importante señalar. Estos modelos de respuesta son utilizados por las personas, para evitar la amenaza de rechazo. En todos los casos, la persona siente y reacciona a la amenaza, pero como no quiere demostrar "debilidad" intenta disminuirla de las siguientes manera:

1. *Aplacar. Para que el otro no se enoje: "Todo lo que tu quieras está bien". "Me siento una nulidad, sin ti estoy perdida, no valgo nada". Siempre necesita la aprobación del otro.*
2. *Culpar. Para que el otro le crea fuerte: "Nunca haces nada bien". Interiormente: "Estoy solo, soy un fracasado". Siempre encuentra falla parece decir "Todo andaría bien si no fuera por ti".*
3. *Superrazonador. "Di las palabras adecuadas, no demuestres sentimientos ni reacciones". Interiormente: "Me siento vulnerable".*
4. *Irrelevante. "Las palabras no tienen sentido". Interiormente: "A nadie le importo: No hay lugar para mí". La sensación es de confusión.*

Una conversación sutilmente afinada expresa la esencia de la relación. Cada persona sabe exactamente lo que el otro dice y siente un placer que se acumula en forma paulatina al poder hablar con libertad, ser comprendido y tener el asentimiento del cónyuge. El dialogo se desarrolla en forma llana, con un ritmo o latido característico, como una danza en la que cada compañero conduce o sigue, alternadamente, y de un modo armonioso. Particularmente hablando y considerando a la comunicación como un todo, Ojeda (1997) señala que ésta desempeña funciones importantes que a continuación se enuncian y son de:

REFERENCIA.- Esta función proporciona los datos que connotan el significado del mensaje, permitiendo a su vez dar sentido a su contenido. Por tanto, a estos datos se les llaman datos referenciales, mismos que son el resultado del apoyo existente a nivel intercomunicativo cada vez que el proceso se repite.

COMUNICACIÓN.- El comunicar es una función inherente al proceso mismo de la comunicación; por lo que es imposible no comunicar. Esto es, independientemente del estilo, la calidad o el canal en que se da un mensaje, la comunicación se desarrolla en todo momento, lugar y tiempo.

INTENCIONALIDAD.- La mayoría de nuestra conducta comunicativa lleva un objetivo, que es el carácter fundamental que guía la parte consciente de este acto informativo. En sí, esta función es el intento que hace el emisor por llevar al receptor su mismo punto de vista, aunque sea imposible afirmar que los efectos y resultados de tal intención sean siempre congruentes.

INTERACCIÓN.- Esta función se da en un nivel físico (cara a cara), un nivel de acción-reacción (originado por la relación bilateral emisor-receptor), un nivel socio-contextual (donde se emerge el proceso) y un nivel interactivo, propiamente dicho (que se da por la asunción de los roles de emisor y receptor, respectivamente).

SOCIALIZACIÓN.- El hombre necesita de la comunicación para poder satisfacer sus propias necesidades y las de los demás, por lo

que se organiza en sistemas sociales para poder llevar a cabo estas funciones.

La comunicación genera datos referenciales que hacen que todo comunique algo, y que ésta a su vez, se guíe por una intención, la cual sólo se da a través de su función interactiva, que permite al humano organizarse socialmente en grupos como lo es la pareja.

Es necesario precisar los mensajes verbales y los no verbales mediante los cuales los miembros de la familia se relacionan entre sí; el patrón de comunicación prevalente en la familia permite adquirir una idea de su funcionalidad. En general, entre más perturbada está una familia, el proceso de comunicación está más alterado y viceversa; incluye la detención de dobles mensajes (Velasco, 1988).

En términos generales mientras más sanamente funciona una familia, su comunicación (tanto verbal como no verbal) es más clara y directa. Una familia perturbada se comunica en forma indirecta y, generalmente, de manera no verbal, aunque la comunicación verbal se usa en ocasiones para encubrir los sentimientos. Este tipo de comunicación no solamente refleja la disfuncionalidad y patología familiar, sino que contribuye a mantenerla o agravarla.

Dionne y Reig (1994) proponen que para que una relación funcione bien, para que uno pueda comunicarse positivamente con el otro, necesita estar bien entrenado en la habilidad de escuchar.

Esto también puede despertar en el otro una actitud para escuchar mejor en un ambiente recíproco de atención y escucha. El que no se siente escuchado se puede sentir frustrado, y la persona frustrada agrede con facilidad; ya que toda frustración sigue una agresión.

Asimismo, proponen tres modalidades constructivas para una mejor receptividad en la comunicación:

a) Permitir al otro expresar sus necesidades, sus expectativas, sus preocupaciones, las razones de su insatisfacción, de su rechazo o de su oposición.

b) Ceder cuando se está convencido de que el otro tiene razón.

c) Excusarse cuando se está convencido del error que se ha cometido.

La buena escucha trasciende las diferencias, facilita el manejo de conflictos, la toma de decisiones, la resolución de problemas y la buena relación.

Por su parte Beck (1997), dice que existen pautas que pueden hacer las conversaciones más agradables, así como también más eficaces. Siguiendo esas sugerencias, se podrán prevenir los obstáculos que dificultan muchas discusiones y son las siguientes:

Sintonice el canal de su cónyuge

Dé señales de escuchar

No interrumpa

Formule preguntas hábilmente

Emplee tacto y diplomacia

1.- Sintonice el canal de su cónyuge.

Para tener una charla provechosa se requiere que marido y mujer estén sintonizados entre sí, que se conecten uno con el otro. Aunque hablen del mismo tema, su enfoque puede ser tan diferente que no lleguen a establecer un contacto significativo. Ya que en ocasiones el cónyuge necesita un consejo práctico más que un apoyo emocional. Hay que ser sensibles a las señales, de manera que se pueda pasar al canal correspondiente.

2.- De señales de escuchar.

Dentro de este punto, existe una diferencia real en función de los sexos: mientras escuchan las mujeres son mucho más propensas a emitir sonidos como "mmm, ahá-aa" y "sí-i" lo que indica que siguen lo que están diciendo, mientras que los hombres son más inclinados al silencio. Otras señales como son las expresiones faciales y los

pequeños gestos, informan que el cónyuge está sintonizado. Hablar sin obtener realimentación es como hablar con una pared.

3.- No interrumpa

Las interrupciones pueden ser una parte de estilo coloquial de una persona, más que una expresión de egocentrismo o desacuerdo, aunque ese hábito es con frecuencia interpretado como tal por el hablante interrumpido. No obstante, quien interrumpe haría bien en retenerse de expresar sus ideas mientras que el interlocutor no haya terminado de hablar.

4.- Formule preguntas hábilmente

La formulación de preguntas puede iniciar una conversación, mantenerla o detenerla prematuramente. Una pregunta bien formulada puede a veces tener un efecto mágico y hacer hablar al compañero. Pero una pregunta que está mal regulada, demasiado inquisidora o irrelevante puede detener el flujo de palabras. Es conveniente no emplear las preguntas con porqué, ya que son frecuencia tapones que parecen tener un tono acusador.

5.- Emplee tacto y diplomacia

Esta norma podría parecer fuera de lugar en relaciones íntimas, sin embargo, prácticamente todos tienen campos sensibles, y aun un cónyuge afectuoso, bien intencionado, puede afectarlos, al no

emplear tacto; esto no significa que uno tenga que caminar en huevos.

El deseo de escuchar en realidad a nuestra pareja es fundamental para un matrimonio saludable: gran parte de las desventajas matrimoniales derivan de la comunicación deficiente. Cuando una pareja comienza a comunicarse con claridad se solucionan muchos de sus problemas.

Toda pareja se enfrenta con la necesidad de tomar docenas de grandes y pequeñas decisiones: reparto de las tareas domésticas, asuntos de presupuestos, actividades sociales y recreativas, dónde vivir, si tener hijos, cómo criarlos, etc. Una comunicación clara y precisa facilita la toma de decisiones, en tanto que la ambigüedad las confunde.

Una relación madura se da entre dos o más personas que comparten la intención común de hacer creativo, placentero y productivo el momento en el que interactúan. Para lograrlo llevan principios implícitos que les impiden criticar intencionalmente a otros a sus espaldas o utilizar un lenguaje, timbre y tono de voz desagradables para la ocasión en que se encuentren. De ahí que una relación con la intención de destruir, dominar o competir genera instantes de tensión, de tristeza, amargura, de preocupación; dificulta la comunicación y produce malestar.

5.3. ROLES DEFINIDOS EN LA PAREJA Y FAMILIA

El matrimonio brinda oportunidades infinitas para compartir. Es un sitio en donde los esfuerzos, las ideas y los sentimientos son compartidos en cientos de pequeños y grandes hechos, algunos brillantes y otros opacos, otros esperanzados, otros alentadores y a veces otros desalentadores. Así la vida que crean juntos está compuesta de muchas cosas: trabajo compartido, relajación disfrutada mutuamente, festividades planeadas y celebradas entre sí.

El desarrollo de intereses y actividades mutuas puede ser sano, y enriquecer la relación total de una pareja (Baruch y cols) (1984). Es indudable que el matrimonio puede ser enriquecido por intereses compartidos, pero sólo si hay apreciación mutua de los esfuerzos de cada uno de los participantes, en pruebas y triunfos, retrocesos y derrotas. Los intereses compartidos brindan un campo fértil en que puede florecer dicho aprecio. En un matrimonio en que dos personas realmente crean, trabajan y juegan juntos, hay muchas oportunidades para pensar, planear y relacionarse de manera creadora.

Escardo (1974), señala que cada uno de los miembros de una familia tiene en lo convivencial un papel determinado, constituido por la suma de funciones que cada uno cumple, como resultado de la composición familiar. Se ha de tener en cuenta, que al conformarse la pareja, se lleva a ella la necesidad consciente de

establecer jerarquías entre las partes, pensando que de esta manera, se podrá sostener y mantener la relación.

Ackerman (1988), señala que se puede comprender a la pareja, en función de la reciprocidad e interdependencia de la adaptación a los roles familiares respectivos, la complementariedad de la conducta sexual, el compañerismo social, afectivo, la participación conjunta en la autoridad y división del trabajo. Cuando la pareja llega a la paternidad, los problemas de responsabilidad compartida, agregan otro nivel de complejidad a las relaciones familiares y el conflicto de las relaciones entre los roles paternos se agrega de antemano a las relaciones de los roles matrimoniales.

Cottrell (en Klemmer, 1987) en su teoría de los papeles matrimoniales, explica que el ajuste matrimonial puede ser considerado como un proceso en el cual la pareja intenta llevar a cabo ciertos sistemas o situaciones de relaciones obtenidas de su propios grupos familiares, en otras palabras, la pareja tiende a representar los papeles en los cuales se desarrolló durante su niñez y adolescencia. Sin embargo, estas mismas actitudes, costumbres y valores pueden ser extraños para su compañero, que son vistos como caprichos o concepciones que son completamente irracionales.

Llanos (1989) considera que en el matrimonio se debe compartir las responsabilidades y trabajar en equipo hasta alcanzarlas. Tener objetivos comunes y atesorar los buenos momentos.

perdonar y olvidar las fallas del pasado y de ahora. Explica que deben estar dispuestos a intercambiar y negociar. Si una persona solamente da, es porque se devalúa; si una persona acepta vivir una situación en la que solo recibe, es porque se idealiza a sí mismo, despreciando a la otra parte. La relación en la que se intercambia valor por valor, resulta altamente satisfactoria.

Todos tenemos una pequeña parte de responsabilidad en lo que le pasa a quien está junto a nosotros; si cada cual procura sanar de sus propios males, ayudará también a sanar y a "crecer" a toda la familia.

Distintos miembros de la familia pueden realizar las actividades necesarias para satisfacer las funciones de la familia, pero la expectativa del cumplimiento de algunas de ellas se asigna a algún miembro en particular, constituyéndose así los roles tradicionales de esposo, esposa, padre, madre, hijo, hermano, etc. No obstante, cabe señalar que el perfil de cada rol difiere de acuerdo con la cultura, el estado socioeconómico y la historia psicológica familiar de cada uno.

Además de los roles familiares tradicionales, existen los llamados roles idiosincráticos, que se diferencian de los anteriores, por que cumplen generalmente un propósito dinámico y dan a cada miembro de la familia una importancia funcional y un sentido particular de preservar el equilibrio familiar (Velasco, 1988).

Por su parte Rubin (en Llanos, 1989), pone de manifiesto que las decisiones no son mejores ni peores en sí mismas, lo que los lleva al fracaso es la escasa energía que a veces se deposita en ellas. La energía que se invierte en la elección tomada, se conoce como compromiso, y de acuerdo con Llanos, es necesario mantenerse firmes en la elección tomada y en su cumplimiento. En donde la mejor forma de compromiso es el matrimonio, por lo tanto, en lugar de conformarse, los cónyuges pueden aprender nuevas formas de vivir y relacionarse con los demás, lo cual indica ¿ qué tan dispuestos estamos, para lograr a fondo una relación satisfactoria con nuestra pareja?

Casado (1991), señala que una relación de pareja conlleva la realización de numerosas tareas, tales como cuidar de la casa, ganar y administrar el dinero, educar a los hijos.

A lo que Michel (1974) dice que el rol es inseparable de las normas, valores y configuraciones culturales. También señala que, el concepto de rol va unido no solamente a la posición del individuo en el grupo y la sociedad sino también a los modelos culturales y a los sistemas de valores.

Así mismo los roles para Parson (en Michel, 1974) se refieren no sólo a unos valores y a unas normas, sino también a unas funciones dentro del subsistema familiar. El rol instrumental del marido en la pareja va unido a su función dentro de la vida familiar: "Al tener una ocupación y una renta aceptable-marido-padre-, lleva a cabo una función o una red de funciones esenciales para su

familia. En cuanto a sistema: le asegura un estatuto en la comunidad. Igualmente, la esposa-madre debe mantener la integración del grupo familiar y, por ello, representa el rol expresivo de estrella sociométrica: como consecuencia, "el rol femenino no ha dejado de estar primeramente anclado en los asuntos interiores de la familia en cuanto a esposa, madre y ama de casa".

Escardo (op.cit), postula los siguientes componentes para llevar a cabo los roles dentro del sistema familiar los cuales son: que 1) Cada componente de una familia tiene como tal y con respecto a ella una función personal y definida; 2) Tal función debe ser conocida y aceptada por cada uno; 3) Esta función no debe ser, en principio, ejercida sino por aquellas personas que dentro del esquema familiar está destinada a cumplirla; 4) En cada persona coinciden tantas funciones como relaciones reciprocas pueden establecerse entre los miembros de una determinada familia, pero también en cada persona cada una de esas funciones debe ser separable dentro de una escala jerárquica.

Las funciones familiares exigen funcionarios maduros emocionalmente, equilibrados psíquicamente y mentalmente decididos a comprender sin evasiones la calidad del trabajo que han emprendido.

El matrimonio es un asunto reciproco, y de compatibilidad tiene ventajas dobles. Si las necesidades del marido, son también de la mujer, no sólo él podrá satisfacer más de las de él. Si el

matrimonio tiene que triunfar. cada uno de los cónyuges debe ser capaz de llenar las necesidades del otro. Cuanto más compatibles sean en llevar a cabo los roles de ambos más remuneradora será su relación.

5.3. LAS RELACIONES DE NEGOCIACION EN LA PAREJA

Las negociaciones dentro de la pareja son fundamentales para un mejor funcionamiento del sistema, debido a que gran parte de la vida en común se basa en el establecimiento del dar y recibir.

Dentro de las negociaciones hay varios factores que entran en juego, tales como: un buen hábito de la comunicación, ser franco y honesto de lo que se esta pidiendo, mostrar los sentimientos, etc., de esta manera el cónyuge puede comenzar a comentar abiertamente acerca de lo que desea o lo que le molesta.

La pareja inteligente tratará de conocer sus diferencias desde el principio; encontrarán la manera de hacer que la diferencia funcione a su favor, en vez de convertirse en un impedimento. Y como arquitectos de la familia, su ejemplo tendrá una influencia sin par en los hijos (Satir, 1988).

Escardo (1974) señala que la familia no es un sistema estático de personas convivientes; por el contrario, se generan entre ellas múltiples fenómenos activos nacidos de un continuo estado de reacción recíproca, mutua e intercambiada. Como sistema

biopsicosocial, la pareja y familia es un organismo vivo en elástica actividad que se modifica de continuo en la convivencia por el estado anímico de cada uno de sus personajes.

Las parejas que optan por el camino de la relación mediante las negociaciones de lo que sienten y las consecuencias de lo que sufren, trazan puentes sobre los obstáculos naturales y consiguen la comunicación.

La buena relación-negociación es producto de la intención de platicar, escuchar, ayudar, ser ayudado, agradar, ser agradado, y dar lo mejor de nosotros, nuestra mejor sonrisa, nuestra mejor frase, nuestro mejor deseo y la posibilidad de cambiar.

Fisher y Ury (1990 en Dionne, 1994) del proyecto de investigación sobre negociación en Harvard, opinan que cuando se negocia, el escucha le permite entender las percepciones de ellos, sentir sus emociones y oír lo que están tratando de decir. El escuchar activamente mejora no sólo lo que la persona oye, sino que también lo que ellos dicen. Cuando escuchamos diferentes puntos de vista y nos atrevemos a negociarlos con el otro y llegamos a un acuerdo mutuamente satisfactorio, vamos más allá y trascendemos las diferencias. La buena escucha trasciende las diferencias, facilita el manejo de conflictos, la toma de decisiones, la resolución de problemas y la buena relación.

La relación entre dos personas puede ser, y de hecho lo es en la práctica, poco fluida e infeliz en muchos casos, en la medida en

que una de las personas espera infructuosamente algo que la otra no le da. Como diría Lostado (1992), la causa del fracaso de muchas relaciones personales esta ahí: en esperar unas ciertas reacciones, amabilidades, actitudes, palabras, atenciones, etc., que por la razón que fuere, la otra persona no da. Dicho de otra manera: suele haber en una de las personas, o a veces en las dos, una permanente actitud de expectativa o interés por recibir algo de su pareja. Es un amor en que el interés está pensado demasiado en una o quizás en ambas personas relacionadas. Cuando por el contrario el amor es auténticamente generoso y desinteresado, uno nunca se siente frustrado por la actitud de la persona amada, ni su sensibilidad es herida ni siquiera por una actitud aparentemente diferente.

Algo que es de gran importancia en este punto, es que al momento de negociar se debe de poner la persona en "los zapatos de la otra persona". Cada uno tratará de sentir como el otro siente, esto dependerá de como se lo haga saber su cónyuge; es decir el tono de voz que ha utilizado, lo que ha visto en la expresión facial y tensiones corporales, y no sólo en las puras palabras.

Dionne (1994) señala que una negociación sana entre personas o grupos para resolver diferencias puede ayudarnos a cambiar, a crecer y aun a acrecentar la relación. Una discusión en la que cada parte desahoga sus sentimientos reprimidos sirve para ventilar el daño que cada quién ha producido en el otro y sienta las bases para una reparación.

Una buena discusión, uno de esos pleitos que producen crecimiento, integración y que al final del mismo no deja cicatrices, tiene dos características fundamentales: produce un cambio y conserva la relación entre las partes.

Una discusión que no deja cicatrices es la acción de ponerse frente a frente, de entender los polos distantes de un problema o sus diferencias y buscar en conjunto un terreno común para convenir la solución más satisfactoria y más aceptable para todos. Discutir sin dejar cicatrices requiere de un compromiso con la relación y de una disposición, tanto para afirmar clara y sinceramente lo que uno piensa y siente, así como escuchar para comprender el punto de vista del otro como una expresión legítima de "su" posición. El bien mutuo sobrevendrá cuando exista esa inocente y limpia intención de negociar para relacionarse.

Aunque el término negociaciones pueda parecer impersonal o aun implicar un conflicto, no es menos cierto que muchas decisiones suponen negociaciones. A menudo, en particular en las primeras etapas de una relación, los cónyuges están suficientemente sintonizados con los deseos del otro - y suficientemente interesados en gustarse mutuamente- como para llevar a cabo esas negociaciones en forma sutil y llegar rápido a una decisión mutuamente satisfactoria, para llevar a cabo una buena relación de negociación Beck (1997) propone las siguientes normas a seguir:

- 1) *Determine un tiempo específico para sus sesiones de negociación, un momento que sea tranquilo y en que usted pueda hablar con libertad.*
- 2) *No traiga a colación incidentes molestos cada vez que acontezcan durante la semana; en cambio, prepare una lista de temas a discutir durante la sesión especial de negociación.*
- 3) *Convengan en el programa al comienzo de la sesión, haciendo una lista de problemas o peticiones. De este modo, no tomará por sorpresa a su cónyuge en la sesión, o no olvidará de traer a colación cualquier tema para discutir.*
- 4) *Túrnense y discutan un problema cada vez. Cuando sea su turno, exponga el problema con claridad para que su pareja lo entienda. Si es necesario, repítalo.*
- 5) *Sugiera algunas soluciones posibles al problema que expone.*
- 6) *Sugiera ideas con su cónyuge para otras soluciones potenciales. Trate de presentar cuantas soluciones sean posibles y luego hagan un análisis del precio que éstas suponen.*

Asimismo plantea una lista de confrontación de normas específicas para las sesiones de negociación, seguida de la discusión de cada norma.

1.-NORMAS DEL HABLANTE

- a) **SEA BREVE.** Trate de ser tan conciso como le sea posible en lo que tiene que decir. Aténgase a los puntos esenciales. Recomienda la norma de dos oraciones" limitando sus manifestaciones a dos oraciones ya que es posible, a menudo, resumir lo esencial en una pocas palabras bien seleccionadas.
- b) **SEA ESPECÍFICO.** Evite observaciones generales vagas. Por ejemplo, en lugar de quejarse "desearía que fueras más pulcro" diga "Me gustaría que cuelgues la toalla después de usarla".
- c) **NO SE PERMITA DECIR INSULTOS, ACUSACIONES O REPROCHES.** Es mejor seguir la norma de la "sin-culpa": "Existe un problema. Veamos qué se puede hacer para solucionarlo".
- d) **EVITE LA TENDENCIA A USAR RÓTULOS.** "desaliñado", "egoísta", o "desconsiderado" que casi siempre son sobregeneralizadores y empañan el tema. Peor aún, pueden ser provocativos y sólo sabotear la sesión de negociación.
- e) **EVITE EXPRESIONES ABSOLUTAS COMO "NUNCA" O "SIEMPRE".** Son términos inexactos, por lo general, y sólo provocan una refutación puesto que es raro el cónyuge que nunca hace algo o siempre hace otra cosa.

f) TRATE DE EXPLICAR LO QUE A USTED LE GUSTARÍA, EN VEZ DE CRITICAR. Diga por ejemplo, "Me gustaría que me ayudaras con los platos", en lugar de quejarse "Nunca me ayudas con los platos".

g) NO TRATE DE ADIVINAR LAS INTENCIONES DE SU CÓNYUGE. Es probable que la mayor parte de las veces sus deducciones estén equivocadas, lo que sólo exasperaría a su cónyuge. Si cree que su pareja está molesta con usted, es mejor decir: "Tengo la sensación de que estás disgustado(a) conmigo", en vez de acusarlo(la) de que busca vengarse al no brindar ayuda.

2.- NORMAS PARA EL OYENTE

a) ENCUENTRE PUNTOS DE ACUERDO O MUTUO ENTENDIMIENTO PARA QUE USTED NO PAREZCA UN ADVERSARIO: "Es cierto que últimamente he estado preocupado por mi trabajo", "Comprendo que té molesta que me detenga a tomar un trago cuando vuelvo a casa".

b) HAGA CASO OMISO DE LAS MANIFESTACIONES NEGATIVAS DE SU CÓNYUGE. Cuando su pareja está ofendida o enojada, es probable que exprese el problema en términos exagerados y acusadores. Trate de concentrarse sobre la causa del enojo y desconozca las expresiones de acusación y crítica.

c) **HÁGASE PREGUNTAS A SÍ MISMO.** Algunas veces las quejas de su cónyuge pueden ser para él (ella) transparentes como el cristal, pero no para usted: "¿Cuál es le meollo de lo que mi cónyuge trata de decirme?".

d) **VERIFIQUE SI COMPRENDIÓ LA QUEJA DE SU PAREJA.** Diga, por ejemplo: "Creo que lo que quieres decir es que no vas a permitir más la interferencia de mi madre" o "¿Me estás diciendo que quieres que yo comience a pagar las cuentas?".

e) **ACLARE SUS MOTIVACIONES SI USTED CREE QUE SU CÓNYUGE LAS HA INTERPRETADO MAL.** Por ejemplo, usted podría decirle: "De verdad quería verte pero tuve que terminar el trabajo antes de salir de la oficina".

f) **NO TEMA DECIR QUE ESTÁ ARREPENTIDO.** El amor incluye poder manifestar pesar cuando usted, inconsciente o deliberadamente, ofendió a su cónyuge. Es importante comunicar este sentimiento.

A medida que se desarrollan las sesiones de negociación de los problemas, la persona hará más progresos si se concentra en lo que quiere lograr, en vez de hacerlo sobre lo que su cónyuge hace mal. Una relación infeliz podrá convertirse en feliz y equilibrada cuando las personas que se relacionan tengan mutuamente una constante actitud desinteresada y generosa de poder negociar.

5.5. RELACIONES SEXUALES SATISFACTORIAS

Resulta sorprendente, pero uno de los grandes placeres de la vida puede convertirse en uno de los mayores problemas. Las relaciones sexuales pueden convertirse, así mismo en una de las grandes desilusiones del matrimonio. Ambos cónyuges se quejan de que. "Nuestras relaciones conyugales ya no son lo que solían ser. La embriaguez y el éxtasis han desaparecido".

La mayoría de los problemas sexuales de los primeros años pueden resolverse de un modo sencillo. Casi todos nacen de falta de conocimiento, de falta de comunicación y de esperanzas infundadas. Uno de los grandes problemas radica en lo que los demás dicen que debe ser el disfrute sexual y si las personas no lo logran, quiere decir que no lo disfrutaron y por tal motivo no quedan satisfechas (Joyce, 1989).

Sin embargo, la mayoría de los casos la cura consiste sencillamente en una mejor comunicación, en decirle con franqueza a la pareja qué es lo que hace que te excites. Los demás problemas sexuales de los primeros años son, asimismo fáciles de resolver una vez que la pareja admita que tiene un problema.

Otro factor que impide la satisfacción plena en la relación sexual, es la pérdida de interés en uno o en ambos cónyuges. Por lo general, el problema reside en la mente. En el sentido de que hay algo, que no funciona en una o en ambas partes. Aquí cabe como posible solución el no permitir que el aburrimiento se inmiscuya en

la vida sexual de la pareja; el no dejar las caricias que proceden al acto, así como concentrarse en hacer de la vida sexual algo excitante, y divertido.

Así pues, entre más afectiva se perciba a la pareja la satisfacción marital de todas las áreas se eleva, incrementándose esta relación con la satisfacción físico-sexual. Si la pareja es cariñosa, tierna y afectuosa es más satisfactoria la forma y frecuencia de los abrazos, besos, caricias, relaciones sexuales y demostraciones de amor (Díaz-Loving y cols.1997).

Por otra parte, el esposo tiene la responsabilidad de despertar sexualidad latente en su esposa y la mujer tiene la obligación de hacerle entender a su marido cómo puede satisfacerla. Así mismo, ambos deben comprender que en todos los matrimonios, con éxito o sin él, el contacto físico ocurre con menor frecuencia conforme transcurre el tiempo. Esto se debe a que, en un principio, la sexualidad está acompañada de la curiosidad, del anhelo de penetrar en lo desconocido y del entusiasmo por conocer los más íntimos secretos de la carne. Una vez satisfecha la curiosidad, una vez revelado el misterio, la relación sexual desciende a su verdadero nivel, asume su lugar natural en la vida. También deben comprender que la perfecta armonía de la unión sexual no se logra en las primeras etapas del matrimonio; la experiencia colmada de aciertos y errores es la mejor consejera (Lejour, 1984).

Dar y recibir en la vida íntima es una de las mayores alegrías que puede disfrutar el ser humano. A veces, es fundamental romper con los hábitos, sobre todo si la unión sexual se ha convertido en algo mecánico. La esposa debe hacer a un lado su pasividad y de vez en cuando es conveniente que tome la iniciativa. Los problemas sexuales deben ser discutidos y enfrentados con frecuencia, sin prejuicios y sin temores, ya que el silencio daña toda relación.

Por otro lado, hacer el amor es una de las gratificaciones más intensas de la vida humana, el mayor gozo que una persona puede recibir fuera del mundo cotidiano. Por ello, mientras amamos, debemos olvidarnos de nuestras preocupaciones más insignificantes. El amor es más importante que cualquier otra actividad, es algo que nos renueva espiritualmente y nos colma de capacidad para afrontar las ansiedades y los problemas que se nos presentan día con día.

Hay que tener en cuenta que una vida sexual plena es uno de los pilares fundamentales para sostener la felicidad dentro del matrimonio. La vida en común es un entrenamiento constante en el arte de hacer concesiones.

Además del aprendizaje de las relaciones sexuales, los cónyuges deben tomar conciencia de las responsabilidades que trae consigo la vida en común. El acto sexual no es algo que proporcione de inmediato el máximo placer. Los matrimonios jóvenes deben comprender que para experimentar el amor en toda su

potencialidad son necesarias muchas pruebas, errores, fracasos y aciertos. Es fundamental que tomen en consideración que a lo largo de la vida en común los grados de satisfacción variarán notablemente y serán distintos cada vez. La fusión sexual es compleja, ya que no es únicamente una función orgánica sino que también es una función afectiva. Para obtener el éxito, se requiere de una serie de circunstancias y condiciones previas en que intervienen las necesidades psicológicas y fisiológicas de cada participante.

Para que la pareja se satisfaga simultáneamente, es preciso que el hombre controle su ritmo, su urgencia sexual y sepa encauzar el ritmo físico de la mujer, alentándola primero en el terreno sentimental. Ya que los ritmos de satisfacción sexual y de evolución difieren entre uno y otro y el deseo es estimulado por razones personales, es conveniente que la pareja se eduque satisfactoriamente en lo que respecta al sexo, pues si bien el hombre se deja llevar por los sentidos, la mujer se deja arrastrar por los sentimientos.

La consonancia sexual se obtiene por un profundo y verdadero discernimiento de las mutuas reacciones y por la precaución de hacer coincidir el ritmo y el deseo en la evolución de ambos participantes, hasta que se realicen en la satisfacción común (Lejou, op.cit).

Para que exista una relación estable y satisfactoria dentro del sistema familiar, se necesita conjugar tanto la comunicación, como

la negociación para que se establezcan los acuerdos necesarios para su logro; ya que se consideran los puntos clave que llevan implícito el verdadero equilibrio entre sus miembros. Si esos dos factores funcionan las relaciones sexuales también se darán dentro de un ambiente satisfactorio.



CAPITULO 6

MATRIMONIO ABIERTO

No nos casamos con una persona, sino con tres: la que uno cree que es, la que en realidad es, y la persona en que se convertirá como resultado de haberse casado con uno.

Anónimo

Todo parece indicar que el matrimonio sigue siendo la opción cuando se desea establecer un compromiso. La relación conyugal no es una camisa igual para todos, deberá ser como un traje ajustable al cuerpo de quien lo ha escogido para usarlo.

La relación de dos, se realiza ya a través de la monogamia o en el marco de formas del hombre: intimidad, confianza, afecto, amistad y confirmación de la experiencia, esenciales para el desarrollo psicológico. La relación entre dos personas no tiene por que ser permanente, exclusiva o dependiente pero da una proximidad y una intimidad psicológica que ninguna otra clase de relación puede ofrecer.

6.1. DEFINICION DE MATRIMONIO ABIERTO

Dentro del matrimonio abierto los O'Neill (1976), lo definen como una relación no manipulativa entre hombre y mujer; asimismo, es la relación que mantienen dos personas iguales y en el cual no hace falta ni el dominio, ni la sumisión, ni restricciones por decreto, ni de posesión asfixiantes. Como sus relaciones reposan en el afecto y la confianza mutua, cada uno tiene a su disposición suficiente espacio psíquico, lo equivalente a una libertad mental y emocional necesaria para llegar a ser un individuo. Siendo individuos, tanto el hombre como la mujer son libres de desarrollarse y extenderse en el mundo exterior y a la vez, la convierten en un espiral ascendente.

Así pues, la relación franca, abierta, es la que permitirá un mayor conocimiento y realidad de las expectativas de la misma. Esta relación, en palabras de los O'Neill "Matrimonio Abierto", es la relación con base en una libertad e identidad igual para cada una de las partes. Ninguno es objeto de justificación total de las insuficiencias o frustraciones del otro.

En un matrimonio cerrado, la pareja no existe en una relación de uno a uno. Su ideal es fusionarse en una entidad única: La pareja. Se crea un desequilibrio y el que ve su desarrollo restringido tiende a recelar el desarrollo del otro. Por el contrario, el matrimonio abierto estimula el desarrollo de ambos. Revisar el concepto del matrimonio depende de dos: Ambos deben forjarlo por sí mismo, independientemente de lo que socialmente se espera debería ser un matrimonio.

Como acaba de definirse, el matrimonio es mucho más que un contrato legal o social. El más importante es el psicológico, que deberá ser flexible para ser modificado sobre la marcha a medida que se desarrollen dentro y fuera del matrimonio. Con base en el trabajo realizado por los O'Neill, los compromisos psicológicos que se contraen dentro de un matrimonio cerrado son los siguientes:

- Posesión o propiedad del cónyuge: "Me perteneces".
- Renuncia a la individualidad propia.
- Mantenimiento de la pareja como unidad.

- *Fidelidad absoluta, a través de la coacción, no-elección.*

- *Exclusividad total.*

En el matrimonio cerrado, desarrollarse juntos quiere decir reprimir deseos y potenciales individuales, estimulando únicamente aquellos que sean mutuamente agradables y aceptables. En nombre del amor eliminan cualidades que cada uno posee y que precisamente podrían constituir la base de un desarrollo personal y ulterior, lo cual conlleva al fracaso.

Sin embargo, al abrirse el uno al otro, el sincerarse sobre sus necesidades puede modificarse los compromisos psicológicos de acuerdo con las propias exigencias de la pareja, de esta manera el nuevo compromiso se plantearía de la siguiente forma:

- *Existencia autónoma*

- *Desarrollo personal*

- *Confianza mutua*

- *Comportamiento flexible*

- *Expansión a través de la franqueza.*

Dentro del matrimonio abierto cada uno tiene la posibilidad de realizarse y vivir nuevas experiencias fuera del matrimonio. A

través de su desarrollo individual, como personas diferentes que son, y con el amor que uno siente por el otro, se vigoriza e incrementa su potencial común, en tanto que pareja. Su unión se fortalece y se enriquece a través de un nuevo principio dinámico. Como cada uno esta desarrollando su propia personalidad dentro de la esa libertad, recibiendo nuevas experiencias del exterior y, a la vez, agregando la aportación valiosa de las experiencias externas acumuladas por su pareja, de esta manera la unión se desenvuelve constantemente.

6.2. DIFERENCIAS EXISTENTES ENTRE MATRIMONIO ABIERTO Y CERRADO.

El matrimonio abierto se basa en cualidades como: la búsqueda abierta de nuevos caminos para las realizaciones mutuas, las necesidades de poner a prueba el compromiso asumido, tomar los aspectos válidos para una pareja compuesta de dos individuos, rechazando aquellos que estorban, encontrando nuevas formas para que el matrimonio sea algo creador, una unión en desarrollo y no estática, aceptible de convertirse en una especie de esclavitud atareada.

En un matrimonio basado en un contrato cerrado, el estatuto de los cónyuges ha sido predeterminado: el hombre es dominante, la mujer sumisa. No existe ese equilibrio en el cual ambos tienen la misma igualdad como seres humanos que son.

MATRIMONIO CERRADO MATRIMONIO ABIERTO

<i>Un marco estático</i>	<i>Un marco dinámico</i>
<i>Cerrado al mundo</i>	<i>Abierto al mundo</i>
<i>Recíprocamente cerrado</i>	<i>Recíprocamente abierto</i>
<i>Calculador</i>	<i>Espontáneo</i>
<i>Substrae</i>	<i>Adiciona</i>
<i>Inhibidor, degenerativo</i>	<i>Creador, expansivo</i>
<i>De potencial limitado</i>	<i>De potencial infinito</i>
<i>Engaño y juego</i>	<i>Honestidad y verdad</i>
<i>Vivir en el futuro o con</i>	<i>Vivir en el presente</i>
<i>Fetiches del pasado</i>	
<i>Acoplamiento avasallador</i>	<i>Vida privada para el</i>
	<i>Desarrollo propio.</i>
<i>Recetas rígidas para el</i>	<i>Flexibilidad en el desempeño</i>
<i>Desempeño de papeles</i>	<i>de papeles.</i>
<i>Amenazado por los cambios</i>	<i>Adaptable a los cambios</i>
<i>Posesión del otro</i>	<i>Autonomía individual.</i>
<i>Lo individual</i>	<i>Identidad personal</i>
<i>subyugado por</i>	
<i>El aparejamiento.</i>	
<i>Cerrado a los demás, excluyente</i>	<i>Incorpora a otros</i>
<i>Y limitador del desarrollo.</i>	
<i>Posición desigual</i>	<i>Igualdad de nivel</i>
<i>Confianza condicionada y está</i>	<i>Confianza sin reservas</i>
<i>Tica</i>	
<i>Amor limitado</i>	<i>Amor sin reservas</i>
<i>Un sistema de energía cerrado</i>	<i>Un sistema de energía abierto</i>

Servidumbre

Libertad

Las diferencias existentes realmente son totalmente opuestas unas de otras, ya que lo que plantea el matrimonio abierto viene siendo más funcional para vivir en equilibrio y conservar cierta estabilidad del matrimonio, siendo de esta manera la mejor opción para crecer y desarrollarse dentro del sistema familiar.

63. ESPERANZAS REALISTAS DE UN MATRIMONIO ABIERTO

Para vivir una nueva vida plena, en pareja, y establecer un contrato propio sobre la marcha, hay que relacionarse en cada momento. Evidentemente no se refiere a estar juntos en todo momento, sino es situarse en el presente, en el momento vivido, sin estar aferrado en el pasado o desfasado en el futuro. "Hasta que la muerte nos separe" dicen, pero hoy en día sabemos que puede separarlos algo más que la muerte y muy pronto. Actualmente sabemos que el divorcio se da con tanta frecuencia que se le acepta como solución, dejando atrás la promesa de la fidelidad eterna. En una relación abierta, se produce un proceso que exige la interacción dinámica de ambos cónyuges cuyas realidades y esperanzas van modificándose constantemente, y giran en torno al factor cambio y desarrollo.

Las esperanzas realistas propuestas por los O'Neill consisten en lo siguiente:

- Que compartirán la mayoría de las cosas, pero no todo.
- Que cada cónyuge cambiará y que este cambio se producirá a través del conflicto como mediante la evolución gradual.
- Cada cual asumirá su propia responsabilidad y se le concederá a la pareja.
- No debe esperar que el cónyuge satisfaga todas sus necesidades, ya que algunas cosas las puede hacer por sí mismo.
- Que cada cónyuge tendrá necesidades diferentes, distinta capacidad, valores y esperanzas, sin que sea necesario seguir un rol establecido.
- Que la meta de ambos es su relación, no la posición social, o los hijos.
- Que los hijos no son necesarios como prueba de amor recíproco.
- Que si se opta por tener hijos se asumirá el papel de padre y madre con pleno conocimiento de causa y voluntariamente.
- Que el afecto y el amor aumentarán con el respeto mutuo engendrado precisamente por la apertura de la relación.

A diferencia de los ideales utópicos del amor imperecedero, de la seguridad y la plenitud a través de otra persona, que son los

rasgos del matrimonio cerrado, los "ideales" o expectativas de una relación clara y abierta no se realizan planteando exigencias a la pareja, por el contrario, son el fruto natural de una relación franca, sin trabas y tapujos. Dichas expectativas podrían alcanzarse mediante lo siguiente:

Mediante la estimación realista de su situación y viviendo el presente.

Otorgándose libertad y posibilidad de aislamiento el uno al otro.

Mediante una comunicación honrada y sin tapujos.

Evitando los papeles inflexibles.

Mediante el compañerismo sincero.

Mediante intimidad, igualdad y confianza.

Es importante recordar, que de nada servirá si antes no se ha explorado lo que cada uno espera del matrimonio y luego, cada pareja de acuerdo con su propio razonamiento, decidir cuales de esas expectativas es real, honesta y abierta, y cuales de ellas son irreales y limitadoras. Ir descubriendo cual o cuales son las que les impiden vivir el presente, gozar el momento con su pareja, y de que manera estas fallas pueden solucionarse. La propuesta de estos autores sugiere que los principios básicos de matrimonio abierto son:

• VIDA PRIVADA

Sabemos que el ser humano necesita también de momentos de privacidad y aislamiento, tomarse un pequeño descanso del contacto con el medio esto incluye a la pareja también. Si ambos comprenden ésta necesidad, no habrá recelo ni temor de ser repudiado por el otro cuando uno de ellos se encierra a solas un rato. Los O'Neill refieren, citando a la Dra. Clark Moustakas, que existen dos vías principales hacia el desarrollo del individuo: uno a través de la interacción con otros seres humanos y otra, el descubrimiento de sí mismo a través de la soledad. La necesidad de aislamiento no debería confundirse con el claro deseo de eludir la presencia del cónyuge.

La posibilidad de aislarse es un componente esencial de una relación satisfactoria, y si uno de ambos considera que no podrá soportarlo, es probable que aún no haya alcanzado el grado de solidez personal que permita una compenetración total con el otro.

• COMUNICACIÓN

Para preservar los fraudulentos ideales del matrimonio cerrado, se hace más difícil comunicar abierta y francamente el sentir con la pareja, sin embargo, la comunicación libre y honesta es crucial para un matrimonio abierto. Las investigaciones indican que un 70% de la comunicación se da a un nivel implícito, no verbal y

muchas de las confusiones y malos entendidos se producen cuando la forma verbal y no verbal se contradicen entre sí (doble vínculo, como se menciona en el capítulo anterior). Puede ser indicativo de la existencia de zonas conflictivas entre marido y mujer.

En el matrimonio abierto, no hay necesidad de decir lo que se siente. Jugar a las adivinanzas, no vale. La auténtica intimidad entre cónyuges, su mutuo desarrollo, se basa en la capacidad que tengan de abrirse y de compartir lo que hay en ellos mismos sin temor a ser juzgados no solo por sus gustos, sino por sus disgustos, no únicamente por las dudas, sino también las esperanzas.

• LOS PAPELES PRINCIPALES: LO MASCULINO Y LO FEMENINO

Adjudicar características y ocupaciones exclusivas al hombre y a la mujer, equivale a dividir un matrimonio en campos inevitablemente opuestos.

Esta misma situación se da en la crianza de los hijos, donde se atribuyen funciones específicas dependiendo del sexo. Sin embargo, maternidad y paternidad no deben ser mutuamente excluyentes, sino compartidas. También el intercambio de quehaceres de manera natural y no forzada, aumentará la percepción que tiene cada cónyuge sobre el valor de las mismas.

El matrimonio abierto se basa en cualidades como: La búsqueda abierta de nuevos caminos para las relaciones mutuas, la necesidad de poner a prueba el compromiso asumido, tomar en

cuenta los aspectos válidos para una pareja compuesta de dos individualidades, rechazando aquellos que estorban, encontrar nuevas formas para que el matrimonio sea algo creador, una unión en desarrollo y no estática, susceptible de convertirse en una especie de esclavitud atareada.

• ESTAR EN ABIERTA COMPAÑÍA

En la vida humana, desde la infancia a la edad adulta, se enseña a ir al encuentro de los demás para aprender, crecer, enriquecer nuestra existencia. Y de repente con el matrimonio se acabó. El grillete matrimonial exige que marido y mujer se desconecten del mundo exterior y se vuelvan exclusivamente el uno hacia el otro. Deben restringir su contacto con los demás, no solo con los sexos opuestos, sino con amigos del mismo sexo que no sean del agrado de la pareja.

Si a cada uno de los cónyuges les es permitido crecer individualmente en aquello que le interesa y para lo cual se siente capacitado, incluso en condiciones que no reúna su cónyuge, entonces cada uno de sus componentes seguirá desarrollándose y modificándose de tal manera que su cónyuge descubrirá siempre en cada uno cosas inéditas. Sin embargo, si uno de ellos se siente inseguro y depende de la pareja para realizarse en todos los aspectos, experimentará una sensación de pérdida cuando el otro comparte con los demás o incluya o dedique mucho tiempo a su profesión o aficiones. Cuando una pareja ha conseguido establecer

relaciones sinceras, basadas en la igualdad, comunicación abierta y honesta, cuando el amor y el respeto mutuos se hayan definido y cristalizado en comprensión recíproca y no por imposición de las estructuras predeterminadas ni cláusulas coercitivas, solo entonces y porque precisamente el nexo que los une es tan profundo, están en condiciones de abrirlo y dejar que otros entren en ella.

• IGUALDAD

El término no se refiere a ser considerado como a una misma cosa, sino a la igualdad como personas, en autoresponsabilidad, consideración, preocupación y atenciones recíprocas. Cada uno de los cónyuges tiene derecho a su propia individualidad, a ser diferente, tiene el derecho a proponerse y alcanzar una meta, a satisfacer sus necesidades, colmar deseos personales que le aporten plenitud y desarrollo.

En un matrimonio basado en un contrato cerrado, el estatuto de los cónyuges ha sido predeterminado: el hombre es dominante, la mujer sumisa.

• IDENTIDAD

En el matrimonio tradicional, las esposas consideran y aceptan que paguen su pérdida de identidad: el marido es capaz de

ofrecerle un coche nuevo a su esposa a cambio de que renuncie a su trabajo que pensaba aceptar. Todo esto se ve favorecido por el hecho de que nuestra sociedad intenta condicionar a las mujeres a un estatuto de dependencia, convencerlas de que el matrimonio es, en sí mismo, una identidad, aunque muchas han reconocido que ni el hecho de ser esposa ni el hecho de ser madre constituye en sí una identidad.

Lo más importante en la vida de un ser humano, es procurar el incesante desarrollo individual que le enriquezca, llegar a ser uno mismo y ser capaz de expresarlo. Saber quién es sentirse a gusto con ese conocimiento sobre sí mismo. Para los autores, una persona con identidad será auténtica cuando sea capaz de abrirse a los demás. Tendrá una integridad, creerá en sí mismo y será responsable de sus actos. Mantendrá opiniones propias y dejará que los demás tengan las suyas, actuarán como individuo aparte y mostrará su autonomía. Sin embargo, éste aspecto es precisamente lo que con frecuencia falta a un matrimonio tradicional en el cual impera la dependencia, antítesis de la autonomía. El matrimonio no le concede a nadie licencia para rehacer al cónyuge.

• CONFIANZA

Los autores también plantean dos tipos básicos de confianza estática y abierta, donde la diferencia entre ellas radica en la honradez. Sin confianza no puede funcionar un matrimonio

abierto: la confianza es el eje de rotación sobre el cual cada uno de los cónyuges respeta las opciones y deseos individuales del otro, no es necesario recurrir a las mentiras. Sin embargo, cada vez que los cónyuges practiquen el procedimiento de decirse la verdad, aprenden cómo afianzar su propia identidad y la confianza en sí mismo. Al igual que cada cónyuge debe confiar y sé merecedor de la confianza.

La confianza abierta implica un alto grado de honradez, intimidad y franqueza. Si uno desea ser persona, debe estar dispuesto a aceptar hechos o facetas nuevas del cónyuge que permitan una estimación más realista de la relación, tolerando las fallas y las imperfecciones.

Dentro de la pareja, se plantea el principio de "lo que es bueno para ti, es bueno para mí y es mejor para ambos", donde la felicidad trae felicidad mediante el intercambio, que es la esencia de la sinergia, y como ejemplo: Si a X le encanta pescar y a Y no le gusta, él saldrá de todos modos a practicar su afición y después de disfrutar los placeres de la pesca, volverá a casa, su salida le ha puesto más contento, se siente más dichoso y su pareja percibe los frutos de la alegría de su esposo.

El modelo sería constituido de la siguiente manera:

- Verte feliz me hace feliz

- Cuando te veo feliz porque he hecho algo que te alegra o algo para ambos, me siento más dichoso con tu dicha.

- A través de un amor abierto y de una confianza sin reservas, puedo alegrarme de tu felicidad, aunque te la haya producido otra persona o cosa.

- Tu felicidad aumenta viendo y sabiendo que aumenta la mía, y ello incrementa la felicidad de ambos.

- Los efectos de éste mutuo mejoramiento nos proporciona una acumulación de sinergia.

Cuando la pareja ha eliminado los celos y las rivalidades, cuando ha logrado identidad e igualdad, se aman libremente y confían sin reservas el uno en el otro, todos sus actos devienen sinérgicos. La sinergia es algo más que una retroinformación positiva conyugal: En la utilización de esa retroalimentación positiva como un sistema generador de nueva energía para el desarrollo ulterior. Para finalizar el modelo propuesto por éstos autores es el siguiente:

Los seres humanos desde nuestro nacimiento, cargamos con una serie de prejuicios, complejos y mitos que nos limitan y alejan de nuestra meta de ser independientes, individuales, confrontándonos a nuestros verdaderos deseos.

El matrimonio es siempre una cosa por hacer; jamás una cosa hecha y no sólo esto: es una cosa que hay que hacer cada 24 horas.

CAPITULO 7

INTERVENCION SISTEMICA EN EL PROCESO DE PAREJA Y FAMILIA

Cualquier sistema está sujeto, a toda una serie de tensiones y contradicciones que lo obligan a cambiar a través del tiempo.

7.1. DIAGNOSTICO EN LAS RELACIONES FAMILIARES

Los modelos sistémicos parten de la concepción de la familia en términos de sistema, con cuatro propiedades fundamentales: Unidad, el funcionamiento del sistema es algo más que la mera suma de los funcionamientos parciales de sus elementos; Morfoestasis, tendencia al equilibrio; Morfogénesis, tendencia a adaptarse a los cambios internos o externos y Causalidad Circular, una conducta A causa, o controla a B y es causada, o controlada por B. Entre los elementos del sistema se observa una conducta interactiva, normalmente conceptualizada en términos de secuencia o una variante de ella.

De esta manera comprender el síntoma desde el concepto de unidad supone entenderlo dentro del marco ecológico de conductas en que se haya inmerso. El síntoma aparece como una necesidad del sistema (como, en realidad, cualquier conducta de cualquier miembro familiar) no de los individuos.

Una secuencia se mantiene en virtud de una concatenación de conductas aprendidas por ensayo y error, perdurando porque supone un gasto mínimo de energía (homeostasis). Una vez que la familia ha aprendido a jugar, es presa de la lógica del juego que cobra autonomía e impone sus propias reglas a los individuos y a sus necesidades: el corolario es que lo que ocurre en la familia debe juzgarse y analizarse desde la lógica del sistema, no desde los deseos de los individuos. El lenguaje de los individuos tiene que ver con las motivaciones, los esfuerzos, los deseos, etcétera, el

sistema tiene sus propias razones, su propia lógica que es más descriptible en términos de secuencias, de homeostasis.

Entender el síntoma desde la causalidad circular implica cómo se concatena con todas las demás conductas familiares. En definitiva con ello conocemos cómo sostiene al sistema (en qué sentido el sistema aprovecha la existencia del síntoma), y es sostenido por él (en qué sentido el síntoma se aprovecha de las condiciones del sistema). En todos los casos el síntoma se comprende desde las condiciones presentes del sistema, obviándose por lo tanto, una perspectiva histórica (Navarro, 1992).

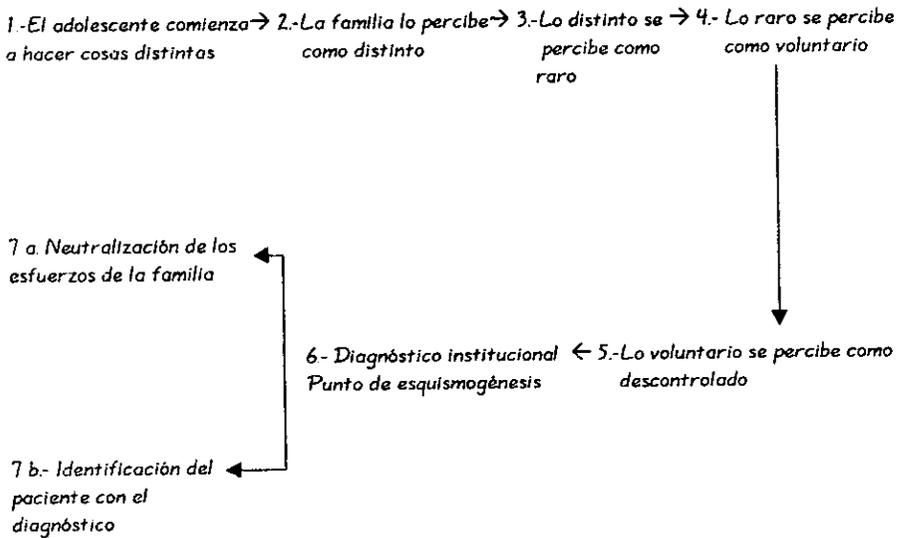
Por otra parte, desde el inicio, el terapeuta de la familia debe tomar cierta posición de liderazgo. Ya que ellos esperan que él se concentre en sus problemas y procure cambiarlos. La familia que acude a terapia ha estado luchando durante cierto tiempo por resolver los problemas que la movieron a solicitar asistencia. En este sentido, la familia y terapeuta, entonces, constituyen una sociedad con una meta compartida que se formula de manera más o menos explícita: librar de síntomas a quien es su portador en la familia, reducir el conflicto y la tensión para la familia como un todo y aprender nuevos modos de superar dificultades.

El terapeuta como ya se menciono, tendrá que jugar el papel de líder de la familia. No obstante, tendrá que ganarse su derecho a conducir, adaptarse, seducir, someterse, apoyar, dirigir, sugerir y obedecer a fin de conducir la sesión. Así mismo, él es el

instrumento más poderoso para promover un proceso de cambio en la familia.

Para que sé de un cambio en la familia, el terapeuta se vale de varios instrumentos para llevarlo a cabo, como son: La evaluación o diagnóstico, programas y técnicas para su solución. Para empezar en el área del diagnóstico se mencionará un ejemplo, el cual expondrá un caso típico de toda familia.

PROCESO DE AMPLIACIÓN DE DESVIACIÓN



Descripción del proceso de ampliación de la desviación.

1.-Es normal que el niño que llega a la adolescencia comience a hacer cosas diferentes.

2.-El percibirlo como distinto implica una desviación de la norma y el comienzo de esfuerzos, más o menos, coactivos por parte de la familia para que regrese a lo normativo.

3.-Lo raro implica aún más una desviación de la norma, igualmente la presión para que regrese a un comportamiento normativo es más fuerte.

4.-La percepción en la voluntariedad de la conducta inicia intensos procesos de culpabilización como último recurso de la familia para recuperar el control y volver la conducta a la norma.

5.-La percepción de descontrol pone fin a la inducción de culpa pero también a los esfuerzos por retrotraer al adolescente a la posición normativa.

6.-El profesional, situado jerárquicamente por encima de la familia, sanciona, mediante su diagnóstico, que el adolescente está fuera de control, declarando con ello que el caso tiene que pasar a la competencia de los profesionales que conlleva.

7a. La declaración de que el caso ha de ser competencia de él profesional lleva aparejada, normalmente, la de incompetencia de la familia.

7b. El paciente inicia su carrera institucional.

Ambos procesos están relacionados: cuanto mayor sea la neutralización de los esfuerzos de la familia mayor será la identificación del paciente con el diagnóstico.

Por otro lado, existen una serie de principios que resultan útiles a la hora de interrogar a la familia para una mejor evaluación:

- a) Se solicita información en términos de conductas interactivas específicas y no en términos de sentimientos o interpretaciones.
- b) Se solicita información en términos de diferencias de conductas más que de supuestos intrapsíquicos.
- c) Se solicita información estableciendo clasificaciones de los miembros de la familia en relación con una conducta específica, o una interacción específica.
- d) Se recoge información en términos de cambios de conductas que revelen un cambio en las relaciones antes o después de un acontecimiento.
- e) Se recoge información en términos de diferencias con respecto a circunstancias hipotéticas.

Los elementos de evaluación en Terapia Familiar Sistémica son tres: una estimación del problema que representa el paciente (diagnóstico); la recogida de información sobre el cambio producido por una tarea (feedback) y el estudio sobre los resultados de determinado tratamiento. Dependiendo de la modalidad de Terapia Familiar así se enfatizan unos u otros elementos, aunque puede afirmarse que todas utilizan una evaluación de la conducta sintomática, más una versión del concepto de secuencia. Cabe hacer mención que dentro de la presente investigación sólo se hará la revisión del diagnóstico.

ELEMENTOS DE EVALUACION UTILIZADOS EN TERAPIA FAMILIAR.

- I. Conducta sintomática.
- II. Cambio mínimo y meta final.
- III. Tipo de cooperación del paciente.
- IV. Estrategias que sirvieron para resolver el problema.
- V. Soluciones intentadas.
- VI. Secuencia sintomática.
- VII. Mapas de relaciones familiares.
- VIII. Juego familiar.
- IX. Momento del ciclo evolutivo familiar.
- X. Fuentes de apoyo y estrés familiar.

La evaluación entendida como definición del problema (Diagnóstico) tiene los siguientes objetivos:

- Establecer una línea base y una meta final del tratamiento.
- Evaluar el sintoma dentro del contexto familiar.

I. La conducta sintomática

En este punto se pretende que la familia defina el problema que les lleva a terapia de forma conductual. lo que quiere decir una información precisa sobre cuál es el problema, su frecuencia y las circunstancias de aparición; de forma tal que podamos confeccionar una línea base que sirva tanto al cliente como al terapeuta para comprobar la magnitud del cambio en las

entrevistas posteriores. Resulta tan importante la definición precisa del síntoma como la posibilidad de establecer la línea base.

II. Cambio mínimo y meta final

Aquí se le pide a la familia o paciente que precise un cambio mínimo, es decir, una pequeña alteración de su problema que, no obstante, sea percibida como un primer paso en su solución. Igualmente se le pide que defina qué tendría que pasar para que entendiera que el problema ha sido definitivamente resuelto. Definir cuál será la situación a partir de la cual el paciente se considerará "curado" sirve, igualmente, como un procedimiento para evaluar la magnitud del cambio.

III. Tipo de cooperación del paciente-familia

La cooperación evalúa la manera en que la familia coopera con la terapia, es por lo tanto una medida de su capacidad de cambio y del tipo (o estilo) de cambio que utiliza. La cooperación es fundamental a la hora de diseñar el tipo de intervención (y de cierta manera la forma) que se va a impartir.

IV. Estrategias que sirvieron para resolver el problema

Dentro de este punto, los pacientes por lo común siguen una serie de estrategias que les sirven para controlar total o parcialmente

sus síntomas. La terapia es el lugar donde tales estrategias que no utilizan, bien porque las olvidan, bien porque se exasperan de tener que utilizarlas constantemente, se identifican, afianzan y amplían.

V. Soluciones intentadas

- a) Forzar algo que sólo puede ocurrir espontáneamente: en problemas como insomnio, rendimiento sexual, tics, dolores de cabeza, tartamudeo, etc., el paciente puede llegar a crear el síntoma si trata deliberadamente de conseguir un funcionamiento correcto. En todos los casos el problema puede remitir si se le convence para que cese en el intento deliberado por provocar algo (como el dormirse) que sólo puede surgir espontáneamente.
- b) Dominar un acontecimiento temido aplazando su ejecución: dentro de este grupo suelen estar los clientes aquejados de terrores o ansiedades ligadas a ciertas situaciones como los exámenes, las relaciones interpersonales, fobias, etc. En estos casos el cliente trata de controlar su ansiedad posponiendo indefinidamente el contacto con el estímulo que le provoca, o bien espera a sentirse preparado para ello; el problema es que nunca se siente suficientemente preparado.
- c) Intentar llegar a un acuerdo oponiéndose (o coaccionando) a la otra persona: esta solución es típica de los conflictos interpersonales que para resolverse necesitan la colaboración de las dos partes; ejemplos podrían ser los problemas entre esposos, entre padres y adolescentes, entre compañeros de

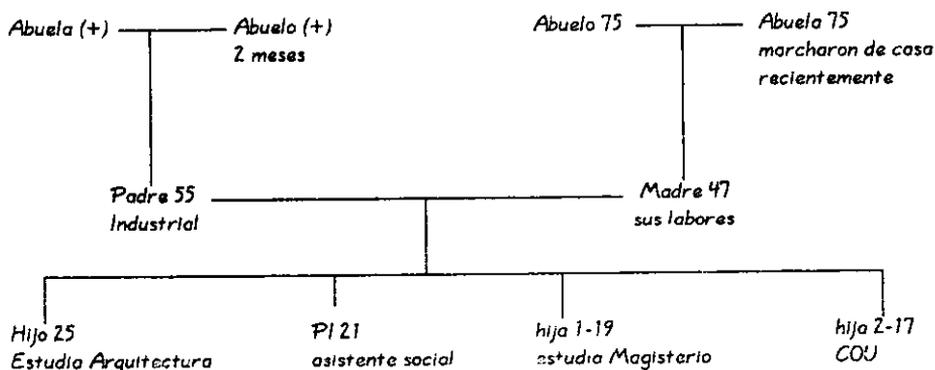
- trabajo, etc. Son situaciones en que una de las partes sermonea a la otra para que se le trate con el debido respeto, como si tuviera algún tipo de superioridad moral.
- d) Tratar de que una persona acepte voluntariamente someterse a otra: en la consulta son típicas las expresiones del tipo: "Me gustaría que hiciera tal cosa, pero me gustaría más que saliera de él (ella)". Son casos en los que existe cierta aversión a pedir algo que suponga un esfuerzo a otra persona porque puede tomarlo como coacción; el siguiente paso es procurar organizar las cosas de tal manera que surja espontáneamente aquello que se podría haber pedido directamente.
- e) Confirmar las suposiciones del acusador mediante la autodefensa: En estos casos se da la sospecha de que alguien realiza un acto considerado como sancionable: el alcoholismo, infidelidad, delincuencia, etc.

VI. Secuencia sintomática

La secuencia describe la concatenación de conductas de todos los miembros de la familia dentro de la cual aparece el sintoma. A partir de esta definición y según los planteamientos sistémicos, bastaría elegir y cambiar una de las conductas para que todas las demás cambiaran. A veces la secuencia se utiliza para conocer únicamente dichas conductas.

VII. Mapa de relaciones familiares

Dentro de la Terapia Familiar el mapa de relaciones o genograma se utiliza como una forma de resumir información. A continuación se presenta un ejemplo.



El genograma permite realizar hipótesis de segundo nivel que sólo se revelan cuando aparece la información de varias generaciones (tres normalmente). Esta información puede ser de varios tipos: Primero, relación que media entre los miembros de la familia, sobre todo el esquema de alianzas y exclusiones. En las familias patológicas la relación entre dos suele interpretarse por el resto como un síntoma de exclusión. Conocer las alianzas equivale a conocer las relaciones sanas y de conflicto. Interesa sobre todo las alianzas intergeneracionales (las que se dan entre miembros de dos generaciones diferentes) y las relaciones entre los cónyuges.

En segundo lugar, resulta importante conocer las relaciones entre los esposos porque sus conflictos tienen dos efectos: hacen que los hijos sean proclives a mediar para forzar una conciliación y que los cónyuges se busquen aliados para vencer al otro esposo. Segundo, naturaleza de los límites entre los subsistemas dentro de la familia (intra- sistémicos) y de la familia, como un todo, con el medio (extra- sistémico). Hablar de los límites es otra forma de seguir hablando de las relaciones. Hay tres tipos de límites: porosos, en los que priman los valores del grupo sobre los individuos, se da una excesiva intrusión de unos miembros en otros y sobre-reactividad; rígidos, en los que priman los valores individuales sobre los del grupo, hay poco contacto entre los individuos y los subsistemas, finalmente se habla de límites normales, que cumplen la función de ser membrana permeable que permite el paso de la comunicación, y crear un ámbito propio a individuos y a subsistemas.

VIII. Juego familiar

El juego familiar es una versión más compleja de la secuencia, su definición incluye, además de los patrones de conducta, las relaciones, creencias y valores que se reiteran en la familia a lo largo del tiempo y que atraviesan generaciones determinando los papeles y las conductas de los sexos y de las personas. Cuando esa distribución deja de ser adaptativa y, no obstante, trata de mantenerse puede surgir un síntoma. A veces, el juego no es algo heredado sino que se crea con la nueva familia y en su devenir evolutivo.

IX. Momento del ciclo evolutivo

La idea es que cada fase ha de realizarse una tarea y que cada tarea supone la necesidad de desarrollar una serie de habilidades que hagan posible su cumplimentación. Conocer el momento del ciclo evolutivo familiar implica conocer el tipo de tareas y las habilidades que presuntamente han tenido que desarrollar. Desde el punto de vista de la evaluación suele tenerse en cuenta una perspectiva evolutiva intergeneracional que engloba el momento por el que están atravesando tres generaciones: abuelos, padres y nietos, ya que, en realidad, las tres generaciones tienen tareas que interfieren entre sí.

X. Relaciones con las instituciones y fuentes de apoyo y estrés.

Las familias con problemas muy graves suelen tener contactos con diferentes instituciones a la vez: el médico de medicina general, el psiquiatra, el psicólogo clínico escolar, un asistente social, etc. Estos múltiples contactos generan problemas específicos que es necesario tener en cuentas a la hora de evaluar, ya que algunos de ellos pueden trabar su recuperación haciendo precisa una intervención más objetiva.

Cabe hacer mención que no es necesaria la aplicación de los diez items antes expuestos, dado que cada familia es diferente, así como también lo es el terapeuta, en todos los casos el importante es llevar a cabo una evaluación que siempre produzca cambio en el sistema familiar.

Para finalizar este punto, el terapeuta debe explicar que el éxito o el fracaso de la terapia depende en amplia medida del sincero deseo de los miembros de la familia de mejorar la relación. Se les dice entonces que el grado en que se comprometan seriamente en mejorar su matrimonio será demostrado por su disponibilidad y habilidad para a) aprender la capacidad de comunicarse funcionalmente, resolver problemas y negociar conflictos; b) seguir las directivas en las sesiones, c) completar los deberes para hacer en casa, y d) aplicar y utilizar las aptitudes sociales aprendidas en la terapia en la vida cotidiana.

7.2. PROGRAMAS DE TRATAMIENTO EN TERAPIA FAMILIAR

Los programas tienen un sentido orientador. Sirven para identificar la naturaleza del problema ofreciendo líneas maestras de intervención. Asimismo, tener un programa no es una garantía de éxito, si lo es de una cierta posibilidad de intervenir, pero es raro que pueda aplicarse en los términos exactos, es necesario adaptarse a las condiciones de la familia.

Por otro lado, no todos los programas tienen el mismo tratamiento. En algunos las líneas de actuación están bien establecidas. En otros se ha llegado a una buena identificación de la naturaleza de los problemas, resintiéndose, hasta cierto punto, la claridad en la forma de intervenir.

En este punto únicamente nos abocaremos a los programas en los casos de problemas de pareja, parejas en proceso de divorcio y para familias en las últimas etapas de la vida.

1. Problemas de Pareja

Es dentro de la pareja que se viven los momentos más felices, pero también infelices, los cuales surgen casi al inicio del matrimonio. Generalmente las personas se casan porque esperan conseguir una mayor felicidad en el matrimonio lo cual conlleva a una seguridad emocional y una estabilidad en la misma; pero que pasa cuando esta no se da por más que la pareja intente hacer o llevar a cabo soluciones al respecto. Es por tal razón que muchos autores consideran los tratamientos de pareja un área bien diferenciada de la Terapia Familiar. El programa a seguir dentro de los problemas de pareja es el que a continuación se describe.

Objetivos

- Eliminar los problemas que la pareja pudiera tener;
- Hacer que consigan una relación más positiva y mutuamente reforzante.

Justificación del programa: Se entiende que las relaciones de pareja descansan en tres fundamentos: habilidad para

comunicarse, habilidad para negociar y un buen modelo de solución de problemas.

Estrategia del programa

- *Conseguir que aquellos problemas que afectan a la convivencia sean primero comunicados y después negociados y resueltos;*
- *Aprovechar los problemas de convivencia para mejorar la relación.*

Procedimiento

Primera fase.- Evaluación de los problemas en términos conductuales, establecimiento de la línea base, meta final, cambios mínimos y grado de colaboración con la terapia.

Segunda fase.- Negociación de acuerdos relacionados con los problemas. Esta negociación contempla los siguientes pasos:

- *Orden de prioridades de los problemas;*
- *Acuerdo sobre las conductas alternativas a los problemas. Alternativas que tienen, de nuevo, que estar definidas de forma muy concreta y que deben promover conductas positivas y no sólo suprima las negativas;*
- *Cada miembro de la pareja ha de comprometerse libremente a hacer la parte que le corresponda. Razón por la cual no ligará*

su conducta a la conducta que elicitó el otro o a la recompensa que pueda dársele.

- Acuerdo sobre el momento en que empezarán a cumplirse los compromisos.
- Acuerdo sobre el sistema de recompensa que se otorgarán si se manifiestan los compromisos

Tercera fase.- Ejecución de los acuerdos: se empieza por conductas fáciles de elicitar de suerte que su consecución sirva de refuerzo rápido. De esta manera se le solicita a la pareja que lleve un registro de las conductas que se comprometieron a realizar. El registro será el instrumento con el que se decidirán las nuevas tareas. Cuando se cumplimenta una de las conductas se procede con la siguiente.

Cuarta fase. La terapia finaliza con el último de los problemas propuestos. Las habilidades terapéuticas que se deben tomar en cuenta en este punto son las siguientes: debido al alto clima emocional con que suelen discurrir las entrevistas con parejas, quizá la habilidad más exigible sea la de mantenerse neutral o por lo menos no contaminarse de ambientes muy sobrecargados emocionalmente. Ser neutral no significa la imposibilidad de tomar partido, significa que esa toma de partido no debe hacerse de forma consistente. Si se pierde la neutralidad la situación puede degenerar en una batalla de dos contra uno.

También aquí el terapeuta debe comportarse siendo ese muro cordial, que más allá de los enfrentamientos, la infelicidad y la

incomprensión muestre que todavía es posible el acuerdo, el compromiso y un poquito más de felicidad. Específicamente debe ser capaz de ayudarles en la negociación lo que, resumiendo, significa: capacidad de mediar, de dirigir la comunicación, de hacerles soportable la idea de que en la negociación no siempre van a ganar y que además tendrán que perder algo.

2. Parejas en Proceso de Divorcio

El divorcio o la separación no es sólo un problema contractual. Su fenomenología de problemas es compleja y conviene conocerlos para tenerlos en cuenta a la hora de encarar el tratamiento.

Objetivos

- *Afrontar y resolver las secuelas del divorcio:*
- *Impacto en los hijos;*
- *Impacto en los miembros de la pareja;*
- *Carencia de red social y reinserción laboral.*

Estrategias

El terapeuta debe operar mostrando qué implica el divorcio y qué es lo que tendría que hacer la pareja para poder seguir juntos.

Procedimiento

Lo primero a tener en cuenta es el tipo de divorcio que ha sufrido la pareja, lo que suele determinar la intensidad del impacto emocional:

- Separación por infidelidad, son los más traumáticos;
- Por deterioro de la convivencia: suelen resultar un alivio para todos;
- Por las especiales características de uno de los miembros de la pareja (psicosis, alcoholismo, adicción, etc.). Suelen ser divorcios tempranos a los que se llega después de la "luna de miel", momento en que caen en la cuenta de la clase de persona con quien se han casado. También producen cierto alivio, sobre todo en el miembro "sano".

Son varias las indicaciones a observar en situaciones de separación y divorcio:

- a) A diferencia de otro tipo de problemas cuyo origen y causa no son conocidos por el cliente, los problemas psicológicos por los que está pasando tienen un origen claro. El cliente no puede pretender pasar por una situación tal sin experimentar una cuota de sufrimiento. El mensaje en este sentido es claro: por un cierto tiempo se encontrará mal, lo que constituye un mensaje de esperanza: el impacto de la situación pasará.

Es necesario que quienes se van a divorciar conozcan unos cuantos hechos relacionados con el paso que van a dar:

- La mayoría (3/4) de las parejas se arrepienten del divorcio durante el primer año de separación. Sin embargo, a los dos años sólo 1/4 siguen arrepentidas;
- No existe un divorcio total para las parejas con hijos;
- La mayoría de los hijos de padres divorciados vuelven a la normalidad transcurridos unos años;
- La experiencia del divorcio es terrible y deben estar preparados para lo peor. No obstante, son miles las parejas que se separan todos los años y sobreviven.

Las parejas deben saber qué compran y el precio que tendrán que pagar. A veces cuando son conscientes de todo ello se echan atrás. No vale un arrepentimiento que no es sincero, si se plantea la reconciliación han de darse pasos decisivos: el cónyuge que tenga la aventura debe romperla definitivamente, el que tenga un hábito molesto (drogas, alcohol, etc.) deberá abandonarlo, sólo así se demuestra la sinceridad.

b) Uno de los elementos a tratar son las repercusiones sobre los hijos. El problema con ellos es doble: por un lado sufren el impacto de la pérdida de uno de los padres y por otro el padre custodio tarda un cierto tiempo en aprender a ejercer de la misma forma el rol de padre ausente (que además nunca llegará a ejercer de la misma forma), tiempo que se prolonga

en la medida en que el impacto le deja en mala situación para aprender algo.

Es importante aclarar que las cosas se complican cuando uno de los hijos comienza a exhibir síntomas como un intento de tratar de mediar en el problema de los padres. En estos casos la meta final es clara: sacar al hijo de ese papel de mediador

c) Es mejor tratar por separado las repercusiones en cada miembro de la pareja. El trabajo tiene tres frentes: los sentimientos y ansiedades que despierta la separación, la creación (o mantenimiento) de una red de relaciones en quien la pierde y la reinserción social de la esposa que le evite una penosa dependencia de la pensión del marido.

3. Familias en las últimas etapas de la vida.

La vida familiar en la vejez es considerada como una de las mayores crisis que tiene que enfrentar la pareja. Esta etapa de la vida comienza una vez que los hijos han abandonado definitivamente el hogar. Superada esta crisis, la compañía y cuidados mutuos de los ancianos llegan a ser altamente valorados por la pareja.

Este momento de la vida conlleva una serie de situaciones críticas por las cuales es inevitable pasar. Una vez que se ha declarado el declive funcional en uno de los miembros de la pareja, ello significa

una llamada para que el otro asuma el rol de cuidador y el reconocimiento de que no está disponible ni en el presente, ni probablemente en el futuro. El cónyuge sano se sentirá más responsable del otro con el peligro de drenar sus propios recursos físicos y psíquicos, sacrificando parte de su actividad social en aras de la otra persona, sobre todo si las diferencias de edad son ostensibles. Los objetivos a considerar en este punto son los siguientes:

Objetivos

- Evitar el aislamiento social del anciano;
- Darle alguna función dentro de su entorno;
- Ayudarle a la revisión de su vida.

Estrategias

Aquí el objetivo primario del terapeuta, es mantener su capacidad de cuidado mutuo (y, por lo tanto, mantenerlo dentro de su red social evitando la institucionalización) y la capacidad de cambio de la pareja.

Justificación del problema

Cuando un anciano entra en esta etapa es necesario ayudarlos a que su reencuentro se ha lo más sano posible.

Procedimiento

A la hora de trabajar con este tipo de parejas han de observarse ciertos principios, el más importante es que no todo el mundo crece totalmente: no existe el adulto totalmente adulto. No hay que confundir la dignidad del anciano con la sabiduría. En segundo lugar, los ancianos cambian, aunque necesitan que ciertas cosas permanezcan sin cambiar. Y, finalmente, se trata de una edad en la que se enfrentan problemas muy duros: la propia decadencia física, la muerte de personas queridas o la propia, pérdida de facultades, de poder y prestigio. Así las parejas en esta fase tienen problemas, sufren crisis que afectan a las personas más jóvenes.

7.3.TECNICAS UTILIZADAS DENTRO DE LA TERAPIA DE PAREJA Y FAMILIA.

Dentro de las técnicas que se van a mencionar en este punto son las que utiliza la Terapia Estructuralista. (Minuchin, 1986) debido a las características de reorganizar a la familia mediante el cuestionamiento de su organización.

Existen tres estrategias principales de terapia estructural de la familia, cada una de las cuales dispone de un grupo de técnicas.

Las tres estrategias son: cuestionar el síntoma, cuestionar la estructura de la familia y cuestionar la realidad familiar.

Generalmente, las familias que acuden a la terapia tras una lucha prolongada por lo común han individualizado a uno de sus miembros como la fuente del problema. Aquí entonces, la tarea del terapeuta es cuestionar la definición que la familia da del problema, así como la índole de su respuesta. El objetivo es modificar o reencuadrar la concepción que la familia tiene del problema, moviendo a sus miembros a que busquen respuestas afectivas, cognitivas y de conducta, diferentes.

En el cuestionamiento de la estructura familiar, la concepción del mundo de los miembros de la familia depende en gran medida de las posiciones que ellos ocupan dentro de diferentes holones familiares. Aquí es importante la posición recíproca de los miembros. Esto pone de manifiesto las coaliciones, alianzas, conflictos explícitos e implícitos, así como los modos en que los miembros de la familia se agrupan en la resolución de conflictos.

Los sectores disfuncionales dentro de la familia a menudo obedecen a una alianza excesiva o escasa. Por ello la terapia es en buena medida un proceso en que se verifica la proximidad y la distancia.

En el caso del cuestionamiento de la realidad. Los pacientes acuden a la terapia por ser inviable la realidad que ellos mismos

han construido. Por lo tanto, todas las variedades de terapia se basan en el cuestionamiento de esos constructos.

Aquí, la terapia de la familia parte del supuesto de que las pautas de interacción obedecen a la realidad tal como es vivenciada y contienen esta modalidad de experiencia. Entonces, para modificar la visión de la realidad por la que se rigen los miembros de la familia es preciso elaborar nuevas modalidades de interacción entre ellos.

Para adentrarnos ya de lleno al punto de las técnicas, es preciso aclarar que se mencionaran únicamente las de escenificación, enfoque y fronteras, dadas las características que poseen para el mejor funcionamiento del sistema familiar.

Con esto no se quiere decir que las demás técnicas existentes no tengan validez y confiabilidad, si no que por su particular manera de llevar a cabo la sesión terapéutica.

Escenificación

La escenificación es la técnica por la cual el terapeuta pide a la familia que dance en su presencia. Así, construye una secuencia interpersonal en la sesión, en que se ponen en escena interacciones disfuncionales entre los miembros de la familia. Esta escenificación se produce en el contexto de la sesión, en el presente y en relación con el terapeuta. Al tiempo que la promueve, éste tiene la posibilidad de observar los modos verbales

y no verbales en que los miembros de la familia emiten señales unos hacia otros y controlan la gama de interacciones tolerables. Aquí se requiere de un terapeuta activo que se sienta cómodo participando y movilizando a personas cuyas respuestas no se pueden predecir.

La escenificación ofrece ventajas terapéuticas, ya que en primer lugar, facilita la formación del sistema terapéutico, puesto que produce compromisos sólidos entre los miembros de la familia y el terapeuta. En segundo lugar, en el momento mismo en que la familia escenifica su realidad dentro del contexto terapéutico, se produce un cuestionamiento de esta realidad determinada. Las familias se presentan a sí mismas como un sistema donde hay un paciente individualizado y un conjunto de personas que lo remedian o asisten. Aquí, la escenificación inicia el cuestionamiento de la idea que la familia se ha formado sobre la índole del problema.

Otra ventaja de la escenificación se produce en relación con el terapeuta, ya que también puede facilitar el desapego de éste. Las familias poseen una notable capacidad para absorber al terapeuta de suerte que funcione con arreglo a las reglas de la familia. Es decir, la escenificación hace que exista un desprendimiento entre sus miembros, ya que mientras éstos se enzarzan en la interacción, el terapeuta puede tomar distancia, observar y recuperar su capacidad terapéutica.

Finalmente, la escenificación se puede considerar una danza en tres movimientos. En el primer movimiento, el terapeuta observa las interacciones espontáneas de la familia y decide los campos disfuncionales que conviene iluminar. En el segundo movimiento de escenificación, el terapeuta organiza secuencias escénicas en que los miembros de la familia bailan su danza disfuncional en presencia de él. Y en el tercer movimiento, el terapeuta propone modalidades diferentes de interacción. Este último movimiento puede proporcionar información predictiva e infundir esperanzas a la familia.

Es importante mencionar, que no todas las familias se sumergen con tanta presteza en sus interacciones habituales. El terapeuta puede verse obligado a adoptar una postura de liderazgo, hacer preguntas y activar a los miembros individuales en un intento de poner en movimiento las cosas. En ciertos casos, los miembros de la familia mantendrán una actitud reservada en su afán de preservar su imagen pública. En ciertas familias es muy fácil provocar los primeros movimientos de la danza de escenificación, pero es difícil suscitar interacciones de modalidad inusual porque este movimiento demanda una participación activa del terapeuta que tendrá que aliarse con alguno de los miembros antes que sea posible determinar las alternativas de que el subsistema dispone.

Enfoque

Dentro de esta técnica, lo primordial consiste en enfocarse o darle prioridad al problema de mayor magnitud, no por ello restarle importancia a los demás, pero si abocarse a uno jerárquicamente.

En esta técnica, lo primero es que el terapeuta seleccione un enfoque y, en segundo lugar, que elabore un tema para trabajar sobre él. Al mismo tiempo desechará los diversos campos que, siendo interesantes, no son por el momento útiles para su meta terapéutica. En la sesión escogerá ciertos elementos de la interacción de la familia y organizará el material de manera que guarde armonía con su estrategia terapéutica.

El esquema del terapeuta incluye tanto una meta estructural como una estrategia para lograr esa meta. Por ejemplo, si quiere cuestionar una familia demasiado fusionada, puede enfocar las desdibujadas fronteras entre sus miembros. El modo en que lo haga estará determinado por el contenido y la marcha de la sesión. Pero los datos experimentarán una transformación impuesta por el tema terapéutico.

Por otro lado, el terapeuta tiene que saber también que el enfoque lo hace vulnerable a los peligros de la absorción. Cuando se acomoda a la familia y selecciona datos, puede verse inducido a elegir precisamente aquellos que a la familia le resulta cómodo

presentar. El oficio del terapeuta es asistir al cambio familiar, no-hacer que ellos se sientan cómodos.

Otro aspecto del enfoque, es la reorganización jerárquica del tema familiar; en efecto, por el hecho de destacar el terapeuta temas que a su juicio son de primera prioridad, suele modificar la idea que la familia se ha formado sobre lo que es importante. En ocasiones enfoca un aspecto mínimo de la terapia e ilumina una interacción que es nuclear para la estructura de la familia.

Fronteras

Las técnicas de fijación de fronteras regulan la permeabilidad de las que separan a los holones entre sí. Las personas funcionan siempre con una parte solamente de su repertorio. Es posible actualizar alternativas potenciales si el individuo empieza a actuar en otro subsistema o si cambia la índole de su participación en un subsistema determinado. Las técnicas de fijación de fronteras pueden apuntar a la distancia psicológica entre los miembros de la familia y a la duración de la interacción dentro de un holón significativo.

Aquí, el terapeuta se preocupará de trazar fronteras entre tres personas en caso de que interacciones diádicas disfuncionales se mantengan en virtud de la intervención de un tercero como desviador, aliado o juez. El terapeuta puede resolver a mantener la separación de la diada demasiado unidad como un modo de ayudar a sus miembros a descubrir alternativas para su conflicto

dentro de su propio subsistema. O puede incrementar la distancia entre ellos recurriendo al tercero como deslindador de frontera, o creando otros subsistemas que separen a los miembros enredados.

Dentro de esta técnica, también son necesarias las fronteras entre subsistemas; y si los padres se inmiscuyen en conflictos entre hermanos, o adolescentes descalifican a sus padres o intervienen en el territorio de los cónyuges, o los abuelos se coligan con los nietos contra los padres, o un cónyuge entra en coalición con sus padres contra el otro, el terapeuta dispone de una diversidad de técnicas para trazar fronteras. En ocasiones introducirá una regla al comienzo de la terapia. Podrá decir: "En este consultorio tengo sólo una regla. Es una regla muy simple, pero es evidente que a esta familia le resultará muy difícil respetarla. Y es que nadie debe hablar por otro o decir en su lugar cómo esa otra persona siente o piensa. Cada uno debe contar su propia historia y ser dueño de su propia memoria". Las variaciones en torno de esta regla permitirán al terapeuta establecer fronteras y señalar la intromisión de unos miembros de la familia en el espacio psicológico de otros miembros.

Asimismo, también cambiar en la sesión las relaciones espaciales de los miembros de la familia es una técnica de fijación de fronteras que posee la ventaja de no ser verbal, de ser clara y además, intensa. "El mundo se detiene" cuando los miembros de la familia detienen lo que estaban haciendo para intercambiar posiciones. Esta intervención tiene por añadidura la ventaja de

ser muy visible para los miembros de la familia no implicados en la interacción.

Otro aspecto a considerar en la fijación de fronteras, se consigue porque el terapeuta recurre a una diversidad de maniobras hasta que se consuma el deseado aislamiento de marido o mujer. Si uno de los hijos persistiera en interrumpir, el terapeuta podría utilizar su cuerpo para bloquear esa interrupción o alejar la silla del hijo de los padres, o pedirles que hiciera girar su silla para enfrentar con uno de sus hermanos, o decir a los padres: "Inviten a sus hijos a hacer comentarios sólo si ustedes dos los permiten". Si los padres obedecen, ya no se necesitará del terapeuta como demarcador de frontera. Ellos mismos cumplirán esa función.

Por otro lado, una técnica diferente para crear fronteras en diadas demasiado unidas es el empleo de tareas paradójicas en que el terapeuta propone o indica un aumento en la proximidad de los miembros de una diada o de un subsistema con ligazón excesiva dentro de la familia. Por ejemplo, puede impartir a una madre sobreprotectora la tarea de prestar más atención a las pequeñas necesidades de su hijo, o instruir a un cónyuge muy implicado que siga los pasos de su compañero. El objeto de esta técnica es incrementar el conflicto entre los participantes, a lo cual seguirá un incremento de su distancia recíproca.

Por último, las técnicas de fijación de fronteras se aprenden con facilidad y pueden ser utilizadas con eficacia aun por terapeutas que no posean una estructura teórica que les permita ordenar e

integrar los fenómenos que observan o producen. Pero en estos casos, la fijación de fronteras, aun que se la realice con elegancia, no será más que un fenómeno aislado. Lo que interesa en la demarcación no es la posibilidad de lograrla, sino que se la procure por alguna razón. Si el terapeuta sabe hacia dónde avanza, encontrará el vehículo. Cualquiera técnica podrá resultar útil, según el terapeuta, la familia y el momento.

CONCLUSIONES

El matrimonio o la relación de pareja constituye sin lugar a duda la institución más importante dentro de nuestra sociedad. Debido a que cumple la misión de conservar la especie, así como de satisfacer las necesidades psicológicas y materiales para su existencia. Es decir, que los procesos que se dan en la pareja matrimonial, son determinantes de la función que tienen como infiltrador de los diferentes problemas sociales, donde el amor es el elemento fundamental que regula las relaciones interpersonales, ya que lo que ocurre dentro de la familia es imprescindible para la salud, el bienestar y desarrollo psicológico de los miembros.

De ahí, la importancia que tiene el ambiente familiar que estructuran los cónyuges para el desarrollo del niño, a través de las pautas de adaptación e interacción que van experimentando, modelando y definiendo su personalidad; ya que el cúmulo de respuestas del medio externo lo van recibiendo desde el inicio en que se forma en el vientre materno y se verán reflejados cuando éste nazca.

Es así como, los matrimonios felices en la vida doméstica tienen más posibilidades de que sus hijos lo sean, porque estarán acostumbrados a vivir en un ambiente apacible y dichoso. Los niños que desde pequeños se han visto rodeados de comprensión y alegría han podido aprender que, en el matrimonio y en la vida en común, no se debe pensar primero en uno mismo, si no en el

sistema entero al cual pertenecen. Estos niños entonces han tenido una estupenda escuela para comprender y superar los momentos difíciles que se les presenten.

Algo de gran importancia dentro de la relación de pareja y que generalmente ocasiona angustia y traumas a los miembros del sistema son las constantes peleas que viven entre ellos. Las discusiones delante de extraños, pero sobre todo de los hijos, tienden a desbaratar el entendimiento del nosotros y liberar él tú y yo individual. Ese nosotros, que desde el primer día, hasta el último, deberá ocupar de su vida matrimonial un lugar preponderante en una unión hábilmente dirigida, en donde la prudencia, paciencia, ecuanimidad, ejemplo, consideración y respeto, serían los elementos que lograrán llevar a dos seres a través del largo camino del matrimonio, para que exista un equilibrio constante.

Si bien es cierto que casarse en la forma debida proporciona muchas ventajas a la hora de iniciar la vida en común, también es cierto que no por ello habrá que pensar que todas las cosas están ya resueltas. Porque aunque se realice una boda por amor, no hay nada que garantice la duración y la solidez de ese sentimiento. En este sentido, el vivir en pareja o matrimonio se debe de considerar como un arduo trabajo diario que haga que la relación crezca y madure a la par, que se llegue a formar el hábito de las constantes evaluaciones para confrontar cuales son las fallas que hay que reparar, así como, los logros que hay que resaltar. Es sin lugar a duda una lucha constante por la cual vale la pena ser

persistentes en su bienestar, y de esta manera construir una vida en pareja placentera y enriquecedora; ya que si ellos están bien como pareja, también lo estarán los hijos que en el sistema habitan.

También es sin lugar a duda, el ciclo vital un proceso crítico por el cual atraviesa todo sistema, es un constante vaivén, es un estira y afloja cotidiano, pero en la medida que se logre pasar por cada una de las fases lo más sanamente posible y equilibradamente, se hará de éste un proceso saludable y nada perjudicial para los miembros del sistema que atraviesan por él.

Para formar un sistema familiar sano, se necesitan conjugar varios aspectos, se deduce que para lograrlo deben de llevar a cabo un sin fin de tareas, las cuales se realizarán en conjunto, estas son: una comunicación directa y clara, roles definidos, así como una negociación constante que les permita lograr los objetivos y las metas que se planteen como sistema.

Por otro lado, es importante considerar que para que se lleve a cabo un equilibrio dentro del sistema, así como un constante crecimiento, no se deje de lado el término "Pareja", el cual muchas lo olvidan por llevar en primero lugar el de padres; ya que antes que padres primero formaron una pareja. No con esto quiero decir que se olviden de ser padres, para estar primero ellos como pareja, sino más bien en sus manos esta el que en la medida que crezcan como pareja, lo harán también por su familia.

Para el logro de una relación estable y satisfactoria dentro del sistema, es necesaria la participación de cada uno de los miembros que lo conforman para formar una familia que permita el crecimiento tanto físico, intelectual y sobre todo psicológico, que haga de ellos unos individuos sanos, íntegros y con una fortaleza que les permita enfrentar las diferentes vicisitudes de la vida.

Es entonces determinante el equilibrio que exista en toda relación de pareja como familia, para la creación de sistemas sanos y estables que permitan a sus miembros un mejor modo de vida.

La importancia que tiene el sistema familiar para formar familias sanas que permitan adquirir integridad y fortaleza a los miembros que lo conforman, se dará con base a una estabilidad y equilibrio que solo los padres pueden ofrecer si en ellos se encuentran bien como pareja; ya que de esta manera harán crecer en el sistema sentimientos de seguridad y confianza a sus integrantes.

También, es un hecho que en la actualidad se requiere más que otras veces la presencia de ambos padres, pero principalmente la del padre, para hacer de la familia, una institución proveedora de valores y enseñanzas múltiples que solo él puede aportar al sistema. En este sentido se haría un llamado urgente a la reestructuración de las normas y leyes que han venido rigiendo a la familia y a la sociedad, las cuales atribuyen a la madre toda la

responsabilidad con relación a la crianza y educación del sistema familiar; sin embargo, es necesario de "ya", como se menciono anteriormente la participación del padre para la educación de los hijos, ya que la ausencia de este dentro del sistema, genera baja autoestima, inseguridad y desconfianza a los miembros que la conforman, siempre y cuando la familia este formada por padre, madre e hijos.

Es importante hacer mención que hoy en día existe cada vez más sistemas formados por solo la madre y los hijos, en este caso también se puede dar un equilibrio entre ellos, si logran establecer una comunicación adecuada, así como la delimitación de roles que tendrá cada uno en su sistema.

Ahora bien, se busca que la psicología de hoy en día, profundice más en el conocimiento y vasto campo de la adaptación de la pareja, para ayudar a responsabilizar a las parejas del compromiso que han adquirido en el momento que deciden formar una familia dentro de la sociedad.

Al respecto, el papel que desempeña el Psicólogo en Terapia de Pareja, es importante, ya que la problemática real es lograr y concienciar la cooperación del cambio, por medio del conocimiento teórico-práctico para investigar, planear, orientar, evaluar, promover, motivar, sensibilizar y educar.

Para el éxito de este quehacer profesional, el psicólogo cuenta con técnicas y métodos, como la observación, investigación, visitas

domiciliarias, entrevistas, terapia individual, de pareja y familia, para la obtención de un diagnóstico veraz y objetivo, básicos para la planeación del procedimiento a emplear. Lo cual, permite adentrarse e intervenir en la prevención, tratamiento y rehabilitación de la pareja y en consecuencia, de la estructura del sistema familiar.

En este sentido, el enfoque sistémico como alternativa de prevención, proporciona un marco teórico óptimo para el abordaje clínico de la pareja y de su sistema; ya que se considera como un recurso útil para la resolución de las conflictivas humanas.

Finalmente, se debe considerar que cada relación de pareja es diferente entre sí, y se debe de tomar en cuenta sus características de estructura conyugal, promoviendo su propia autodeterminación en la búsqueda por el equilibrio de su relación para formar un sistema, que determine el rol de cada integrante de forma coherente y funcional.

REFERENCIAS

- Ackerman, N. (1988) Diagnóstico y Tratamiento de las Relaciones Familiares. Horme. México.
- Aramoni, A. (1979) El Hombre un ser extraño. Joaquin Mortiz. México.
- Bagarozzi, D. y Anderson, S. (1996) Mitos Personales, Matrimoniales y Familiares. Formulaciones Teóricas y Estratégias Clínicas. Paidós. Buenos Aires Argentina.
- Baruch, W. y Miller, H. (1984) Amor y Comprensión en el Matrimonio. Pax-México.
- Beck, T. (1997) Con el Amor no Basta. Paidós. México.
- Burr, R. (1973) Satisfaction with various aspects marriage over the life cycle. *Journal of marriage and the family*, 32.
- Casado, L. (1991) La Nueva Pareja. Kairos. Barcelona.
- Craig, G. (1991) Desarrollo Humano. Prentice-Hall. México.
- Diaz-Loving, R. (1997) Revista de Psicología y Personalidad. Asociación Mexicana de Psicología Social. Vol.XIII. No.1.

- Dionne, D. y Reig, P. (1994) Reto al Cambio. Un Modelo Vivencial. Mc Graw-Hill. México.
- Escardo, F. (1974) Anatomía de la Familia. Ateneo. Argentina Buenos Aires.
- Estrada, I. (1997) El Ciclo Vital de la Familia. Grijalbo. México.
- Fromm, E. (1987) El Arte de Amar. Paidós. México.
- González, G. (1979) Análisis de la Relación de Pareja. Mc Graw-Hill. México.
- Haley, J. (1984) Terapia para Resolver Problemas. Amorrortu. Buenos Aires.
- Hatfield, E. (1984) El Peligro de la Intimidad. En. V.J.
- Herrasti, E. (1989) La Quinta Alternativa de la Pareja. Joaquin Porrúa. México.
- Hoffman, L. (1987) Fundamentos de Terapia Familiar. Un Marco Conceptual para el Cambio de Sistemas. F.C.E. México.
- Joyce, B. (1989) La Mujer, el Amor y el Matrimonio. Grijalbo. México.
- Klemer, R. (1987) Encuentro Hombre, Mujer. Paidós. México.

Lejour, R. (1984) Convivencia Sexual. Posada. México.

Lemaire, G. (1992) La Pareja Humana: su Vida, su Muerte. F.C.E. México.

Lostado, D. (1992) Ser Feliz Contigo Mismo. Planeta. Buenos Aires.

Llanos, E. (1989) Como Vivir Bien en Pareja. Grijalbo. Buenos Aires.

Michel, A. (1974) Sociología de la Familia y del Matrimonio. Peninsula. Buenos Aires.

Miller, B. (1976) Multivariate Develop Mental Model of Marital Satisfaction. Journal of Marriage and Family. Feb.

Minuchin, S. (1984) Familias y Terapia Familiar. Gedisa. Barcelona.

Minuchin, S. (1986) Técnicas de Terapia Familiar. Paidós. Buenos Aires.

Navarro, G. (1992) Técnicas y Programas en Terapia Familiar. Paidós. España.

Ojeda, A. (1997) El Doble Vínculo como Determinante de la Satisfacción Marital. Asociación Mexicana de Psicología Social. Vol. XIII. No. 1.

O'Neill, N. (1976) Matrimonio Abierto. Grijalbo. México.

Richardsdson, R. (1993) Vivir Feliz en Pareja. Paidós. Buenos Aires.

Rogers, C. (1972) El Matrimonio y sus Alternativas. Kairos. México.

Rubin, J. Y Rubin, C. (1990) Cuando las Familias se Pelean. Paidós. México.

Satir, V. (1986) Psicoterapia Familiar Conjunta. Prensa Médica. México.

Satir, V. (1988) Relaciones Humanas en el Núcleo Familiar. Pax-México.

Soifer, R. (1980) ¿Para Qué la Familia?. Kapeluz. Buenos Aires.

Souza y Machorro. (1996) Dinámica y Evolución de la Vida en Pareja. Manual Moderno. México.

Stinglass, S. (1989) Terapia Familiar. Paidós. Buenos Aires.

Tordjman, G. (1989) La Pareja: Realidades, Problemas y Expectativas de la Vida en Común. Grijalbo. México.

Velasco, F. (1988) Alcoholismo Visión Integral. Trillas. México.

Von Bertalanffy, L. (1986) Teoría General de los Sistemas. F.C.E. México.

*Wiener, N. (1981) Cibernética y Sociedad. Conacyt. México.
Epilogo de Walter A. Rosenbluth.*