



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE
MÉXICO**

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA

**LA COMUNICACIÓN EN LA
RELACIÓN DE PAREJA.
PERSPECTIVA SISTÉMICA**

**TESINA QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE :
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

**P R E S E N T A:
MARÍA ROCÍO ROCHA SEGURA**

**ASESORES:
Lic. AMADO RAÚL RODRÍGUEZ TOVAR
Lic. ALEJANDRO GONZÁLEZ VILLEDA
Lic. CECILIA GUZMÁN RODRÍGUEZ**



**TLALNEPANTLA, EDO. DE MÉXICO
2005**



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

AGRADECIMIENTOS

A DIOS

Por darme capacidad intelectual, de amor a mis semejantes y disciplina necesaria para realizar este trabajo.

A MI MADRE

Por saber guiar mis pasos hacia la superación y por infundirme ánimos para seguir adelante cuando me sentía rendida, porque gracias a su ejemplo hoy soy una mujer plena y satisfecha conmigo misma, llena de proyectos por alcanzar, ahora sé que puedo lograr todo lo que me proponga sin importar el esfuerzo que implique.

A MARILU

Porque sin sus consejos y apoyo no hubiera podido terminar este proyecto, sé que en algunas ocasiones se enojaba conmigo y me regañaba pero sé que lo hacía para infundirme coraje para alcanzar mi meta, porque ella sabía que yo era capaz de lograrlo, solamente me faltaba un pequeño impulso.

A LA UNAM

A la Universidad Nacional Autónoma de México, por ser durante los mejores años de mi vida, mi máxima casa de estudios, mi segundo hogar y por años formadora de miles de profesionistas, dentro de los que me cuento, pues tuve la enorme fortuna de acudir a sus instalaciones a recibir mi formación académica y profesional, por lo tanto siento el incomparable orgullo de contarme entre sus egresados. SOY PUMA DE CORAZÓN.

AL LIC. AMADO RAUL

Gracias a su paciencia, atinados consejos y a su incondicional apoyo para que mi proyecto viera la luz, estoy cierta de que sin todo ello esto que hoy presento no sería posible. Gracias por dedicar un poco de su valioso tiempo para ayudarme en la depuración de este trabajo.

A LA COMISION

DICTAMINADORA

A los profesores Alejandro y Cecilia quiero hacer patente mi profundo agradecimiento por la orientación, recomendaciones y además por compartir su sabiduría. Así como un merecido reconocimiento a las autoridades de la facultad de Psicología.

DEDICATORIAS

Este trabajo lo dedico principalmente a las parejas que se aman y que desean continuar unidas en convivencia armónica, salvando los múltiples obstáculos que se les presenten a lo largo de su vida en común.

Con singular emoción dedico esta tesina a mi familia ya que son el motor de todos mis proyectos desarrollados y por desarrollar.

A los profesionales de las diferentes disciplinas a los que va enfocado este proyecto, con la ilusión de que les sea de utilidad, aportando un grano de arena en la investigación futura.

A mis descendientes, para que mi esfuerzo sea testimonio de tenacidad y dedicación al estudio como el camino para alcanzar sus metas y que para hacer realidad todos sus sueños, no hay otro sendero que el trabajo, la honradez y la constancia.

A todas las personas que de una u otra manera se vieron involucradas en el proceso de esta investigación y que sin las cuales hubiera sido difícil concretarla.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	5
Capítulo I TEORÍA GENERAL DE LOS SISTEMAS	18
1.1 ANTECEDENTES	18
1.2 DEFINICIONES	21
1.3 TIPOS DE SISTEMAS	21
1.4 COMPONENTES DE UN SISTEMA	24
1.5 FINALIDAD DE LA TEORÍA GENERAL DE LOS SISTEMAS	26
1.6 METAS PRINCIPALES DE LA TEORÍA GENERAL DE LOS SISTEMAS	28
1.7 CONCEPTOS CENTRALES DE LA TEORÍA GENERAL DE LOS SISTEMAS	28
1.7.1 SINERGIA	28
1.7.2 RECURSIVIDAD	30
1.7.3 ENTROPÍA	31
1.7.4 NEGUENTROPÍA	31
1.8 NIVELES DE LOS SISTEMAS	31
1.9 CLASIFICACIÓN GENERAL DE LOS SISTEMAS	32
Capítulo II RELACIÓN DE PAREJA	37
2.1 SISTEMA CONYUGAL	37
2.2 ANTECEDENTES HISTÓRICOS DE LA RELACIÓN DE PAREJA EN LAS PRINCIPALES CULTURAS ANTIGUAS	39
2.2.1 GRECIA	39
2.2.2 ROMA	39
2.2.3 CHINA	40
2.2.4 INDIA	40

2.2.5	JAPÓN	41
2.2.6	PAÍSES ÁRABES	41
2.3	CICLO VITAL DE LA PAREJA	44
2.3.1	ELECCIÓN DE PAREJA	45
2.3.2	RELACIONES FORMALES	47
2.3.3	LUNA DE MIEL	48
2.3.4	CRISIS DE PAREJA	48
2.3.5	RUPTURA O MUERTE DE LA RELACIÓN DE PAREJA	49
2.4	TIPOS DE CÓNYUGE	51
2.5	CONFLICTOS CONYUGALES	54
Capítulo III LA COMUNICACIÓN EN LA PAREJA		62
3.1	ORIGEN DE LA COMUNICACIÓN	62
3.2	DEFINICIÓN	62
3.3	ELEMENTOS DE LA COMUNICACIÓN	63
3.4	PROCESOS DE LA COMUNICACIÓN	64
3.5	NIVELES DE COMUNICACIÓN	66
3.6	TIPOS DE COMUNICACIÓN	67
3.7	FUNCIONES DE LA COMUNICACIÓN NO VERBAL	69
3.8	LA NO COMUNICACIÓN E INCOMUNICACIÓN	71
3.9	EL ESPACIO DE LA INTERACCIÓN HUMANA	73
3.10	COMUNICACIÓN EN LA RELACIÓN DE PAREJA	74
CONCLUSIONES		84
BIBLIOGRAFÍA		90

RESUMEN

En el primer capítulo se encuentra descrita a detalle la Teoría General de Sistemas esbozada por Ludwig von Bertalanffy así como sus principales características, que nos permite entender entonces como es posible que esta teoría se pueda aplicar a las relaciones de pareja (por ejemplo: heterosexual motivo de este estudio); cómo cada uno de nosotros somos parte de un gran sistema llamado supersistema y cómo también desde otro enfoque nosotros mismos somos subsistemas, en una palabra, existe una jerarquía. Por otro lado, el estudio de esta teoría nos da la pauta para poder enfocar la comunicación dentro de la pareja como pilar fundamental de la existencia de este tipo de relación y un punto de partida para dar soluciones de fondo a los conflictos conyugales.

El capítulo dos da una clara definición de lo que es la relación de pareja, antecedentes históricos, su ciclo vital, tipos de cónyuges, conflictos y, además resalta la importancia de la comunicación dentro de la pareja, con el fin de evitar o solucionar conflictos, antes que éstos deriven en ruptura o en problemas más difíciles de solucionar y que pueden dañar a los involucrados de manera permanente. En este capítulo se da especial atención a la comunicación ya que la considero como la piedra angular de cualquier relación tanto de pareja como de amistad, filial, laboral, etc.

El último capítulo, pero no por ello menos importante que los anteriores es el que se refiere a la comunicación, que como ya lo mencioné anteriormente considero de vital importancia. En este capítulo se encuentran las definiciones y conceptos de importantes comunicólogos, también se explica que es la comunicación no verbal, códigos de signos, los motivos por los que surge una mala comunicación y resalta la importancia de la comunicación en las relaciones humanas de cualquier tipo.

INTRODUCCIÓN

Desde tiempos muy remotos el hombre se ha interesado por entender el comportamiento humano y ha intentado explicar los motivos del mismo. Es por eso que surgen teorías como el psicoanálisis, el asociacionismo, el conductismo o enfoques como el sistémico, proveniente de la Teoría General de los Sistemas, que estudian la conducta humana.

La Teoría General de los Sistemas es una disciplina centrada en la formulación y derivación de los principios que son válidos para los sistemas, según Von Bertalanffy 1952.

Bertalanffy definió al sistema como el conjunto de elementos interactuantes y fue quien catalogó a los sistemas en abiertos y cerrados de acuerdo a las características específicas que éstos presentan.

De esta Teoría se derivan dos conceptos centrales: **Sinergia y Recursividad**.

El concepto de sinergia se refiere a aquellos casos en los que la suma de las partes es diferente al todo.

Por otro lado, el concepto de recursividad se refiere a la jerarquización de los sistemas, esto es, que cada objeto sinérgico que lo compone tiene propiedades que lo convierten en un *elemento independiente*, es decir en una totalidad, integrada por *supersistemas, sistemas y subsistemas*.

De acuerdo con Bertalanffy, La Teoría General de los Sistemas es una disciplina lógico-matemática formal sin embargo, de manera general es una ciencia de la "totalidad".

Con esta teoría es posible ofrecer definiciones exactas a conceptos semejantes, los cuales son susceptibles de someterse a análisis cuantitativo ya que esta teoría no permite analogías imprecisas ni superficiales.

Cabe aclarar que el concepto de sistemas ha sido empleado por dos líneas de pensamiento diferentes: La primer línea es La Teoría de los Sistemas Generales, cuyos pioneros fueron Von Bertalanffy, K. Boulding y otros; en donde el propósito central de esta corriente teórica es la integración de las ciencias. Y, la segunda línea es la que se conoce como "Ingeniería de Sistemas" o "Ciencia de Sistemas"; iniciada por la Investigación de Operaciones y abordada actualmente por el Análisis de Sistemas.

Para estudiar la Teoría General de los Sistemas existen dos enfoques que son complementarios y son los siguientes:

El primer enfoque es observar el universo empírico y elegir los fenómenos generales que haya en las diferentes disciplinas y construir un modelo teórico que sea relevante para esos fenómenos, es decir, considerar un conjunto de todos los sistemas concebibles, en los que se ponga de manifiesto el fenómeno en cuestión y luego reducirlo a un conjunto de un tamaño más razonable.

El segundo enfoque consiste en ordenar los campos empíricos por jerarquía según la complejidad de sus componentes básicos o unidades de conducta y desarrollar un nivel de abstracción para cada uno de ellos. A esto se le ha denominado "un sistema de sistemas".

La ordenación jerárquica por niveles de Boulding 1956, considera nueve niveles que son:

- Primer nivel: Estructuras estáticas (ejemplo: el modelo de los electrones dentro del átomo).

- Segundo nivel: Sistemas dinámicos simples (ejemplo: el sistema solar).
- Tercer nivel: Sistemas cibernéticos o de control (ejemplo: el termostato).
- Cuarto nivel: Los Sistemas abiertos (ejemplo: las células).
- Quinto nivel: Genético social (ejemplo: las plantas).
- Sexto nivel: Animal.
- Séptimo nivel: El hombre.
- Octavo nivel: Las estructuras sociales (por ejemplo: una empresa).
- Noveno nivel: los sistemas trascendentes (ejemplo: lo absoluto).

Según Bertoglio se puede agregar un décimo nivel que sería el sistema ecológico que comprendería la interacción de todos los niveles.

Para Boulding la teoría general de sistemas es el esqueleto de la ciencia ya que busca un marco de referencia a una estructura de sistemas y luego organiza los conocimientos de las disciplinas particulares.

Esta teoría tiene aplicación en diferentes campos del conocimiento por ejemplo en:

- La Cibernética.
- La Teoría de la Información.
- La Teoría de los Juegos.
- La Teoría de la Decisión.
- La Topología o Matemáticas racional.
- La Ingeniería de Sistemas.
- El Análisis Factorial.
- Investigación de Operaciones.

Esta teoría clasifica a todos los sistemas en dos grandes grupos:

- Los sistemas abiertos (que son los sistemas vivos esto es que interactúan con el medio que los rodea) y

- Los sistemas cerrados (o “aislados” esto se refiere al hecho de que no intercambia información con el medio).

Los sistemas vivos son básicamente sistemas abiertos, ya que todo organismo viviente, por su misma naturaleza, entre otras características, se mantiene en constante interacción con su medio, lo cual permite cambios y adaptaciones, además intercambian materia, son autorregulables, permeables, mantienen el equilibrio, etc.

A pesar de que diferentes autores coinciden en que un sistema es un conjunto de partes coordinadas e interactuantes, cada uno tiene su propia definición de sistema. Ante la dificultad de distinguir entre lo que es un objeto y un subsistema existen varios criterios:

El primero sería recurrir al concepto de sinergia que dice que la suma de las partes es diferente del “todo”. Un objeto con características sinérgicas es un sistema.

Un segundo criterio sería recurrir al concepto de recursividad (que se refiere a los niveles de organización de los subsistemas).

Un criterio más para diferenciar un objeto de un sistema es la viabilidad que se refiere a la capacidad de sobrevivencia y adaptación de un sistema ante un cambio.

Un sistema cerrado es el que no presenta las características antes mencionadas, aunque se concluye que no existe un verdadero sistema cerrado o aislado.

Los sistemas cerrados son los que se consideran aislados del mundo que los circunda, y no intercambian ni energía ni información, requieren energía del exterior para funcionar y son estudiados por la física y la termodinámica.

Con todo lo expuesto hasta aquí se deduce que el ser humano es un sistema abierto que posee todas las características ya mencionadas y cuya analogía se detalla a continuación:

- ❖ Las Funciones de Producción.- Se relacionan con su metabolismo (capacidad de combinar las corrientes de entrada para la producción de energía que se recibe a través de alimentos, oxígeno, etc.).
- ❖ Las Funciones de Apoyo.- Son las ejecutadas por aparatos y sistemas del organismo humano (por ejemplo: aparato respiratorio, digestivo, etc.).
- ❖ Las Funciones de Mantenimiento.- Que pueden ser preventivas respecto al cuidado del cuerpo o pueden ser de reparación ante enfermedades o deterioro del organismo.
- ❖ La Función de Adaptación.- Ésta depende en gran medida de la evolución orgánica y cultural.
- ❖ Las Funciones de Venta.- Se refiere al uso de la energía del organismo (fuerza, inteligencia, velocidad, etc.).
- ❖ Las Funciones de Relaciones Públicas.- Se localizan en la mente y buscan el reconocimiento del “yo” (conciente o inconscientemente).
- ❖ El Subsistema de Dirección.- Mismo que en el ser humano es regulado por el cerebro.

Los principios básicos de la teoría sistémica son los siguientes:

- Todo sistema es parte de otro mayor llamado supersistema.
- Los sistemas tienen características particulares en donde el todo es más que la suma de todas sus partes.
- Los límites son semipermeables.
- Los mecanismos de comunicación y retroalimentación son vitales para el funcionamiento del sistema.
- Todo sistema es autorregulable mediante la retroalimentación positiva y negativa.

- Todo organismo vivo es un sistema abierto y activo que cambia y crece.
- Todo cambio en algún elemento del sistema lo afecta en su totalidad.

De estos principios básicos se derivan conceptos clave que explican el funcionamiento de los sistemas y son los siguientes:

- Retroalimentación.
- Homeostasis.
- Causalidad circular.
- Causalidad lineal.
- Estado de equilibrio y capacidad de cambio.
- Reglas.

Las principales metas de La Teoría General de los Sistemas son:

- Una tendencia general de integrar las ciencias naturales y las sociales.
- Orientar la integración a la teoría general de los sistemas.
- Buscar una teoría exacta en los campos no físicos de la ciencia.
- Aproximarse a la unidad de la ciencia. Unificar la ciencia.
- Sus métodos de investigación son el empírico-intuitivo y deductivo.

Además cuenta con dos conceptos centrales:

- La idea de la sinergia, que implica que la suma de las partes de un sistema es diferente del sistema total.
- La idea de la recursividad que nos lleva a pensar en las totalidades dentro de una totalidad mayor.

Dentro de esta teoría existen niveles de organización, donde la realidad es considerada como una totalidad y para fines de análisis es dividida en subsistemas, sistemas y supersistemas, en donde los sistemas superiores

contienen a los inferiores, es decir, el subsistema es parte del sistema y éste, a su vez, es parte del supersistema (principio de recursividad).

El grado de complejidad es creciente a medida que se abordan más sistemas, es decir, es directamente proporcional al número de sistemas que se aborda y a lo intrincado de las interacciones entre los componentes y subsistemas del sistema y además por la variedad de cada subsistema, cuando las interacciones y la variedad aumentan el sistema se complica.

La variedad es un número de estados posibles que puede alcanzar un sistema componente.

Esta teoría y su respectivo enfoque es totalmente contrario al enfoque reduccionista el cual estudia un fenómeno pero a través de sus elementos componentes. A diferencia del enfoque sistémico que estudia el fenómeno tomando en cuenta el “todo” que lo compone y su interacción con el medio, o sea analiza el sistema y sus interacciones. Cuanto más complejo es un sistema (por el número de sus componentes y por lo intrincado de sus interacciones), se hace más indispensable el análisis de su medio ambiente en su “totalidad”, por ejemplo, si se ha de atender a un niño que presenta el problema de bajo rendimiento escolar, se tendría que abarcar el ambiente familiar y escolar por lo menos, además de lo que él pueda reportar, (verbal o actitudinalmente).

Este enfoque es similar a la “Teoría de los Campos” de Kurt Lewin para el estudio de la conducta humana y de grupos, en la que se inicia con la caracterización de la situación como un todo. Por eso en La Teoría General de Sistemas se considera “efecto conjunto” a la interacción de las partes.

Con todo lo expuesto hasta aquí estamos en condiciones de considerar al ser humano (vivo), como un sistema abierto con todas las características propias ya

referidas, pues desarrolla las funciones que debe cumplir todo sistema viable, mismas que ya se mencionaron en la analogía antes expuesta.

Basados en el enfoque sistémico podemos abordar al individuo, a la pareja y a la familia como sistemas interactuantes. De esta manera el ser humano, como sistema, es parte de un subsistema y de un supersistema, y como tal, tiene un ciclo vital que cumplir: nacer, crecer, reproducirse y morir.

De acuerdo a esto último, podemos esquematizar la ubicación del ser humano de la siguiente manera:

Subsistema	Individual	Individuo
Sistema	Conyugal	Pareja
Supersistema	Social	Familia

Una de las formas más antiguas de relación entre los seres humanos es la vida en pareja, ya que de esta manera se satisfacen mutuamente necesidades de tipo biológico, psicológico, emocional, etc. La satisfacción de las necesidades, en general, obliga a los seres a establecer interacciones entre ellos, y, en particular, algunas necesidades, por ejemplo, de carácter sexual, que en muchas especies (incluyendo al hombre) requieren de la pareja para formar la familia. Así el individuo atraviesa por el ciclo vital: al nacer se desarrolla y crece en un ambiente familiar, es parte de una familia inicialmente, luego, siguiendo el ciclo, abandona la familia de origen para formar su propia familia y es así que se convierte en pareja de otra persona que también atraviesa por el proceso de formar su propia familia (familia nuclear).

Al igual que el subsistema individual, el sistema conyugal se puede plantear desde una perspectiva sistémica.

La relación de pareja se establece en lo que se llama legalmente matrimonio, o de manera informal “unión libre”, pero en ambos casos es lo mismo, es decir, se interactúa (se vive) como sistema. Al unirse una pareja se forma un “sistema marital” donde según La Teoría General de los Sistemas no es la simple suma de dos individuos. La unión de un hombre y una mujer con el fin de llevar a cabo una relación de pareja no significa la simple suma de dos personas, de acuerdo a La Teoría General de los Sistemas iniciada por Bertalanffy, sería una totalidad distinta de sus componentes.

Además Sager (1992) menciona que este tipo de relación es el más complicado, por lo que durante tal relación se presentan conflictos debido a que no se cumplen las expectativas puestas en el matrimonio, problema que se origina por la falta de comunicación eficaz considerada esta última como uno de los focos externos de problemas conyugales.

Los conflictos afectan el buen funcionamiento de la relación, y quizá sea un indicador de que algo anda mal en las corrientes de entrada y de salida del sistema. No es difícil creer que en la mayoría de los casos el conflicto es generado por una mala comunicación o por problemas derivados de ésta.

El conflicto es seguido por alguna discusión si no se presenta la conducta deseada. La demanda se expresa como queja, exigencia o requerimiento cuando no se obtiene lo deseado, y es entonces cuando se presentan conductas (o reacciones) como éstas:

- Aversión
- Crítica
- Retirada
- Humillación
- Conductas coercitivas

A pesar de lo complicado que resulta relacionarse en pareja, las personas siguen viviendo juntas.

Se podría decir que según los postulados de la teoría sistémica, el subsistema conyugal, como sistema abierto está en constante cambio. De igual manera por lo tanto en constante adaptación.

La idea del presente trabajo surge de las experiencias que han compartido conmigo muchas personas a lo largo de mi vida. El tratar de entender por qué hay tantas separaciones y el por qué de los divorcios son algunas de las interrogantes que he tenido, así que decidí adentrarme en este estudio. Buscando la técnica adecuada encontré que la más apropiada para este estudio era la Teoría General de los Sistemas que el biólogo alemán Ludwig von Bertalanffy dio a conocer por primera vez en 1925, estudiándola me di cuenta que por sus características era apropiada para este estudio, que todo tipo de relaciones podían ser consideradas bajo este esquema, ya que todas las relaciones son dinámicas y no estáticas, por eso poseen equilibrio o sea homeostasis, tiene corrientes de entrada y salida, intercambian información con el medio que las rodea y pertenecen a otro sistema mayor llamado supersistema (sociedad) y además cada miembro de la pareja puede ser considerado como un subsistema con iguales características que un sistema mayor lo cual lo convierte un sistema que puede derivar en otro subsistema y así jerárquicamente.

El propósito de este trabajo surge de la necesidad de conocer más a fondo el rol que juega la comunicación en las relaciones interpersonales, específicamente en la pareja.

Considero que el principal obstáculo para la relación armoniosa de las parejas es la comunicación inadecuada ya que, si no existe una buena comunicación es difícil que la relación perdure de una manera satisfactoria para los involucrados.

Sería muy gratificante para mí que la lectura y aplicación de este trabajo orientará a las generaciones actuales y futuras, para evitar y dar soluciones a diversos conflictos que se derivan de la comunicación inadecuada, esto redundaría en la disminución de divorcios y/o rupturas dolorosas e innecesarias.

Este trabajo de tesina esta organizado de la manera que se describe a continuación:

En el primer capítulo denominado **Teoría General de los Sistemas**, se encuentra de manera sencilla y clara la definición y aplicación de esta teoría enfocada a la pareja, ya que desde el punto de vista sistémico, cualquier relación puede ser considerada como un sistema abierto. También encontraremos algunos antecedentes sobre el desarrollo de esta teoría, sus grandes exponentes, así como definiciones y tipos de sistemas; que dentro de éstos se encuentran determinados cuales son sistemas abiertos y sistemas cerrados. Asimismo se describen los componentes del sistema, finalidad, metas y conceptos centrales de la teoría general de los sistemas. Dentro de este mismo capítulo encontraremos los nueve niveles de jerarquización de los sistemas y su taxonomía de acuerdo con las características que presentan. Por último hallaremos una pequeña conclusión de este capítulo.

El segundo capítulo llamado **Relación de Pareja**, inicia con la aplicación de la Teoría General de los Sistemas a la relación de pareja, como sistema conyugal. Después se expone una breve reseña histórica de las relaciones de pareja en las principales culturas: Grecia, Roma, China, India, Japón y Países Árabes. Además encontraremos la clasificación que muestra Rage, de los diferentes tipos de matrimonios que se presentan en países desarrollados y los tipos de unión de parejas en los orígenes de la humanidad. Se encuentra también desarrollado el ciclo vital de la pareja, una clasificación de los diferentes tipos de cónyuge (subsistemas), que describe Sager, y al final de este segundo capítulo se mencionan los diferentes tipos de conflictos que tienen las parejas (los sistemas)

derivados de una comunicación inadecuada. Así como en el capítulo anterior se encuentra una breve conclusión.

Este capítulo no pretende ser una fórmula mágica para mantener una buena relación de pareja, más bien intenta explicar el complicado mundo de las relaciones de pareja, ya que de todas las relaciones posibles entre los seres humanos, la relación de pareja es paradójicamente la más placentera pero también la que causa más dolor y frustración en el ser humano cuando no se cumplen las expectativas de sus integrantes por una comunicación inadecuada.

El tercer capítulo al que denominé **La Comunicación en la Pareja**, se enfoca básicamente a la comunicación, en él, el lector encontrará el origen, definición, elementos, procesos, niveles, tipos y funciones de la comunicación, así como lo que se conoce como el espacio en la interacción humana. Para terminar se aborda la comunicación en la relación de pareja resaltando la importancia que ésta tiene para mantener una buena relación y cómo la inadecuada comunicación o la falta de ésta conduce a la ruptura o divorcio, que afecta a la autoestima de los involucrados que desencadenan otros problemas de tipo social o individual en los que esta inmersa la familia (supersistema) y peor aún repercute en el desarrollo armónico de los hijos (cuando los hay). De igual forma que en los capítulos anteriores el lector hallará algunas conclusiones.

Con el desarrollo de este capítulo concluyó que la comunicación es primordial en las relaciones humanas y sobre todo en las relaciones de pareja es básica.

Por último se encuentran las conclusiones generales de este trabajo, de las cuales la más importante es que la comunicación es vital en cualquier relación y más aún en la relación de pareja, que como lo dice un título de la bibliografía CON EL AMOR NO BASTA, esto quiere decir que se requieren de otros elementos para convivir en pareja de manera sana y placentera, ya que aun cuando amemos mucho a alguien es necesario tener la libertad de exponer nuestros puntos de

vista y manifestar nuestro desacuerdo con lo que no nos parezca así como aceptar eso mismo de nuestra pareja y llega a acuerdos convenientes para lograr una buena comunicación.

TEORIA GENERAL DE LOS SISTEMAS

1.1 Antecedentes

El origen de este enfoque se puede encontrar en los filósofos griegos, pero la idea de la Teoría General de los Sistemas surgió en 1925 con el trabajo del biólogo alemán Ludwig von Bertalanffy: La Teoría de Sistemas Abiertos. (Bertalanffy, 1981).

Inicialmente esta teoría no fue aceptada, sino hasta 1945, después de la Segunda Guerra Mundial. En la actualidad es ampliamente reconocida ya que permite la explicación de los fenómenos reales y hace posible la predicción de la realidad en relación a su medio, dadas ciertas variaciones. Esto significa que la realidad es única, y es además una totalidad que se comporta según una determinada conducta. (Bertalanffy, 1981)

La Teoría General de Sistemas aborda la totalidad con una visión integral (total), abarca todos los campos del saber humano para explicar y predecir la conducta de la realidad, lo cual implica disponer de mecanismos interdisciplinarios.

“La Teoría General de los Sistemas consiste pues, en el estudio científico de los <<todos>> y las <<totalidades>> que, no mucho tiempo atrás, se consideraban nociones metafísicas que trascendían las fronteras de la ciencia”. (Bertalanffy, 1981, p.39)

Los avances de esta teoría se abocan a unificar aspectos y conductas de todos los sistemas en que se puede clasificar la realidad.

En los Estados Unidos se fundó The Society for General Systems Research, formada por los investigadores más importantes que “legalizan” los conceptos, las

ideas y nombres, todo ello encaminado a la creación de un vocabulario o idioma común para esta teoría. (Bertoglio, 1993).

“La Teoría General de Sistemas es un enfoque interdisciplinario, y por lo tanto, aplicable a cualquier sistema tanto natural como artificial” (Bertoglio, 1993, p.16).

De acuerdo con este autor, por lo tanto, es aplicable al ser humano como subsistema individual o al sistema conyugal como sistema de relación.

De acuerdo con Bertoglio (1993), el enfoque de sistemas o sistémico, es totalmente contrario al enfoque *reduccionista*, éste último es el que estudia un fenómeno complejo mediante el análisis de sus elementos, pero casi cualquier fenómeno puede ser analizado en su totalidad considerando sus interacciones, sobre todo a medida que es más complejo.

En los años 30's Kurt Lewin (citado en Bertoglio, 1993), famoso psicólogo fundador de la escuela basada en la “Teoría de los Campos”, señalaba que, para explicar el comportamiento humano individual y grupal, lo importante es iniciar por la caracterización de la situación como un todo y de ahí pasar a un análisis cada vez más específico y detallado.

Por otro lado, Bertoglio (1993), ofrece para diferentes ciencias o disciplinas los siguientes ejemplos de conceptos totalizantes:

- El organismo, en Biología
- El concepto de individuo, en Psicología
- El concepto de instituciones y clases sociales, en Sociología
- El concepto de nación, en Ciencias Políticas
- El concepto de cultura, en Antropología

Para fines de estudio es recomendable hacer subdivisiones de las totalidades para que el conocimiento sea claro, esto es, primero hay que comprender los componentes y luego sus interacciones.

Cuando generalizamos se pierde información específica, y cuando especificamos perdemos generalidad. (Bertoglio op. cit.).

El enfoque de sistemas por su parte pretende integrar los elementos o componentes de una totalidad lógica y lograr una interdependencia o autonomía relativa con respecto a la totalidad mayor de la cual también forma parte (Bertoglio, op. cit.).

Los objetivos de la Teoría General de los Sistemas según Bertoglio (1993) pueden ser a dos niveles:

1. A un nivel de ambición bajo, pero con alto grado de confianza, donde el propósito es descubrir las similitudes o isomorfismos en las construcciones teóricas de las disciplinas, y desarrollar modelos teóricos aplicables a dos campos de estudio por lo menos.
2. A un nivel más alto de ambición, pero bajo grado de confianza, el propósito es desarrollar como un “espectro” de teorías, es decir, un sistema de sistemas como una Gestalt.

Según Boulding (citado en Bertoglio, 1993), es necesaria una teoría general de los sistemas ya que, **“el conocimiento no existe ni crece en abstracto”**, es una función del organismo y de las organizaciones sociales, y crece gracias a su difusión. Boulding, llama “percepción selectiva” al proceso de especialización que consiste en que sólo cada especialista o científico se entiende en su campo de estudio (y solamente entre sus colegas). Además menciona que la división de la ciencia y la

consecuente especialización, hace que los demás no entiendan el lenguaje específico y a esto se le llama falta de “oído generalizado”.

1.2 Definiciones

Para empezar a entender este capítulo iniciaré por definir el concepto de sistema.

Sistema es un conjunto de partes coordinadas y en constante interacción para alcanzar una serie de objetivos. (Bertalanffy, 1981).

“Un sistema es un grupo de partes y objetivos que interactúan y que forman un todo o que se encuentran bajo la influencia de fuerzas en alguna relación definida” (Bertoglio, 1993, p.54).

The General Systems Society for Research define a los sistemas como “un conjunto de partes y sus interrelaciones”. (Bertalanffy, 1976).

Los conceptos de subsistemas, sistemas y supersistemas llevan implícita la idea de recursividad por lo tanto, sus propiedades generales son semejantes, lo cual, implica que existe cierta jerarquía entre éstos.

1.3 Tipos de Sistemas

La clasificación de los sistemas según Bertalanffy está formada por: “sistemas abiertos (vivos) y sistemas cerrados” (Bertalanffy, 1976).

Los distinguió a partir de la relación que un sistema posee con el medio en el que se halla inmerso. Así llamó sistema cerrado a aquel que no poseía ninguna relación con su entorno. Por el contrario, denominó sistema abierto a aquel que poseía no sólo una relación con el medio, sino que además capacidad de “contestación” a las influencias que el entorno ejerce sobre el sistema”. (Bertalanffy, 1976).

Los sistemas abiertos se caracterizan porque en éstos hay importación y exportación de materia, a diferencia de los cerrados en los que no entre ni sale materia.

Frecuentemente la fisicoquímica está, casi exclusivamente restringida a la consideración de procesos en sistemas cerrados.

Las condiciones que debe reunir un sistema abierto, según Bertalanffy (1976) son:

- Tendencia a un estado estable (independiente).
- El estado estable es mantenido a cierta distancia del equilibrio verdadero.
- La composición del sistema supone la existencia de procesos continuos irreversibles (dinamismo).
- El estado estable presenta características reguladoras.
- El estado final puede conseguirse a partir de condiciones iniciales diferentes, y también después de una perturbación del proceso.
- Los fenómenos, al excederse, dan al sistema una dirección opuesta a la que conduce el estado estable.
- Desde el punto de vista termodinámico, los sistemas abiertos pueden mantenerse en un estado de orden y de organización altamente improbable.

Las propiedades específicas de los sistemas abiertos son las siguientes:

- El sistema abierto intercambia energía e información con el medio ambiente.
- Su estado tiende a ser constante.
- Se autorregula a través de un proceso de homeostasis.
- Desarrolla equifinidad (puede obtener su finalidad a través de diversas evoluciones u orientaciones de acción).
- Mantiene sus estados constantes, en parte debido a la interrelación dinámica de los subsistemas que operan como procesos funcionales retroactivos.

De acuerdo a Bertalanffy (1981) y Bertoglio(1993) la terminología más empleada al hablar de sistemas abiertos es: totalidad, dinamismo, teleología, ultraestabilidad, tensión, retroalimentación e información.

Totalidad.- Implica que al variar algún elemento del sistema, esto alterará a los otros y en consecuencia al sistema entero.

Dinamismo.- Es el proceso de interrelación constante entre el sistema y el medio.

Teleología.- Se refiere a que todo sistema abierto tiene una orientación determinada o equifinalidad, es decir, que el sistema abierto obtiene sus objetivos por diversos caminos independientemente de las condiciones que posea el sistema, de tal manera que la situación final de un sistema no esta determinada por su origen. Gracias a la equifinalidad los sistemas abiertos son capaces de comportarse como si “conocieran” los estados finales que todavía no han alcanzado, a diferencia de los sistemas cerrados que dependen de su estado inicial.

Ultraestabilidad.- Es la capacidad que tienen los sistemas abiertos de conservarse cambiando de estructura y de conducta, al contrario de los sistemas cerrados en los que la ultraestabilidad se debe a condiciones específicas constantes.

Tensión.- Es la presión que ejercen los procesos internos del sistema o el medio en el que está inmerso.

Retroacción.- Existe cuando el sistema corrige sus procesos para poder concluir sus objetivos.

Información.- Es el factor que favorece la retracción (reorientación) del sistema a través de su corriente de entrada (inputs) y de su corriente de salida (outputs).

Los dos últimos procesos se relacionan ya que la finalidad de los procesos retroactivos consiste en controlar los procesos informativos.

1.4 Componentes de un Sistema

Los elementos que conforman a un sistema abierto son: corriente de entrada, proceso de conversión, corriente de salida y como elemento de control, la comunicación de retroalimentación.

Corriente de Entrada.- es la fuente donde se recibe la energía necesaria para el buen funcionamiento de los sistemas, es decir, “el sistema importa información desde su medio a través de sus centros receptores y canales de comunicación”. (Bertoglio, 1993, p. 72).

Cabe mencionar que en el tema que trataré: La Comunicación en la Relación de Pareja; me basaré en la Ley de los Incrementos que dice: “la cantidad de información que permanece en el sistema no es igual a la diferencia entre lo que entra y lo que sale, sino que es igual a la información que existe más la que entra, es decir, hay una agregación neta en la entrada, y la salida no elimina información del sistema”. (Bertoglio, 1993, p. 72).

Por ejemplo, si leemos un libro y contamos su contenido eso no significa que se pierda la información obtenida de la lectura de ese libro.

Proceso de Conversión.- los sistemas convierten o transforman la energía que importan en otro tipo de energía. Así, la energía que importan los sistemas sirve para mover o hacer actuar sus mecanismos particulares con el fin de alcanzar los objetivos para los cuales fueron diseñados. Bertoglio (1993).

Por ejemplo, el ser humano se encuentra formado por varios subsistemas cada uno con una función de conversión propia, no olvidemos que todo sistema puede ser dividido en subsistemas y que éstos tienen iguales características que los sistemas, el sistema circulatorio, produce y hace circular la sangre por todo el organismo para alimentar diversos órganos.

Corriente de Salida.- es la exportación que el sistema hace al medio. Generalmente no existe una sino varias corrientes de salida, y éstas pueden clasificarse en positivas cuando son útiles a la comunidad y, en negativas cuando no lo son. Bertoglio (1993).

La corriente de salida, también conocida como <legalización> del sistema, es vital para la existencia del sistema mismo; de tal manera que podemos hablar de sistema viable cuando éste se adapta a las exigencias del medio. Según Bertoglio (1993) las tres características básicas que requiere un sistema para que sea considerado como viable son:

- Ser capaz de autoorganizarse.- es decir, mantener una estructura permanente y modificarla de acuerdo a las exigencias del medio.
- Ser capaz de autocontrolarse.- es decir, mantener sus principales variables en los límites normales y,
- Ser autónomo.- es decir, poseer suficiente libertad determinada por sus recursos para mantener esas variables dentro de la normalidad.

Un ejemplo de corriente de salida positiva puede ser una planta de amapola que aporta belleza y oxígeno al medio, pero también puede tener corriente de salida negativa porque esta planta produce opio que por sus efectos en el hombre se considera nociva.

La Comunicación de Retroalimentación.- es la información que le indica al sistema si se está logrando el objetivo para el que fue diseñado o si es necesario corregir. Bertoglio (1993).

Por ejemplo: si escribiera una carta y después la leyera, comparo la lectura con mis ideas y por esta comparación me doy cuenta que efectivamente es lo que quiero decir. A través de la vista la información llega al cerebro y éste da la orden para borrar y corregir o continuar según se requiera.

1.5 Finalidad de la Teoría General de los Sistemas

La Teoría General de los Sistemas surge por la necesidad que tiene la ciencia moderna de unificar términos y criterios ya que, en su incesable búsqueda de respuestas a interrogantes en diferentes campos, actualmente se caracteriza por la especialización en constante crecimiento, y está inmersa en gran cantidad de datos, técnicas complejas y estructuras teóricas, que sin cesar generan subdisciplinas nuevas y tienden a crear confusiones por el lenguaje técnico empleado en cada disciplina.

El concepto de Teoría General de los Sistemas fue formulado por primera vez por Ludwig von Bertalanffy en 1925, y dice:

“Existen modelos, principios y leyes que pueden asignarse a los sistemas generalizados o a sus subclases, independientemente de su carácter particular, así como de la naturaleza de los elementos componentes y de las relaciones o <fuerzas> que los ligan. Postulamos una nueva disciplinada llamada *teoría general de sistemas*. La teoría general de sistemas es una teoría lógico-matemática que se propone formular y derivar aquellos principios generales aplicables a todos los <sistemas>. De esta manera, se hace posible la formulación exacta de términos tales como totalidad y suma, diferenciación, orden jerárquico, finalidad y equifinalidad, etc., términos que aparecen en todas las ciencias que utilizan

< sistemas > y que implican la homología lógica de éstos. (Von Bertalanffy, 1947, 1955; reimpresso en [15, pág. 32, 253])” (Bertalanffy, 1981, pp. 34,35).

Bertalanffy dio descripciones matemáticas a las propiedades de los sistemas tales como totalidad, suma, crecimiento, competición, mecanización, centralización finalidad y equifinalidad.

Como Bertalanffy era biólogo su interés lo basó en desarrollar la teoría de los < sistemas abiertos >, que como todo sistema vivo, intercambia materia con el medio ambiente.

Las ramas de la teoría general de los sistemas que esbozó Bertalanffy son:

- ❖ La ciencia de los sistemas; teoría de los sistemas matemáticos.- comprende la exploración y teoría científica de los sistemas en distintas ciencias (física, biología, psicología y ciencias sociales).
- ❖ Tecnología de sistemas.- los problemas tecnológicos que surgen en la tecnología y sociedad modernas.
- ❖ La filosofía de los sistemas.- es la reordenación del pensamiento y de la concepción del mundo según el nuevo paradigma científico de < sistema >, que como toda teoría tiene su lado metafísico o filosófico.

Es así como tenemos una nueva disciplina llamada **Teoría General de los Sistemas** y su tema es la formulación y derivación de principios que son válidos para los sistemas en general, sin importar que sean de naturaleza física, biológica o sociológica.

El surgimiento de conceptos, modelos y leyes en diversos campos que se fundan en hechos del todo distintos, en muchas ocasiones fueron descubiertos por principios idénticos, con la teoría general de los sistemas se evita la inútil repetición de esfuerzos.

“Se diría, entonces, que la teoría general de los sistemas sería un instrumento útil al dar, por una parte, modelos utilizables y transferibles entre los diferentes campos, y evitar, por otra, vagas analogías que a menudo han perjudicado el progreso en dichos campos” (Bertalanffy, 1976, p. 34).

En concreto, la teoría general de los sistemas es capaz de dar definiciones exactas y, en casos apropiados, las somete a análisis cuantitativos.

1.6 Metas Principales de la Teoría General de los Sistemas

De acuerdo con Bertalanffy las metas principales de la teoría general de los sistemas son las siguientes:

- 1) “Hay una tendencia general hacia la integración en las varias ciencias naturales y sociales.
- 2) Tal integración parece girar en torno a una teoría general de los sistemas.
- 3) Tal teoría pudiera ser un recurso importante para buscar una teoría exacta en los campos no físicos de la ciencia.
- 4) Al elaborar principios unificadores que corren <verticalmente> por el universo de las ciencias, esta teoría nos acerca a la meta de la unidad de la ciencia.
- 5) Esto puede conducir a una integración, que hace mucha falta, en la instrucción científica” (Bertalanffy, 1976, p.38).

1.7 Conceptos centrales de la Teoría General de los Sistemas

1.7.1 **Sinergia**.- “la suma de las partes es diferente del todo” (Bertoglio, 1993, p. 35).

El filósofo Füller define a la sinergia así: “un objeto posee sinergia cuando el examen de una o alguna de sus partes (incluso a cada una de sus partes) en

forma aislada, no puede explicar o predecir la conducta del todo”. (Bertoglio, 1993, p. 36).

De acuerdo con Bertoglio (1993), a las totalidades provistas de sinergia se les puede denominar conglomerados. Entendiéndose por conglomerados a un conjunto de objetos, de los cuales se extraen ciertas características, eliminando los factores ajenos al estudio para luego observar el comportamiento de las variables que interesan.

Para concluir, una característica de los objetos que poseen sinergia se determina cuando la suma de sus partes es mayor, menor o diferente al todo (pero nunca igual), o cuando el análisis de alguna de sus partes no explica ni predice la conducta del “todo”.

Asimismo, cuando nos encontramos con un objeto (sistema) con características sinérgicas debemos tomar en cuenta la interrelación de las partes y el efecto final será un “efecto conjunto”.

Por ejemplo, la relación de pareja considerada como sistema, posee sinergia, ya que cada elemento por separado no constituye en sí la totalidad, ni se pueden predecir las reacciones de ésta por separado; de acuerdo al principio básico de la sinergia que afirma que la suma de las partes no constituyen la “totalidad”.

En general, cuando un objeto posee sinergia o es un sistema sinérgico, el análisis o los mecanismos aplicados sobre éste, para predecir o desarrollar una conducta esperada, debe tomar en cuenta la interacción de las partes que lo componen y los efectos parciales que ocurren en cada uno de ellos.

1.7.2 **Recursividad**.- Representa la jerarquización de todos los sistemas existentes.

Según Bertoglio (1993), este concepto se aplica a sistemas dentro de sistemas mayores, y a ciertas características particulares, es decir, ciertas funciones o conductas que son semejantes a la de los sistemas mayores, cuando cada elemento es independiente.

Es importante aclarar que cada objeto no importando su tamaño, tiene propiedades que lo convierten en una totalidad y, cuyos niveles son: supersistema, sistema y subsistema.

Se puede afirmar que los elementos de un sistema al ser independientes poseen características que los pueden convertir en “totalidad” (supersistemas).

Como ejemplo de recursividad tenemos a la sociedad como supersistema, a la familia como sistema y a los integrantes de la familia como subsistemas. Cabe aclarar que la jerarquía no concluye ni se limita con el último nivel que serían los miembros de la familia en este ejemplo, sino que este nivel (subsistema) puede a su vez convertirse en primer nivel (supersistema) y derivar los demás niveles (sistema y subsistema) y así sucesivamente.

“La recursividad se presenta entorno a ciertas características particulares de diferentes elementos o totalidades de diferentes grados de complejidad” (Bertoglio, 1993; p. 46).

Es así, que los sistemas están formados por individualidades, esto implica que son indivisibles como sistema, así que, “el concepto de recursividad va de ‘individuo’ en ‘individuo’, destacándose una jerarquía de complejidad, ya sea en forma ascendente como en forma descendente”. (Bertoglio, 1993, p. 47).

Para finalizar con la idea de los dos conceptos centrales de la Teoría General de los Sistemas, sinergia y recursividad, se concluye que la idea de sinergia está relacionada con el concepto de sistemas y la de recursividad esta asociada a la jerarquía de los sistemas, como lo menciona Bertoglio (1993).

1.7.3 **Entropía**.- es el cambio de estados más organizados a estados menos organizados, es una cantidad definida y medible. Bertoglio (1993).

1.7.4 **Neguentropía**.- es en sí una medida de orden, es decir, es el mecanismo mediante el cual el sistema mantiene un alto nivel de orden de su medio. Bertoglio (1993).

1.8 Niveles de los sistemas

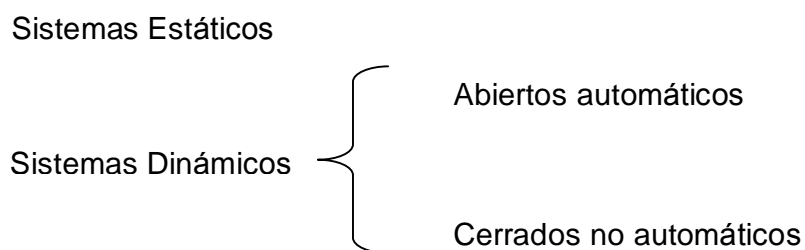
La jerarquización de los niveles que dio Boulding (1956), (citado en Bertoglio, 1993, p. 27), en la que considera nueve niveles es la siguiente:

- ❖ Primer Nivel: *Estructuras Estáticas* (ejemplo: modelo de los electrones dentro del átomo).
- ❖ Segundo Nivel. *Sistemas Dinámicos Simples* (ejemplo: el sistema solar).
- ❖ Tercer Nivel: *Sistemas Cibernéticos o de Control* (ejemplo: el termostato).
- ❖ Cuarto Nivel: *Los Sistemas Abiertos* ejemplo: las células).
- ❖ Quinto Nivel: *Genético Social* (ejemplo: las plantas).
- ❖ Sexto Nivel: *Animal*.
- ❖ Séptimo Nivel: *El Hombre*.
- ❖ Octavo Nivel: *Las Estructuras sociales* (ejemplo: una empresa).
- ❖ Noveno Nivel: *Los Sistemas Trascendentes* (ejemplo: lo absoluto).

1.9 Clasificación General de los Sistemas

La clasificación que ofrece Colom Cañellas Antoni J. (1979), dependiendo de las características que presentan los sistemas, es la siguiente:

Por su posible actividad.

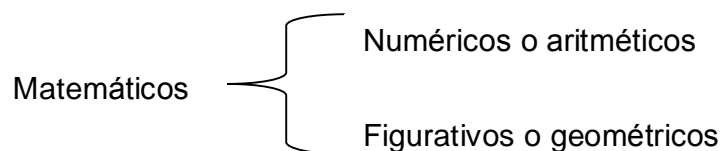


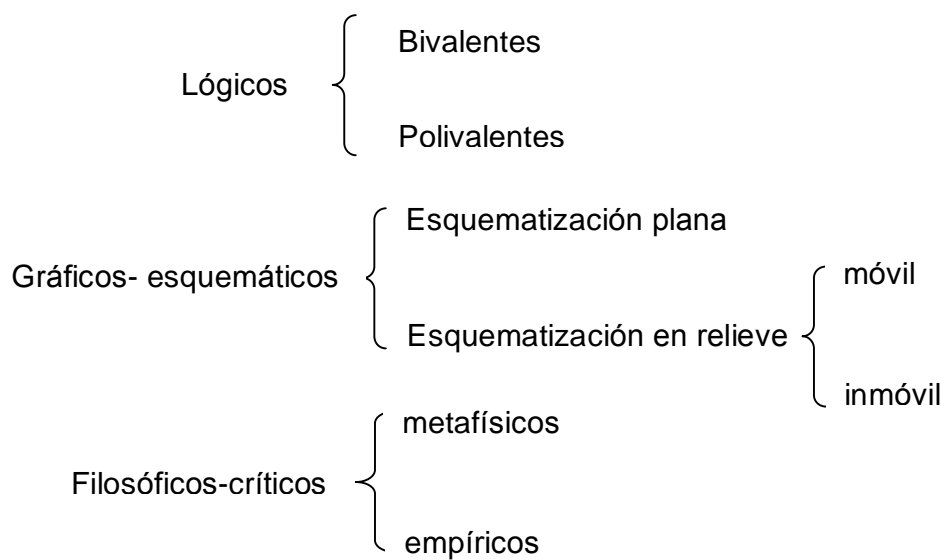
Por su realidad concreta

Sistemas Físicos

- Químicos
- Orgánicos
- Psíquicos
- Sociales

Por su realidad abstracta





Por su metodología

Intuitivos-analógicos

Demostrativos-discursivos { deductivos
Inductivos

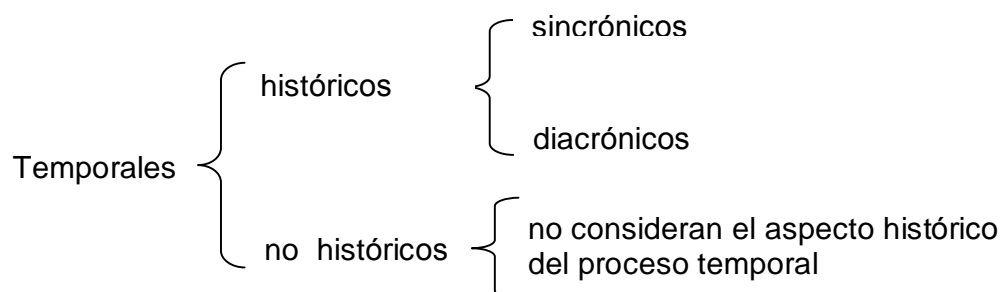
Meramente mostrativos

Experimental-comprobativo { experimentales
experimentales propiamente

Reductivos-explicativos: analíticos, sintéticos, mixtos

Por su carácter cultural

- | | |
|-----------------|-----------------|
| -Lingüísticos | -Religiosos |
| -Artísticos | -Políticos |
| -Científicos | -Económicos |
| -Técnicos | -Convencionales |
| -Étnico-usuales | -Educativos |

Por su carácter procesual

Atemporales

Por su consideración explicativa

- | | |
|---------------|----------------------------|
| -Descriptivos | -Indicativos |
| -Genéticos | -Valorativos (estimativos) |
| -Pragmáticos | -Justificativos |

Por su ordenación

- | | |
|---------------|-----------------------------|
| -Secuenciales | -Subordinativo-coordinativo |
| -Seriaos | -Correlativo-alternativos |
| -Cíclicos | -Complementarios |

Por su formulación y tratamiento

- | | | |
|------------------|-------------------|-----------------|
| -Comparativos | -Operativos | - Alorítmicos |
| -No comparativos | -No operacionales | -No alorítmicos |

Por su sentido

- Finalistas (teleológicos) regulados
- No Finalistas (no teleológicos) no regulados

Por su consistencia real

- | | | |
|----------------|----------------|----------------|
| -Estructurales | -Macroscópicos | -cuantitativos |
| -Funcionales | -Microscópicos | -cualitativos |
| -Relacionales | | |

Por su información

- | | |
|----------------|------------------|
| -Señalativos | -Significativos |
| -Referenciales | -Transmisivos |
| -Pragmáticos | -Expresivos |
| -Significantes | -Representativos |
| | -Alusivos |

Para finalizar este capítulo es necesario hacer énfasis en la importancia que tiene La Teoría General de los Sistemas que Bertalanffy esbozó, para poder entender la

relación de pareja y su comunicación, ya que de este modo será más fácil el estudio y análisis del presente trabajo no sólo para los estudiosos del tema sino para cualquier persona que desee consultar este material. Si comparamos las propiedades de esta teoría aplicadas a cualquier relación (amorosa, filial, amistosa, etc.) que llamaremos sistema, veremos que efectivamente estamos refiriéndonos a un sistema vivo porque:

- a) El Sistema se comporta como un TODO: las variaciones de cualquier elemento dependen de las variaciones de los otros.
- b) El cambio de un elemento cualquiera no depende de él mismo. Cada elemento es considerado independiente de los otros.
- c) El Sistema evoluciona de un estado a otro a través de eslabones causales independientes.
- d) Los Sistemas son frecuentemente estructuras cuyos miembros individuales pertenecen a sistemas de nivel inferior.
- e) A cada uno de los niveles individuales pueden aplicarse los conceptos de totalidad, mecanización, finalidad, etc.
- f) Una distinción importante entre los sistemas se realiza en función de sus relaciones con el medio que les rodea (sistemas abiertos o cerrados).

De acuerdo a todo lo anterior se puede afirmar que La Teoría General de los Sistemas posee aspectos <meta científicos> o filosóficos.

RELACION DE PAREJA

2.1 Sistema Conyugal

De acuerdo con la Teoría General de los Sistemas, el sistema conyugal, por sus características, es un sistema abierto (vivo). Desde una perspectiva sistémica consideraremos a la sociedad como un supersistema que está formado por varios sistemas (parejas), que para los fines de este estudio se tomará en cuenta que este sistema esté formado por parejas heterosexuales (hombre y mujer) y donde cada integrante de la pareja se considerará como subsistema.

En nuestra cultura actual a la relación de pareja se le intenta asociar con el matrimonio, pero resulta que no es la única relación existente ya que hay otro tipo de relación también importante y frecuente que se conoce como unión libre (matrimonio sin papeles).

Es tan importante el sistema conyugal que nosotros mismos provenimos de una pareja, vivimos en pareja y estamos rodeados de parejas con las que convivimos como parte de un mismo supersistema, donde: "...el fundamento lógico de una pareja es partir de una experiencia positiva que se desea prolongar" (Caillé, 1991 p.36).

La pareja (el sistema) debe concebirse como un vínculo capaz de adaptarse a las necesidades de los cónyuges (de cada subsistema) que la integran.

Desde un enfoque sistémico la relación del sistema (pareja) no es de carácter estático, sino dinámico, es decir, en constante cambio entre los subsistemas (componentes) y su modelo de relación.

"La Teoría Sistémica de primer orden está inspirada esencialmente en la cibernética y, en consecuencia, se concentra en el equilibrio dinámico existente entre

los cónyuges” y para obtener este equilibrio es necesario “*el quid pro quo (literalmente: una cosa a cambio de otra)*” (Caillé, 1991, p 40).

Cuando inicia una relación se piensa (o por lo menos eso se espera) que uno a otro compensarán carencias, que se darán seguridad y se espera que juntos estarán mejor armados para enfrentar al mundo; desafortunadamente no siempre sucede así, sin embargo, de todas las experiencias humanas la más extraña pero también la más gratificante es la relación de pareja donde, “Si una de las partes desequilibra el quid pro quo al cambiar de comportamiento, cabe esperar que el comportamiento la otra parte también se modifique en uno u otro sentido a fin de compensar el desequilibrio y reestablecer la *Homeostasis*” (Caillé, 1991, p. 42).

Anteriormente, pese a todo tipo de problemas y dificultades los sistemas conyugales (las parejas) se conservaban unidos hasta que alguno de los dos moría, en ocasiones el sistema se mantenía unido debido a: convencionalismos sociales, por los hijos, por dependencia económica, por temor al rechazo o a la crítica de parientes cercanos o por cuestiones religiosas.

Actualmente no se pretende que el sistema (la pareja) se mantenga unido por ninguna de las razones anteriores, ya que pueden ser padres divorciados y mantener una perfecta relación con los hijos y hasta con su ex pareja, y por el contrario, hay padres que le hacen la vida imposible a sus hijos y a su ex pareja aun después del divorcio.

Para muchos el matrimonio es de orden moral, pero la unión libre paradójicamente tiende a crear una nueva moral que refuerza la relación de pareja, ya que son ellos mismos (los componentes de la pareja), quienes crean fuertes vínculos morales que les unen y son sus propios legisladores.

La principal función del sistema es, por lo tanto, reconducir los componentes que perturban el equilibrio característico hacia una zona de compatibilidad, es decir que la

homeostasis en sí no excluye las motivaciones en materia de comportamiento. El sistema sólo pierde sus características funcionales y desaparece toda posibilidad de cambio cuando los límites son rígidos.

Esto reafirma la tesis que sostienen algunos investigadores sistémicos como el propio Bertalanffy y Bertoglio entre otros que dice: para mantener el sistema abierto (vivo) éste debe adaptarse a los cambios o de lo contrario el sistema tiende a desaparecer.

2.2 Antecedentes Históricos de la Relación de Pareja en las Principales Culturas Antiguas

Para comprender las relaciones de pareja Rage (1999) nos menciona algunos rasgos culturales antiguos y el proceso evolutivo por el que ha atravesado la relación de pareja en las principales culturas antiguas como son: Grecia, Roma, China, India, Japón y Países Árabes.

2.2.1 GRECIA

En Grecia la atención se concentraba en el varón, el matrimonio era monogámico y se realizaba después de un breve noviazgo. La poligamia se consideraba antihelénica. Se esperaba fidelidad de parte de la mujer. Las leyes del divorcio eran simples. El esposo podía divorciarse por varias causas, entre estas figuraban el adulterio, incompatibilidad de caracteres y la esterilidad. La buena vida de los griegos estaba basada en la sensualidad.

2.2.2 ROMA

El matrimonio romano era monógamo y exigía fidelidad de parte de la mujer. El adulterio de la mujer era castigado severamente por el código patricio. Los aristócratas romanos apreciaban la virginidad de sus mujeres. El hombre tenía mucha más libertad

que la mujer, ya que tanto el soltero como el casado podían tener vida sexual propia. La única limitación era no seducir a la mujer de otro.

2.2.3 CHINA

La organización de la familia en China era básicamente monogámica, pero practicaban también la poligamia. Esta actitud se vivió hasta antes de la Revolución China, en que la mitad de los chinos tenían al menos dos mujeres.

Había un respeto por los ancianos, especialmente por parte de las mujeres, éstas estaban muy devaluadas. Los padres vendían a sus hijas, la venta se hacía cinco o seis años antes del matrimonio, la novia se iba a vivir con sus futuros suegros. La suegra era despiadada con la nuera. La mujer tenía que trabajar fuertemente con su marido.

Después de la Revolución China del siglo XX hubo un cambio profundo en las costumbres familiares. Se implantó la igualdad entre el hombre y la mujer.

Muchas de las costumbres inhumanas, como el matrimonio precoz, sumisión absoluta a la familia y otras más han sido derogadas. Se ha estipulado la edad de 30 años para casarse. Todas estas reformas suponen: igualdad de derechos, seriedad en el compromiso, solidez en los vínculos conyugales.

Actualmente en China se considera al “amor conyugal” como un bien social y un elemento de estabilidad. Las relaciones prenupciales son la excepción, ya que dentro del contexto de la reforma, se consideran malas.

2.2.4 INDIA

En la India se presentan graves problemas, por la división tan marcada de castas y religiones. Sin embargo, aparecen algunos aspectos generales importantes:

- a) No existió la dicotomía entre sexo y religión. La sexualidad tenía fines religiosos.
- b) Aunque generalmente el matrimonio era monógamo, existían algunas tribus polígamas. Uno de los valores más importantes era la descendencia. Existía un antiguo temor entre los hindúes a morir sin hijos.
- c) En la India actual los padres pueden casar a dos niños antes de la pubertad, incluso sin conocerse. El “Dharma-Sutra” dice que una niña debe ser dada en matrimonio antes de ser púber. Sin embargo, esta es una costumbre más propia de la clase baja. En la clase alta, el matrimonio es más bien monógamo. Sólo cuando la mujer es estéril se le permite al hombre tener otra mujer.

2.2.5 JAPÓN

Japón vivió muchos siglos aislado. En la relación hombre-mujer los derechos son idénticos en teoría, pero en la práctica predominan las costumbres antiguas. El matrimonio es monógamo, pero la mujer permanece sometida al jefe de familia, que no necesariamente es el esposo. El divorcio está legalmente aceptado, pero la mujer no se atreve a pedirlo. En cambio, se suele dar el repudio a la mujer, especialmente por los suegros, que se angustian al no tener nietos.

2.2.6 PAÍSES ÁRABES

Por su situación geográfica, han recibido muchas influencias culturales, sin embargo la mayor de éstas fue la de Mahoma que fue quien implantó la religión islámica que se basa en su libro sagrado EL CORAN.

La religión islámica regula las relaciones de la pareja. El Corán dice que los hombres son superiores a las mujeres porque así lo ha dicho Alá. En algunos países árabes todavía se considera a la mujer como objeto de placer y la que trae los hijos al mundo. Los padres deciden el matrimonio de las hijas y es frecuente que la mujer conozca al

que va a ser su marido hasta el momento de la boda, después de haber pagado una dote por ella.

La poligamia está legalmente aceptada en muchos países árabes. El Corán permite cuatro mujeres legítimas y un número ilimitado de concubinas.

Aunque han habido algunos intentos de liberación de la mujer, en realidad se ha logrado poco dentro del islamismo.

Para concluir, podemos decir que al principio de la historia del hombre predominó un matriarcado, las culturas primitivas estaban llenas de tabúes, el más extendido fue el incesto. Todos los pueblos y tribus prohíben el matrimonio con determinados parientes. En todas las culturas aparece como tabú universal el matrimonio entre padres e hijos.

Las relaciones extraconyugales presentan determinados problemas sobre todo si afectan a terceros. Sin embargo, aparece mayor indulgencia para el hombre que para la mujer, incluso como causal de divorcio. En casi todas las legislaciones la mujer adúltera era condenada a muerte. La sociedad protegió siempre la vida de la pareja y de la familia para asegurar la continuidad de la raza y el progreso de la civilización.

En el cristianismo, la mujer logró iguales derechos que el hombre, al menos en teoría.

Una de las características más importantes de nuestra época es su constante actitud hacia el Cambio.

Por otro lado, dentro de la problemática de la pareja actual está la cuestión del divorcio. “En la actualidad es un divorcio por cada dos matrimonios. Se asevera que el 80% de los divorciados se vuelve a casar” (Rage, Ernesto. 1999 p. 22)

En México no hay estadísticas indicadoras del número de divorcios ya que muchas parejas sólo se separan, no obstante, según Ernesto J. Rage A., (1999), en los países desarrollados se están presentando otros estilos de matrimonios:

- a) Matrimonio de ensayo.- es la unión de dos personas, en la cual se emplea el control natal y puede ser disuelto a voluntad de los cónyuges. Este tipo de unión es muy común en los países desarrollados.
- b) Matrimonio abierto.- la pareja trabaja el modo de lograr una relación más libre, igualitaria y productora de desarrollo.
- c) Matrimonio seriado.- es cuando el individuo se vuelve a casar una o más veces, después del divorcio o muerte del cónyuge previo.
- d) Contratos matrimoniales.- tal documento puede señalar explícitamente las expectativas mutuas de la pareja respecto de la relación.
- e) Arreglos comunales.- estos arreglos varían ampliamente en propósito y forma, por lo tanto, no se pueden generalizar.
- f) Intercambio de lecho.- el propósito primario es la variedad sexual. Este intercambio se realiza con consentimiento mutuo, con la esperanza de lograr mayor excitación en la vida de los participantes.
- g) Matrimonio en grupo.- involucra a tres o más individuos. Sus relaciones se parecen a las tradicionales. Su meta primaria es la compañía. Normalmente los miembros participan en las relaciones sexuales, las responsabilidades económicas y la distribución de los deberes del hogar. Este tipo de relaciones suele durar poco.

Existen parejas homosexuales que son criticadas duramente, a pesar de esto se unen en ceremonias especiales aunque no tengan valor legal. Al parecer tienen los mismos problemas de las parejas heterosexuales.

Para Rage (1999), los diversos tipos de unión de las parejas tuvieron su origen en los inicios de la humanidad y son:

- La promiscuidad primitiva.- es la época nómada de la humanidad. La organización era un matriarcado.
- El matrimonio por grupos.- los miembros de la tribu se consideraban hermanos entre sí, por tanto no podían unirse con mujeres del mismo clan.
- El matrimonio por raptó.- esto se dio principalmente por las guerras. La mujer era considerada un botín de guerra.
- El matrimonio por compra.- con éste se consolida la monogamia. El hombre elegía a la mujer que quería para madre de sus hijos.
- El matrimonio consensual.- con éste se da la manifestación libre de voluntades entre el hombre y la mujer para constituir un estado de vida de mutua ayuda, en función de conservar la especie y de que puede ser permanente. Este tipo de matrimonio es la base del actual.

Un rasgo común en las relaciones de pareja de las civilizaciones antiguas que se mencionaron es la DEVALUACIÓN DE LA MUJER.

En la actualidad se dice que la relación de pareja (heterosexual) debe ser por amor y no sólo por impulso biológico, lo que debería ser un verdadero acto humano. Es decir:

1. “Que no sólo se trata de un amor de goce, en que la otra parte no sólo se toma como fuente de placer sino como una persona.
2. Que tampoco se trata de un amor posesivo, en donde la sexualidad se da en un marco de agresividad.
3. Que el verdadero amor es el que da sentido a la sexualidad humana. Esto supone un sano y verdadero amor por uno mismo”. (Rage Ernesto, 1999, p. 39)

2.3 Ciclo vital de la pareja (sistema)

El sistema (pareja) no resulta de la suma de dos subsistemas (individuos) que acoplan sus personalidades. Va más allá. El ciclo vital del sistema (pareja) atraviesa

por diversas fases que son; elección de la pareja, noviazgo formal, luna de miel, crisis de pareja, ruptura o muerte de la relación de pareja.

2.3.1 Elección de la pareja por determinaciones sociales

“La distribución cambiante de la población y el crecimiento de las aglomeraciones urbanas, la movilidad geográfica acrecentada, las ocasiones más frecuentes de aproximación entre los jóvenes de uno y otro sexo, y su mayor libertad de relaciones, no hacen que los individuos puedan elegir al azar a su cónyuge. En realidad, las posibilidades de elección están estrechamente limitadas”. (Lemaire, 1986, p. 47)

“Aunque los casamientos ya no son arreglados, siguen sufriendo toda clase de presiones exteriores”. (Lemaire, 1986, p. 47).

Se tiene entonces la idea de que es el grupo familiar de origen el que orienta esta elección.

“Sin embargo, es preciso matizar algunas expresiones. Las presiones no provienen solamente del grupo familiar y menos todavía de los padres, sino del medio en general. La elección homogama se refiere al medio social de origen”. (Lemaire, 1986, p. 48).

El carácter legal de la unión es más sensible a las presiones sociales, administrativas y materiales que su aspecto afectivo.

Las consecuencias de estas determinaciones sociales dan como resultado una ruptura rápida y dolorosa.

“Los que no estén preparados desde la infancia para expresar sus necesidades, sus deseos, sus temores, y para comunicación con quienes los rodean, estarán mal advertidos para su tentativa de vida en común. Los padres y educadores que en nuestros días continúan tratando de modelar a sus niños en razón de sus propias

normas, y se complacen en verlos adaptarse sin discusión a sus propios modelos, les están haciendo un pobre favor". (Lemaire, 1986, p. 54).

Elección de pareja referida a las imágenes parentales.

Es cuando al elegir la pareja se hace con referencia a las imágenes paterna o materna.

Un hombre puede ser conducido a elegir a una mujer en función de las características parentales y protectoras que ella simboliza para él.

"Un hombre relativamente inmaduro puede esperar entonces que su mujer cumpla las funciones de protección e interdicción que él no está en condiciones de asumir por el mismo" (Lemaire, 1986, p. 61).

Elección de la pareja y organización defensiva.

El elegido debe poder contribuir a mantener en el Sujeto una cierta seguridad interior, para contribuir así a su organización defensiva.

"En la relación de tipo conyugal, el Objeto elegido debe corresponder por lo tanto a características positivas, como todo Objeto en toda relación amorosa; pero además debe presentar características complementarias determinantes, las que le permiten al Sujeto mantener su unidad, la coherencia y la defensa de su Yo" (Lemaire, 1986, p. 68).

Escisión, idealización y elección de pareja.

En el momento del flechazo se busca borrar, mediante la negación, todas las situaciones de disgusto así como todos los aspectos insatisfactorios del Objeto. Lo que orienta la elección de pareja es la esperanza inconsciente de verse aliviado de los conflictos mediante la utilización del compañero

“En el momento de establecer el vínculo amoroso, este proceso de idealización tan fundamental parece encontrar su fuente originaria en los primerísimos momentos de la existencia psíquica del bebé” (Lemaire, 1986, p. 74).

“La elección global del ser amado se le impone a la conciencia antes de toda reflexión crítica, todo razonamiento y todo cálculo” (Lemaire, 1986, p. 148)

En la elección de cónyuge se requiere aplicar toda la experiencia adquirida a través de las relaciones anteriores ya que de una buena elección dependerá la felicidad futura.

“La unión que se forma, cambia – o, por lo menos, debería cambiar – la estructura del yo de ambos contrayentes, porque a partir de entonces se trata de la orientación y del bienestar de dos vidas, ya no de una sola” (Lidz, 1985 p. 465).

Enamorarse es, en gran parte, un proceso ajeno a la actividad racional depende de determinantes inconscientes.

La elección de la pareja adecuada presenta evidentes dificultades y solamente ha sido posible indicar aquí la importancia de una elección apropiada.

Después de una elección (adecuada) viene el período de noviazgo que cuando precede al matrimonio se le puede llamar *relaciones formales*. A los novios se les permite relacionarse íntimamente y tratarse con bastante constancia, para asegurarse que son apropiados el uno para el otro.

2.3.2 Relaciones formales

“El noviazgo formal es algo más que un período de prueba. Da tiempo, antes de la unión de dos vidas y la aceptación de responsabilidades, a fundir intereses y modos de ser y a la mutua adaptación, transformando la atracción romántica en una relación más conyugal”. (Lidz, 1985, p. 481). Constituye con frecuencia un período difícil.

“Resulta evidente, por diversos estudios, que un noviazgo suficientemente largo, de una duración razonable, es una buena salvaguardia contra un divorcio ulterior. Los matrimonios impulsivos, sin período de espera, son notablemente desgraciados “ (Lidz, 1985 p. 482).

Es difícil afirmar algo en concreto sobre las tendencias predominantes en cuanto a la duración del noviazgo formal; sin embargo, el prolongado periodo de espera podría garantizar la duración del matrimonio (o la vida en pareja).

2.3.3 Luna de miel

Es en esta etapa en que los enamorados no se critican nada y no sólo se perdonan todo, sino que además ignoran el defecto y debilidad del elegido.

“En esta fase no se es capaz de soportar la menor visión desfavorable del elegido y hasta se rechaza la percepción propia cuando no parece congruente con la visión idealizada que se tiene del otro. Tal idealización, durante la fase de luna de miel puede llegar incluso a negar la realidad y a generar una verdadera transfiguración subjetiva del elegido”. (Souza y Machorro, 1996, p. 30).

Cada uno espera mucho del otro y lo idealiza cada vez más. “Lo más destacable es la anulación, la exclusión para cada una de las partes de todo elemento agresivo con respecto al otro” (Lemaire, 1986, p. 158).

2.3.4 Crisis de pareja

Un factor importante para entender los conflictos conyugales, es captar el significado que tiene **el proceso de crisis de la pareja**.

La decepción aparece cuando aparentemente el Objeto no responde a los deseos del Sujeto.

“Vale la pena enfatizar que dicha decepción representa un papel muy relevante aún cuando sea parcial, porque vista en el plano psicodinámico sirve de introducción a los procesos de crisis, a la ruptura de la idealización y de la escisión” (Souza y Machorro, 1996, p. 32).

El que ocurran crisis en la pareja se considera hasta cierto punto normal, pero las consecuencias de éstas pueden ser diversas.

El proceso de crisis como proceso dinámico, resulta necesario y fundamental para el crecimiento de cualquier relación; a menudo sirve de mecanismo con y por el cual, la pareja se re-estructura frente a dificultades específicas, ya que se favorece la revaloración cuando lo desean los involucrados.

“La dinámica patológica lleva a una ruptura lenta y progresiva entre ellos, toda vez que reduce la comunicación y facilita el acorazamiento de uno contra otro”. (Souza y Machorro, 1996, p. 34).

La descalificación es una de las más importantes lesiones que pueden sufrirse en la relación, aunque depende en parte de la interpretación que se haga de ello, su motivación y de cómo ocurra.

2.3.5 Ruptura o muerte de la relación de pareja

En ocasiones debido a variados motivos, la ruptura se produce abruptamente haciendo traumáticos sus alcances, en unas parejas se produce como consecuencias de aventuras extraconyugales, iniciadas bajo la premisa de escapar de la descalificación de su cónyuge, en la cual un tercero aporta el placer que el compañero no brinda.

El trípode conflictual básico, según Tordjam, G. (1989) lo conforman: la lucha por el poder, el nivel de intimidad y la delimitación del territorio conyugal. Se mencionan a continuación los elementos de este trípode.

Cuando surge **la lucha de poder** inicia paradójicamente la ruptura de la relación:

1. “La relación simétrica. El deseo de dominar está a menudo en la base del comportamiento simétrico en la pareja, comportamiento en función de espejo que engendra un problema de competencia: hago lo mismo que tu, pero yo lo hago mejor.
2. La relación complementaria. Es la relación tradicional dominante-dominado. 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. Pero cuando funciona siempre en un solo sentido, puede provocar sentimientos de humillación.
3. La relación paralela. Los cónyuges adaptan las dos formas de relación precedentes a las situaciones móviles que se les presenten. Pueden, a la vez, ayudarse mutuamente en un terreno dado y rivalizar en otro plano.
4. La relación paradójica. En este tipo de relación, la tiranía se ejerce sutilmente por medio de la debilidad.” (Tordjman, 1989, pp. 140,141).

Otros factores que se manifiestan en la lucha de poder son el factor económico, pero no es el único medio para afirmar el poder sobre el compañero de pareja; el conocimiento y la competencia profesionales no dejan de relacionarse con el ejercicio del poder en términos de control, y se produce una competencia que marca el futuro del vínculo.

El segundo componente de esta trípode es el **nivel de intimidad conyugal** se presenta cuando no existen intereses comunes, esto es, que uno de los miembros

busca satisfacer la necesidad de fusión y de refugio, mientras el otro aspira a cierto distanciamiento.

El tercer componente es **la delimitación del territorio conyugal** y se refiere a que la pareja constituye un grupo nuclear que, al igual que cualquier otro, tiende a definir su propio territorio, en el que la propia pareja determina quienes pueden ingresar en él.

“Los problemas más frecuentes que atravesaron 115 parejas en un estudio realizado (de enero de 1987 a diciembre de 1989) en orden de importancia fueron:

1. Infidelidad sexual, que ocurrió más a menudo producida por los varones.
2. No consolidación de la intimidad afectiva.
3. Falta de amor a la pareja durante los primeros cinco años de la relación (Paholpak, 1971)” (Souza y Machorro, 1996, p. 43).

2.4 Tipos de Cónyuges (subsistemas)

Según la clasificación de Sager, Clifford, (1997) existen nueve tipos de cónyuges que describiré a continuación:

CÓNYUGE IGUALITARIO.- Busca relación basada en la igualdad, mismos derechos, privilegios y obligaciones. No rivaliza demasiado. Respeta diferencias, es independiente, activo, capaz de mantener intimidad pero sin aferrarse al compañero. Comparte el poder, no somete ni domina, bajo grado de angustia, miedo moderado al abandono.

CÓNYUGE ROMÁNTICO.- Busca satisfacer su aspiración infantil, hacer único objeto de amor (necesidad enraizada en la situación edípica) es insaciable, las pruebas de amor nunca son suficientes, se siente “incompleto” sin el compañero, por lo tanto es celoso, dependiente, busca gran intimidad emocional. El miedo al abandono es un factor motivacional intenso y determina su conducta, es muy posesivo y dominante

(aunque parezca sumiso). Alto grado de angustia por la sensación de ser incompleto <<confunde amor por temor>>.

CÓNYUGE PARENTAL.- Se considera un progenitor, es dominante. Autoritario, maestro, salvador. Infantiliza al compañero. Requiere de la inseguridad del otro para que renuncie a su individualidad. << Te ayudo a que me necesites >>. Cuando el cónyuge “niño” amenaza con crecer el parental sabotea sutilmente o reacciona con cólera manifiesta. Necesita al infantil para depositar y actuar en él sus propios rasgos infantiles enterrados.

CÓNYUGE PARENTAL SUBTIPO SALVADOR.- Necesita haber alguien que quiera ser salvado. El salvador se siente superior al salvado, y por lo tanto lo trata condescendentemente por su debilidad, inmadurez e inexperiencia. Se siente insuficiente para ser amado, por eso busca salvar para que le agradezcan.

Depende por lo tanto del infantil necesita sentir el poder para dominar (aunque el infantil es quien domina). Fuerte miedo al abandono descalifica para cubrir su gran inseguridad.

CÓNYUGE INFANTIL.- Interactúa como un niño. Manipula colocando al otro en el rol parental. Busca que lo cuiden lo protejan y guíen, a cambio ofrece al otro el derecho de sentirse <<grande>>. El cónyuge infantil es el dueño del poder y explota la situación amenazando marcharse. [esto se ve con claridad en las díadas homosexuales donde el parental vive temeroso de perder al compañero infantil que lo domina].

CÓNYUGE INFANTIL SUBTIPO DESEOSO DE SER SALVADO.- Busca progenitor que le resuelva la vida, a cambio ofrece fidelidad y gratitud [experimenta miedos infantiles]. Manipula para evadir situaciones difíciles, y luego abandona. Es dependiente, pasivo y controla. Intenso miedo al abandono. Incapacidad para amarse o amar al otro.

CÓNYUGE RACIONAL.- Establece relaciones razonadas, lógicas y ordenadas. No manifiesta afecto o pasión, es parco, pragmático y realista. Esto genera en el otro irritación y luego entonces reacciona obligándolo a ser responsable por ambos, es capaz de amar, pero su aparente insensibilidad hacia necesidades emocionales contribuye a romper la armonía. Es más dependiente de lo que parece, activo en cuestiones prácticas, evita expresiones intensas, asume el poder, pero sólo en apariencia es el más fuerte. Busca a un compañero franco e impulsivo que actúe por los dos. Como cree que sus conclusiones son correctas, espera que los demás se avengan a ellas.

CÓNYUGE CAMARADA.- Se relaciona para evitar la soledad. No espera amor, pero busca bondad, cuidado, busca camarada con quien compartir la vida <<románticos apagados>>. Abunda este estilo entre la gente mayor que ya renunció al amor romántico. Ven la relación como un acuerdo realista entre personas que ya perdieron las ilusiones, que saben cuales son sus necesidades y cuanto están dispuestas a dar a cambio. Hay compromiso real. No hay competencia. Bajo grado de angustia. La aceptación es un factor importante.

CÓNYUGE PARALELO.- Interactúa evitando relación íntima. Necesidad imperiosa de mantenerse emocionalmente apartado. Su contrato matrimonial esta basado en el miedo a perder su integridad como individuo y a ser dominado. Su distancia es una defensa frente a su necesidad de cercanía si no se protegiera, su posición sería vulnerable. Lucha por no interesarse nunca demasiado por su compañero, ya que tomaría conciencia de su propia vulnerabilidad. No compite ni rivaliza. Pudiera haber incertidumbre en cuanto a la identidad sexual. El narcisismo es común en este tipo de cónyuges.

2.5 Conflictos conyugales (conflictos del sistema)

El conflicto conyugal puede depender de una problemática personal, o en la dinámica conyugal o de ciertos factores socioculturales.

“Los factores que inciden en el conflicto conyugal pueden dividirse en dos que son: factores internos (individuales y de pareja) y factores externos (familia de origen; ambiente micro y macro social)” (Campuzano, M. Mario, 2001, p.112).

En general dentro de la relación de pareja los integrantes de ésta tienden a fijarse en lo que está mal en vez de ver lo que está bien.

“La mayoría de las parejas saben que hay continuas crisis de los matrimonios; que entre el 40% y el 55% de los matrimonios tienen altas probabilidades de divorcio por una mala comunicación o por tener una comunicación inadecuada” (Beck, A. T., 2000 p.14).

Existen dentro de la relación de pareja cualidades especiales como compromiso, sensibilidad, generosidad, consideración, lealtad, responsabilidad, confiabilidad y lo básico la COMUNICACIÓN.

La mayoría de los conflictos conyugales tienen su origen en la comunicación inadecuada. Una comunicación clara y precisa facilita la toma de decisiones y favorece la buena relación de pareja, en tanto que la ambigüedad confunde y crea conflicto, ya que:

- “Las parejas pueden superar sus dificultades si reconocen, en primer lugar, que una gran parte de sus decepciones, frustraciones y enojos no arranca de una incompatibilidad básica, sino de malos entendidos desdichados que provienen de comunicaciones equivocadas e interpretaciones prejuiciosas del comportamiento mutuo.

- El malentendido es a menudo un *proceso activo* que se origina cuando un cónyuge desarrolla una imagen distorsionada del otro. Esa distorsión hace, a su vez, que el cónyuge malinterprete lo que el otro hace o dice y le atribuya motivos indeseables. Los esposos simplemente no tienen el hábito de “controlar” sus interpretaciones o buscar la claridad en las comunicaciones.
- Cada cónyuge debe asumir la plena responsabilidad de mejorar la relación. Debe comprender que tiene opciones y que puede (y debe) recurrir a todos los conocimientos e intuiciones a su alcance para hacer que él y su pareja sean más felices.
- Los cónyuges pueden ayudarse a sí mismos, ayudar a cada uno de ellos y a la relación, si adoptan una actitud de “sin culpa ni reproche”. Ese modo de abordar las cosas permitirá enfocar los problemas reales y resolverlos con más facilidad.
- Los actos de su pareja, que usted atribuye a algún rasgo malévolos como, por ejemplo, el egoísmo, el odio o la necesidad de controlarlo, se explican a menudo con más exactitud en función de motivos bien intencionados (aunque equivocados) como son la autoprotección o los intentos de prevenir el abandono” (Beck, A. T., 2000 pp. 23, 24).

Los conflictos que se presentan en la relación de pareja derivados de una comunicación inadecuada son:

Cuando uno de los cónyuges no es claro al expresar sus deseos, sentimientos y necesidades debido a que da por hecho que su pareja lo conoce y sabe de antemano lo que quiere sólo por el hecho de vivir juntos (cree que debe sobreentenderlo).

“La adivinación del pensamiento puede generar predicciones inexactas que produzcan un trastorno innecesario o algo que revelaría un falso sentido de seguridad.

Y esas conclusiones erróneas pueden conducir a inconvenientes aun mayores” (Beck, A. T., 2000 p. 29).

Paradójicamente uno de los cónyuges al intentar establecer la comunicación, ésta la inicia con preguntas (por qué, a dónde, etc.) que su pareja toma como fiscalización (control y/o supervisión) esto genera conflicto y agresión porque se siente controlado, criticado y piensa que su pareja no confía en él.

“preguntar suele conducir al malentendido y a la angustia. Es evidente que las preguntas valen la pena, pero la persona interrogada podría considerarlas como un desafío a su capacidad, conocimiento u honestidad” (Beck, A. T., 2000 p. 116).

Otra causa más de conflicto que se le atribuye a la comunicación inadecuada es el enojo de una de las partes al sentirse incomprendido y da por hecho la reacción del compañero. En otras ocasiones no se establece la comunicación apropiada por el “temor” al repudio, al abandono y la ruptura de la relación. Porque se dan por hecho conductas violentas por parte de la pareja.

El conflicto se da tanto en una comunicación a la defensiva como en una comunicación violenta (ofensas verbales o físicas) llena de descalificaciones, humillaciones y desprecios, no tomando en cuenta a la pareja en la toma de decisiones importantes.

“El temor a ser rechazado por emitir una cierta opinión o hacer una petición, aumenta la postura defensiva. Esa actitud defensiva confunde sus mensajes y de este modo están sujetos a que se los entienda mal” (Beck, A. T., 2000 p. 108).

Cuando uno de los integrantes de la pareja es ambiguo (divaga) en lugar de expresar su idea en forma concreta.

“Algunos manifiestan sus anhelos de una manera que desafía el entendimiento. Expresan sus opiniones de un modo vago, dan vueltas alrededor del asunto, se pierden en detalles triviales; todo bajo la sutil suposición de que sus compañeros captan lo que ellos intentan decir” (Beck, A. T., 2000 p. 105).

La sordera y ceguera entre la pareja suele derivar en conflictos graves y desencadenar la ruptura de la relación, esto se presenta cuando la pareja no sintoniza lo que no quiere oír porque el mensaje está dirigido hacia un campo vulnerable.

“La sordera y la ceguera se ponen de manifiesto cuando uno de los cónyuges no registra mentalmente lo que en verdad el otro le está comunicando mediante palabras, gestos y similares” (Beck, A. T., 2000 p. 113).

Algunos problemas en la comunicación de las parejas surgen a raíz de las diferencias en los estilos de la conversación de cada uno, como pueden ser el ritmo, la pausa, la rapidez, etc.

“Esas diferencias en el ritmo y las pausas suelen causar dificultades en un matrimonio” (Beck, A. T., 2000 p. 111).

Cuando los cónyuges son de distintos niveles económicos y/o socioculturales suelen darse los conflictos, ya que no tienen los mismos gustos, intereses, afinidades y educación. Su relación se basa sólo en la atracción física o el interés material. Cuando el dinero y el bienestar ocupa un papel preponderante para alguno de los cónyuges, se puede dar el conflicto por cubrir y dar prioridad a las necesidades materiales, dejando de lado la relación de pareja y en algunos casos se convierten en socios en vez de pareja.

El poder es otro factor de conflicto, ya que en algunos casos ambos desean tener el control de la relación.

“El dinero es, sin duda, uno de los medios más usados para ejercer el poder en la sociedad como en la pareja y su importancia radica no sólo en su utilidad directa como forma de dominio, de control o de búsqueda de superioridad, también como agente de autoestima y de valoración del otro” (Campuzano, M. Mario, 2001, p 81).

“el dinero tendrá un efecto pernicioso sobre la relación, no tanto porque la cantidad material de objetos, alimentos o alojamiento resulten insuficientes, sino porque el modelo mercantil que influye sobre el vínculo y las vicisitudes propias de éste, que aparecen en forma de una lucha por la supremacía y el control” (Souza y Machorro, 1996, p 45).

Otro conflicto que se presenta en la relación de pareja es el derivado de la educación, defensa y encubrimiento de los hijos.

“El ojo de tormenta en muchas disputas matrimoniales se centraliza sobre las expectativas que los miembros de la pareja tienen acerca de los respectivos roles en la familia. A menudo la pareja tiene conceptos diferentes respecto del salario o gastos en general del ingreso familiar, función de los padres, actividades sociales y de esparcimiento y la distribución de las tareas en el hogar” (Beck, A. T., 2000 p. 139).

Cuando el sistema (pareja) se encuentra en conflicto una medida de defensa es la intervención de terceras personas, la cual puede fortalecer la posición frente al subsistema en conflicto o unir más fuertemente al sistema, con esto quiero decir que, una tercera persona tiene carácter funcional y sirve para evitar la solución del conflicto, o bien para llegar a un arreglo mejor en él.

La intervención de terceras persona en el conflicto del sistema (pareja) puede presentarse de tres formas distintas que son: amenazador, amortiguador y vínculo de unión y aliado parcial de uno de los cónyuges.

Aliarse contra un tercero amenazador

“Refiriéndonos al matrimonio, una pareja destrozada por las discusiones puede volver a encontrarse, cuando, por ejemplo, un hijo provoca dificultades de educación, problema que exige la acción mancomunada de los padres” (Willi J., 1993, p.207).

La tercera persona como amortiguador y vínculo de unión

“Una forma frecuente de evitar o neutralizar las tensiones matrimoniales es el ofrecimiento o la aceptación de terceras personas como amortiguadoras y vínculos de unión” (Willi J., 1993, p.209).

La tercera persona como aliado parcial (de uno solo de los subsistema)

“La intervención en el conflicto de la tercera persona a favor de un solo consorte es una de las maniobras psicosociales más frecuentes también de las más peligrosas” (Willi J., 1993, p. 212).

Otra causa de conflicto muy importante, aunque tratada con cierta discreción por la idiosincrasia de nuestra sociedad, se debe a problemas de tipo sexual.

Una de las finalidades de la relación de pareja es la unión sexual. Cuando ésta no cumple con las expectativas que de ella se esperan se crea el conflicto, éste en ocasiones es abordado con ciertas consideraciones ya que debido a nuestra cultura todavía, en algunos estratos sociales, se considera tabú. En ningún otro aspecto de la relación íntima son más poderosos los significados simbólicos que contribuyen a la desilusión, enojo y ansiedad. Los problemas característicos de la unión sexual se centran en la frecuencia, oportunidad y calidad sexual. Cada uno de éstos contiene significados simbólicos. Si el deseo sexual decae, el mensaje simbólico se interpretará como una pérdida de la intimidad y amor.

“El exceso de significados perjudica la situación de ambos. La sensación de intimidad, una aceptación total y el placer recíproco pueden servir para conectar a una

pareja; la disminución del sentimiento amoroso, de la intimidad y de la aceptación puede debilitar la pasión” . (Beck, A. T., 2000 p. 150).

Un factor más, generador de conflicto, es la administración del presupuesto y como este factor es de interés común para la estabilidad financiera del sistema, se espera que ambos subsistemas colaboren en él. Cuando un cónyuge, por lo general el principal productor de ingresos, trata de controlar al otro por medio del racionamiento de la asignación; el otro cónyuge se rebela contra el control, gastando en exceso.

“Cuando observamos la forma en que las parejas gastan su dinero, demasiado a menudo percibimos cómo ponen de manifiesto su derecho, la preocupación por la equidad, el control y la competencia y otros tipos de significados simbólicos que subvierten las actividades conjuntas “(Beck, A. T., 2000 p. 151).

El total interés emocional de un cónyuge en su familia de origen puede causar tirantez en la relación matrimonial, y el otro cónyuge puede ofenderse por la atención que se presta a los padres o hermanos del otro miembro de la pareja.

“Así, vemos el poder oculto de los símbolos: cuando alguien saca precipitadamente una conclusión personalizada, generalizada en exceso, es una señal de que se violó una expectativa simbólica de profundo valor” (Beck, A. T., 2000 p. 154).

En ocasiones, por diversas causas el rompimiento es repentino con alcances traumáticos. En algunos sistemas se presenta como consecuencia de aventuras extra conyugales (infidelidades), que se inicia por la necesidad de evadir de la descalificación de su cónyuge, en la cual un tercero aporta el placer narcisista que el subsistema ya no brinda.

“La elección y mantenimiento de la pareja por amor, a lo cual se agrega la exigencia contemporánea de la satisfacción sexual mutua. Ambas cosas, por supuesto, demandan a las parejas la necesidad de una gran capacidad de diálogo verbal, afectivo

y genital que muchas no están en condiciones de alcanzar y que, en ocasiones, llevan a buscar su compensación por medio de relaciones extramaritales” (Campuzano, M. Mario, 2001, p. 88).

Según Beck (2000) la infidelidad tiene varios grados de aceptación del cónyuge ofendido, ya que algunos están dispuestos a aceptarla; otros discretamente la toleran; pero en la mayoría de los casos esta conducta es devastadora porque para el cónyuge ofendido es un ataque directo a la propia relación, una burla del supuesto compromiso mutuo.

En ninguna otra parte del pensamiento de todo o nada se dramatiza con más claridad que en los asuntos relacionados con la fidelidad: un cónyuge es fiel o es infiel. No hay nada intermedio. Basta con una única aventura para catalogarlo (la) como infiel.

“Además de las implicaciones morales, de la infidelidad, el acto de ser infiel penetra tan profundamente en la estructura de la relación, en la propia imagen y confianza del compañero, que puede resultar destructivo hasta para una relación que tiene, por lo demás, una base sólida”, (Beck, A. T., 2000 p. 262).

Cuando se rompe la comunicación y se utilizan como interlocutores a terceras personas, en vez de que sean ellos mismos quienes aclaren sus malos entendidos, crece el conflicto al creer que se tiene la razón, se espera cierto reconocimiento y que además se le ofrezca una disculpa por parte de la pareja.

Concluyendo, en la relación de pareja es muy importante establecer una buena comunicación, ya que de ésta dependerá el futuro mismo de la pareja y a su vez la felicidad (o por lo menos eso es lo que se espera) de los hijos si los hay o de las familias de origen de cada uno de los integrantes de la pareja.

LA COMUNICACIÓN EN LA PAREJA

3.1 Origen de la comunicación

No se puede hablar del origen de la comunicación desde un punto de vista histórico, no se puede citar una fecha o un hecho. Lo que se puede afirmar es que la historia de la comunicación está ligada a la aparición del hombre.

A pesar de que la comunicación es un proceso que ha sido de vital importancia en el desarrollo del hombre desde hace miles de años, no es sino hasta hace unas décadas que se empezó a estudiar de forma sistematizada, lo anterior no significa que la relevancia de este tema haya pasado desapercibida en la antigüedad, ya Aristóteles, se basó en los elementos fundamentales de la comunicación, que son: Emisor, mensaje y receptor.

Según Piaget (1974) los primeros medios de comunicación fueron a través del lenguaje mímico, pero a medida que el hombre comenzó a ocupar sus manos y su vista para desempeñar su trabajo, tuvo la necesidad de darle diferentes tonos y matices a su voz utilizando el lenguaje verbal, porque hablando se relacionaba con los demás.

“Si el lenguaje nació del deseo y la necesidad de entenderse la comunicación nace de la necesidad y el deseo de hacer común lo que debe entenderse”. (Ferrer, 1982, p. 8).

3.2 Definición

La comunicación es el proceso mediante el cual el hombre puede transmitir sus pensamientos, emociones, ideas, deseos y necesidades a otros.

Comunicar es una condición primordial del ser humano y de sus relaciones sociales; sin embargo, cuando nos referimos a la comunicación de inmediato pensamos en el lenguaje. En efecto la expresión verbal, durante mucho tiempo, fue considerado el único vehículo de expresión comunicativa.

“El diálogo verbal sólo representa, en efecto, el siete por ciento de la comunicación total” (Tordjam, 1989 p. 311).

Tomando en cuenta que la comunicación es un proceso estudiado por ciencia tan diversas como la psicología, la filosofía, la sociología, etc., los elementos fundamentales, pueden caer en el campo de estudio de algunas de estas disciplinas.

Es importante aclarar también, que no pretendo abarcar todas y cada una de las manifestaciones comunicativas, sino que este estudio se centra en la comunicación interpersonal (en hombre y mujer); es decir, la que se lleva al cabo entre dos personas (la pareja) en forma directa, esto, sin perder de vista, que este proceso, como ningún otro, no se puede dar de forma aislada y que por lo tanto una relación interpersonal estará necesariamente influenciada por el contexto en que se lleve al cabo; principalmente la familia y la sociedad.

“El diálogo como tal no constituye una garantía de comunicación” (Tordjam, op. cit. p. 310).

Numerosas son las parejas cuyos miembros hablan y conversan entre sí pero que, en el nivel de intercambio no se dicen nada.

3.3 Elementos de la comunicación

Los elementos que encontramos dentro de toda comunicación interpersonal son: el emisor, mensaje y el receptor, es decir, para que la comunicación interpersonal se lleve al cabo, se requiere la presencia de la pareja (cara a cara);

aunque existe también la comunicación interpersonal en donde los participantes no se encuentran físicamente próximos, esta comunicación se llama *comunicación interpersonal mediatizada* es la que se realiza a través de un medio electrónico, escritura o por teléfono, pero no basta tan sólo de una presencia física, sino de la coparticipación, de la coactividad por parte de ambos, ya que, el proceso comunicativo no se daría si alguno de los dos se mantuviera pasivo.

“Actividad o inactividad, palabra o silencio, tiene siempre el valor de mensaje influye sobre los demás, quienes, a su vez, no pueden dejar de responder a tales comunicaciones y, por ende, también comunican” (Watzlawick, 1987, p.50)

La comunicación es un fenómeno esencial en las relaciones humanas, Hartley y Hartley afirman que “El proceso de comunicación es la base de todo lo que llamamos social en el funcionamiento del organismo viviente. En el hombre resulta decisivo para el desarrollo del individuo, para la formación y existencia ininterrumpida de grupos y para sus interrelaciones” (Reed, 1975, p.3). los Hartley califican la comunicación como proceso social básico.

Gracias a la comunicación el hombre puede convivir, es decir, vivir con los demás, estableciendo comunidad con otros. A medida que se comunica, el hombre cambia debido a la interacción que tiene con sus semejantes. También gracias a la comunicación ha podido transmitir sus conocimientos paso muy importante para el progreso, así como poder comunicar, sus sentimientos, sus deseos y tener una pareja.

3.4 Procesos de la comunicación

Los procesos de la comunicación son de dos tipos: lineal y circular. Un proceso lineal, se refiere exclusivamente a la transmisión del mensaje, del emisor al receptor, en este caso, se trata de una relación unilateral donde se tiene como fin llegar al otro por raciocinio, mera transmisión de información, mensaje o evento. Estrictamente hablando, el emisor transmite la información sin esperar respuesta

por parte del receptor (ente pasivo), por ejemplo, un hombre frente al televisor sólo recibe la información, pero no es posible establecer diálogo.

El proceso circular se refiere propiamente al proceso comunicativo, en donde el emisor y el receptor tienen un papel activo en ese proceso: se comunica un mensaje y hay una retroalimentación inmediata; hay una respuesta mutua, hay reciprocidad, hay diálogo.

“Lo que caracteriza a la comunicación es que ella es diálogo, así como el diálogo es comunicación”. (Ferrer, 1982, p.76)

En la relación de pareja lo deseable sería un proceso circular, pero en ocasiones y debido a conflictos dentro de la pareja, éste se ve interrumpido o sustituido por el proceso lineal. El silencio refleja, ciertamente, un malestar en la comunicación conyugal, es entonces cuando proliferan los malentendidos, y el camino queda abierto para que el conflicto se manifieste. El no saber escuchar es una parte crucial en las fallas que tiene la comunicación en la relación de pareja.

“Uno de los factores por el que nos comunicamos, es por la necesidad de atención que todos los hombres tenemos” (Lindgren, 1972, p.44).

Es importante que no se confundan los términos de habla y lenguaje. El habla es la habilidad de producir ruidos especiales por medio del movimiento de los músculos de la boca, mientras que el lenguaje es la capacidad de estructurar enunciados y entenderlos.

El lenguaje es más básico que el habla, los niños primero entienden el lenguaje y después empiezan poco a poco a utilizarlo. Esto puede reafirmar la idea de que en los comienzos de la humanidad los hombres se comunicaban con señas y luego con palabras, igual que lo hace el ser humano en sus primeros años de vida. La palabra es el camino hacia el encuentro con el otro, si se habla es para dirigirse a otro ser humano, para ser comprendido.

3.5 Niveles de comunicación

La comunicación se lleva a cabo a diferentes niveles. Cada mensaje consta de tres partes principales que son:

1. El aspecto referencial.- consiste en la conformación manifiesta de un mensaje. Toma en cuenta el significado y el contenido literal de lo que se dice verbalmente.
2. La naturaleza imperativa del mensaje.- se intenta definir el significado y la naturaleza de lo comunicado, así como la manera en que el emisor está tratando de influenciar sobre la naturaleza de su relación con lo que está diciendo. Las intenciones del emisor se pueden hacer evidentes a través del tono de voz, de la velocidad con la que habla, de conductas corporales, etc. Por ejemplo si una persona dice 'te amo' con tono suave, entonces los aspectos referenciales e imperativos se complementan, lo que dice concuerda con su intención. Sin embargo, si ese mismo 'te amo' es emitido con tono sarcástico, se está comunicando algo diferente. El contenido no concuerda con la intención del emisor.
3. El aspecto contextual.- un mismo mensaje puede tener diferentes significados dependiendo del contexto en el que se exprese. Por ejemplo, es muy diferente que un salvavidas le grite a una persona 'lo salvaré', que un misionero le exprese esas mismas palabras a un creyente.

En la interpretación de cualquier mensaje, es fundamental que se tome en cuenta estos tres aspectos importantes, ya que, a menudo los errores en el análisis de éstos resultan en malentendidos que contribuyen a problemas serios de comunicación.

3.6 Tipos de comunicación

Existen dos tipos de comunicación la verbal y la no verbal.

“Los seres humanos se comunican tanto digital como analógicamente. El lenguaje digital cuenta con una sintaxis lógica sumamente compleja y poderosa pero carece de una semántica adecuada en el campo de la relación, mientras que el lenguaje analógico posee la semántica pero no una sintaxis adecuada para la definición inequívoca de la naturaleza de las relaciones”(Watzlawick, op. cit., p. 68)

La comunicación verbal es la transmisión de un mensaje por medio del lenguaje, y al cual el receptor contesta de la misma manera, basándose en una combinación de signos arbitrarios y convencionales que da lugar a palabras y oraciones. La comunicación verbal se hace a nivel consciente pues al hablar se traducen los pensamientos al lenguaje, aunque en ocasiones se dicen palabras que no se pensaban decir.

Para que una comunicación se dé, son necesarias dos circunstancias:

- a) Los interlocutores no deben conocer exactamente el diálogo que ha de efectuarse, esto implicaría la premonición del proceso. No quiero decir que no pueda conocer el tema de la conversación; a lo que me refiero, es que si de antemano se conoce la pregunta o respuesta no tiene caso que se formule.
- b) Los interlocutores deben ser capaces de reconocer y entender los signos utilizados en un proceso comunicativo, de manejar el mismo idioma, un mismo conjunto de signos convencionales y en un mismo contexto.
El contexto en el que se entable la comunicación es de suma importancia, dado que un mismo signo o una misma señal pueden significar algo distinto para dos persona en dos contextos diferentes.

En la comunicación verbal por lo general, nos comunicamos de forma consciente, pero los actos fallidos, los lapsos, las palabras que se escapan son evidencia de la presencia del inconsciente en este tipo de comunicación.

“En una visión más general es fundamental el supuesto según el cual todas las veces que las personas se comunican entre sí, informan al otro no sólo en términos de *contenido*, sino también en términos de *relación*. Lo cual significa que toda comunicación afirma algo también a propósito de la relación entre quien la emite y el que la recibe”. (Andolfi, 1997, p. 77).

Por eso el contenido y la relación además de existir son complementarios en todo mensaje, donde el contenido se transmite con mayor probabilidad de manera verbal y la relación se da en la comunicación no verbal.

En la relación de pareja la comunicación se da de manera combinada (comunicación verbal y no verbal), lo difícil es interpretar correctamente ya que en muchos casos resultan incongruentes estos tipos de comunicación.

La comunicación verbal es quizá más reconocida que la no verbal, esto no implica que la comunicación no verbal no sea importante ya que ésta puede preceder, sustentar y prolongar el lenguaje; lo que nos habla de la enorme importancia que tiene este tipo de comunicación. La comunicación no verbal es parte inseparable del proceso de comunicación verbal, así que ésta se puede presentar antes, durante, después o combinada con la verbal.

“Está claro que una vez definido el contexto en el cual ocurre una determinada interacción, el lenguaje no verbal puede contradecir o confirmar la comunicación verbal”. (Andolfi, 1997, p. 76).

En las relaciones entre los seres humanos, todo el cuerpo puede comunicar así que nos comunicamos con los gestos, los ademanes, mediante la forma de vestir, la manera de caminar, con nuestros movimientos, etc.

“El cuerpo entero viene a ser para el lenguaje corporal lo que los órganos del habla para el lenguaje verbal” (Amado, 1967, p.113).

3.7 Funciones de la comunicación no verbal

Las funciones son:

- ❖ Reafirmar.- es cuando se refuerza lo dicho con palabras (comunicación verbal) mediante gestos, actitudes, señas, etc., del cuerpo. Por ejemplo: si la esposa quiere que el marido la lleve a cenar y además le señala (con la mano) el lugar a donde quiere ir.
- ❖ Contradecir.- es cuando se contradice lo expresado de forma verbal. Por ejemplo: el hombre maltrata físicamente a la mujer que dice amar.
- ❖ Sustituir.- es cuando la comunicación verbal se puede sustituir por la no verbal. Por ejemplo cuando el marido al regresar del trabajo le pregunta a su mujer si tuvo un buen día y ella en vez de responder que no, lo hace con llanto, de esa manera el esposo se da cuenta que algo no está bien.
- ❖ Complementar.- es cuando además de decir algo se da señales de eso mismo que se dijo. Por ejemplo: si en una pareja el hombre dice a la mujer “te amo” y además la besa, con esto se refuerza lo expresado con palabras.
- ❖ Acentuar.- en la comunicación no verbal se pueden acentuar las partes del mensaje verbal. Por ejemplo: la mujer le pregunta al hombre si le compra un vestido, el hombre contesta afirmativamente moviendo la cabeza y acariciándole el cabello.
- ❖ Regular.- gracias a la comunicación no verbal se regulan los flujos de comunicación entre los interactuantes. Estas reglas son implícitas como el indicar al interlocutor su turno para hablar al mirarle más tiempo cuando él ha terminado de hablar. Por otro lado el objetivo del emisor es continuar hablando, sus pausas serán pequeñas, disminuirá el contacto visual y levantará el volumen de su voz cuando el receptor quiera intervenir.

En concreto, se puede decir que las dos funciones básicas de la comunicación no verbal son:

- Ayuda a reforzar, a afirmar lo que mediante la comunicación verbal se expresa.
- Puede contradecir la comunicación verbal.

La comunicación no verbal transmite grandes significados, hay seis razones según Leathers (1976), que explica esto y son:

- I. La comunicación no verbal es generalmente la fuerza dominante en el intercambio del significado dentro del contexto interpersonal.
- II. Los sentimientos y las emociones se intercambian en formas más exactas, por medio de la comunicación no verbal que por la comunicación verbal.
- III. Los significados que se obtienen en forma no verbal están relativamente exentos de distinción y confusión.
- IV. Las claves no verbales desempeñan una función metacomunicativa. En muchas ocasiones el emisor da claves adicionales a la intención y al significado de su mensaje.
En la comunicación verbal encontramos expresiones tales como “estoy bromeando” o “estoy hablando en serio”; en la comunicación no verbal una palmada en la espalda, una sonrisa o un gesto serio significan lo mismo.
- V. Las claves no verbales representan un medio mucho más eficiente de comunicación que las claves verbales, pues la comunicación no verbal tiene respuestas inmediatas.
- VI. Las ideas y emociones pueden ser expresadas con más efectividad indirectamente (no verbal) que directamente (verbal).

“La comunicación no verbal es un vehículo particularmente adecuado para ser uso de la sugestión” (Leathers, 1976, p. 15).

En la comunicación no verbal es casi imposible modificar o alterar el mensaje, debido a que se da generalmente a un nivel inconsciente y por lo tanto espontáneo, por ello, lo que a nivel de comunicación verbal se oculta, suprime o se modifica, a nivel no verbal encuentra la salida.

Es por esto que este tipo de comunicación nos ayuda a conocer la relación que guarda la pareja (el sistema) en el intercambio comunicativo. Porque cuando la pareja se comunica está relacionándose y cuando se relaciona se está comunicando.

“...junto con el habla la cara es la fuente principal de información de los estados emocionales de las personas, pues reflejan actitudes hacia las personas al igual que hacia los objetos”. (Leathers op. cit. p.21).

3.8 No comunicación e incomunicación.

La diferencia entre la no comunicación y la incomunicación radica en que; la no comunicación (en forma absoluta) no existe, puesto que, el ser humano al comunicarse por varios canales no deja de emitir mensajes. Su conducta es una forma de comunicar y no existe la no conducta. Sin embargo, sí es posible que el hombre no comunique algún mensaje en particular, siempre y cuando esto sea a nivel verbal. Por ejemplo: el esposo decide no hablar de cierto tema con su esposa (incomunicación); en cambio, no puede evitar comunicar otros mensajes en el plano no verbal ya que, por tratarse de una relación interpersonal, el otro se encuentra físicamente próximo y no puede evitar verlo, oírlo, olerlo o sentirlo.

“Si aceptamos con Watzlawick (1967) como principal axioma de la comunicación que *en toda situación de interacción todo el comportamiento tiene valor de mensaje*, de ello deriva la imposibilidad de no comunicar, por más que nos esforcemos en no hacerlo” (Andolfi, 1997, p. 74).

En el campo de las ciencias del comportamiento existen dos modalidades para interpretar el lenguaje no verbal que son el enfoque Psicológico y el enfoque Comunicacional.

- El enfoque Psicológico.- Es en el que la comunicación no verbal es considerada como la expresión de emociones.

- El enfoque Comunicacional.- Es en el que se estudian e interpretan los movimientos posturales, el contacto físico y el movimiento en relación con el contexto social.

La no comunicación depende del emisor, en tanto que éste decida mandar o no cierto mensaje.

La incomunicación no depende del emisor, sino del receptor, ya que el primero, ve en el segundo a un ser activo, capaz de dar una respuesta adecuada a su mensaje. Lo que sucede en la incomunicación, es que ante cualquier mensaje que el emisor envía, el receptor ofrece sólo una respuesta de evasión o indiferencia, que puede ser dada de manera verbal y/o no verbal.

En resumen, el emisor intenta establecer un proceso comunicativo y el receptor, con su indiferencia, se lo impide, rompiéndose así el proceso circular que caracteriza a la comunicación.

La comunicación es vital en la relación de pareja, el no saber escuchar es visto por muchos investigadores como una parte crucial en las fallas que tiene la comunicación en la relación de pareja.

“La comunicación es una coordinación de comportamientos en un dominio constituido por acoplamientos estructurales. No hay, en efecto, información que esté separada de la determinación estructural de aquel que habla y de aquel que escucha; una información no existe en tanto que tal; la información recibida se

sitúa siempre en la intersección de aquel que escucha y de lo que le es transmitido”. (Castilla del Pino, 1981, p. 77).

3.9 El espacio en la interacción humana

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

“El espacio no se reduce entonces a una secuencia de relaciones geométricas, sino que es la expresión de nuestro vivir y de nuestro ser: cualquier acción es un cambio de nuestro espacio corporal en el espacio circundante y una progresiva definición de nuestro mundo interior; también el proceso que lleva el reagrupamiento de la propia identidad es un progresivo diferenciar y delimitar el espacio interno respecto al externo” (Andolfi, 1997, p. 80).

De este modo, el espacio aparece como una dimensión innata y universal del hombre, de un lugar que se considera como propio, donde uno se encuentra a sí mismo y al mismo tiempo negocia relaciones con otros seres humanos.

Así que, si por un lado el espacio responde a la necesidad del sentir individual, por el otro está ligado a una serie de condicionamientos sociales y culturales, que pueden expresarse en diversas formas.

De acuerdo con la clasificación propuesta por Hall (1966) (citado por Andolfi op. cit.) tenemos que hay cuatro tipos de distancia que son:

- a) *Distancia Intima*.- es decir, una distancia de cercanía, que presupone un contacto: es la distancia a la que se colocan dos personas en una relación amorosa. En estos casos el contacto físico tiene un notable valor pragmático de esfuerzo de la intimidad de la relación espacial.

- b) *Distancia Personal*.- es una distancia más o menos cercana, en que es eventualmente posible tocar a otra persona, pero donde están más claramente definidos los límites de un espacio personal propio. Esta distancia caracteriza relaciones de tipo interpersonal como las que existen entre dos amigos.
- c) *Distancia Social*.- es aquella en que el único contacto directo es de tipo visual; aun no siendo todavía necesariamente indicativa de una relación impersonal, el espacio actúa en este caso como una defensa potencial contra eventuales intromisiones desde el exterior. Un ejemplo sería donde existe una clara jerarquía entre los interlocutores. En estos casos el espacio sirve para separar más que para unir, y está ocupado por objetos (un escritorio, un mueble, etc.), que tienden a confirmar la distancia que se considera más apropiada para este tipo de relación.
- d) *Distancia Pública*.- es la que se utiliza en las relaciones formales , un especie de distancia de seguridad, donde se pierde todo carácter de relación interpersonal directa: es típica de un profesor en una clase académica.

3.10 Comunicación en la relación de pareja

La relación de pareja (hombre-mujer) representa uno de los sistemas básicos de la sociedad. Esta unión se caracteriza por la relación dinámica y fluida entre los dos subsistemas (individuos) que no se pueden explicar si se consideran por separado. La *totalidad* de la unión (matrimonio) se determina por la manera en que los dos cónyuges operan en *conjunto*.

“La pareja es considerada como un grupo específico, un crisol en el que se funden las problemáticas personalidades de cada uno y la dinámica específica de esta nueva unidad, sin que por ello se pierda de vista la repercusión que en la vida

de la pareja tiene el entorno familiar y cultural, y los distintos estadios de su desarrollo” (Tordjam, 1989 p. 309).

La relación entre los cónyuges es circular. Al estar con su pareja, el comportamiento de un cónyuge siempre depende del comportamiento del otro.

En la comunicación la recepción es tan importante como la emisión, de modo que es preciso que la pareja se escuche mutuamente y se exprese con sinceridad.

Los malentendidos surgen de las diferentes maneras en que los subsistemas (cónyuges) se comunican.

“Los idiomas de los marcianos y las venusinas tenían las mismas palabras, pero la manera de usarlas ofrecía significados diferentes”. (Gray, J., 2000, p. 81).

Los idiomas de los hombres y las mujeres tienen las mismas palabras, pero la manera de usarlas es diferente. Así que las malas interpretaciones son muy comunes. Una comunicación poco clara y poco afectuosa constituye el principal problema de las relaciones de pareja. Esto se presenta debido a que muchos hombres no entienden que las mujeres expresan sus sentimientos de diferente manera.

“La queja número uno de las mujeres respecto de las relaciones es la siguiente: ‘No me siento escuchada’, ¡Incluso esta queja es comprendida e interpretada en forma errónea!”. (Gray, J., op. cit. p. 84).

Un de los desafíos más grandes para los hombres es interpretar correctamente y apoyar a una mujer cuando habla de sus sentimientos, pero el mayor desafío para las mujeres es interpretar correctamente y apoyar a un hombre cuando habla.

“Hombres y mujeres piensan y procesan información en forma muy diferente”.(Gray, J., op. cit., p. 89).

Para que exista una buena comunicación en la relación de pareja se requiere la participación de ambos subsistemas (hombre y mujer).

Cuando un hombre aprende a escuchar y a interpretar correctamente los sentimientos de su mujer, la comunicación se torna más fácil. Como ocurre en cualquier arte, escuchar requiere práctica.

Para que exista una buena comunicación en la relación de pareja se requiere la participación de ambos subsistemas (hombre y mujer).

“Aunque escuchar es una habilidad importante que uno debe practicar”. (Gray, J., op. cit., p.113).

Las relaciones se enriquecen cuando la comunicación refleja una pronta aceptación y respeto de las diferencias innatas de la gente. Cuando surgen las malas interpretaciones recordemos que es como hablar diferentes idiomas.

Uno de los desafíos más difíciles en la relación de pareja es el saber manejar las diferencias de opinión y los desacuerdos. Frecuentemente, cuando las parejas no están de acuerdo, sus diferencias pueden transformarse en grandes problemas. De pronto se dejan de hablar de manera afectuosa y automáticamente empiezan a herirse mutuamente: se culpan, se quejan, exigen, caen en el resentimiento y en la duda.

“Hombres y mujeres que discuten de esa forma no sólo hieren sus sentimientos sino que perjudican su relación. Así como la comunicación constituye el elemento más importante en una relación, las discusiones pueden ser el elemento más destructivo, porque cuanto más cerca estamos de alguien más fácil resulta herirlo o se herido”. (Gray, J., op. cit., p.177).

Las parejas suelen tener capacidad para tratar con gente que está fuera de su relación, pero a menudo aun cuando exista amor entre ellos, carecen de la habilidad que les permita tomar decisiones conjuntas o descifrar los mensajes del cónyuge. Cuando ocurren los conflictos, frecuentemente por una mala comunicación, los cónyuges parecen estar más dispuestos a acusarse mutuamente que a pensar en el conflicto como en un problema que se puede solucionar, además como un mecanismo de superación.

Algunas parejas se pelean todo el tiempo y gradualmente su amor muere. Se puede decir que la confianza es afectada por una comunicación inadecuada, en el sentido de que las parejas no pueden lograr expresar sus sentimientos, pensamientos y acciones de manera congruente y abierta.

“Aunque el amor es un incentivo poderoso para que los esposos y esposas se ayuden y apoyen, se hagan felices el uno al otro y creen una familia, no constituye en sí mismo la esencia de la relación, pues no provee cualidades y aptitudes personales que son decisivas para sustentarla y hacerla crecer”. (Beck, op. cit., p. 16).

Si las parejas pudieran evaluar todos los hechos de una situación dada, antes de llegar a una conclusión, sería menos probable que surgieran malos entendidos. Sin embargo, rara vez tienen el tiempo necesario para efectuar deducciones lógicas y confían en una rápida interpretación “leen señales”.

A veces, el malentendido se basa sólo en una comunicación imperfecta, en otras el malentendido surge, y quizá en forma más grave, porque las palabras o actos del cónyuge contienen inconscientemente, una amenaza para el otro.

“Las señales constituyen una clase de signos que se emplean en la comunicación. Las emociones y los sentimientos, por ejemplo, nunca se comunican en forma directa, sino a través de medios como la palabra, el tono de

voz, la expresión del rostro y las acciones. El contexto es, por cierto, decisivo para interpretar las señales". (Beck, op. cit., p. 35).

Puesto que las señales y símbolos no son cosas reales, tienen que ser traducidos. A veces, el sistema de códigos es deficiente y el cónyuge no lee la señal.

Una conversación afinada expresa la esencia de la relación, pero en relaciones desavenidas, los placeres de la conversación se pierden entre quejas, descalificaciones y malentendidos. En lugar de guiños de complicidad, alusiones ingeniosas y códigos privados, hay miradas coléricas, referencias críticas y amenazas veladas.

El propio significado del habla puede ser diferente para el hombre y la mujer. "Un cónyuge, por ejemplo, puede considerar las conversaciones como un foro para tomar decisiones conjuntas. El otro, en cambio, quizá las considere como la expresión más profunda de la propia relación, que ofrece la oportunidad de compartir secretos, demostrar interés por los problemas y triunfos del otro". (Beck, op. cit.).

Cuando un integrante de la pareja está perturbado, decepcionado, frustrado o enojado resulta difícil (en ocasiones imposible) comunicarse en forma afectuosa. En ocasiones, aún con la mejor intención, las conversaciones se convierten en peleas, en ese momento no se recuerda la manera conveniente de comunicarse.

El secreto para evitar las discusiones es la comunicación afectuosa y respetuosa, ya que no es lo que decimos lo que lastima, sino cómo lo decimos. Para evitar la discusión se debe tener presente que el cónyuge no rechaza lo que el otro cónyuge dice sino la manera en que lo dice. Hacen falta dos personas para discutir, pero sólo uno para detener la discusión.

“Cuando surgen las emociones negativas, tendemos momentáneamente a perder nuestros sentimientos afectuosos de confianza, interés, comprensión, aceptación, aprecio y respeto. “ (Gray, op., cit., p. 239).

Los conflictos de la pareja surgen por asuntos relacionados con el dinero, el sexo, las decisiones, el horario, los valores, la educación de los hijos y las responsabilidades hogareñas, etc.

“La mayoría de las discusiones degeneran cuando un hombre comienza a invalidar los sentimientos de una mujer y ella le responde de forma desaprobatoria”. (Gray, op. cit. 190).

Cualquier relación tiene tiempos difíciles. Pueden surgir por una gran variedad de razones, pero lo más importante es tratar de comunicarse con actitud afectuosa, de aceptación y de aprobación.

En la relación de pareja hay un intercambio constante de información entre los cónyuges. Esto incluye tanto mensajes verbales como mensajes no verbales. Frecuentemente el miembro de la pareja puede decir más a su cónyuge a través de sus gestos y su postura corporal que con las palabras, ya que no hay forma en que el cónyuge deje de comunicarse con su pareja, es decir, que ‘no se comunique’. Si recordamos que toda conducta en situación de interacción tiene valor de mensaje.

La comunicación entre los cónyuges tiene que ver con la interpretación adecuada del verdadero significado de un mensaje enviado, con frecuencia, el mensaje recibido no concuerda con el mensaje emitido. La naturaleza de la reacción, entonces, va a depender de que tan claro sea el mensaje, cuanto más explícito sea, más adecuada será la respuesta de ese mensaje.

Con frecuencia un mensaje es malinterpretado porque el emisor y el receptor están basando su percepción en contextos muy diferentes. Debido a los pasados

distintos de los cónyuges o integrantes de la díada, en ocasiones, los dos han aprendido a etiquetar las mismas conductas de maneras diferentes. Esto puede ocasionar malentendidos y posibles conflictos.

Esperar que las comunicaciones en la relación de pareja sean fáciles resulta poco realista. Algunos sentimientos son muy difíciles de comunicar sin herir a la pareja. Resulta difícil comprender realmente el punto de vista del otro, en especial cuando él o ella no están diciendo lo que uno quiere escuchar. También resulta delicado mostrarse respetuoso con alguien cuando sus propios sentimientos han sido heridos.

Desde una perspectiva sistémica puedo afirmar en primer lugar que toda relación sea de pareja (que en este trabajo nos referimos a la heterosexual) de amistad, filial, laboral, etc., es un sistema abierto (vivo) que a su vez forma parte de un supersistema que puede ser la familia o la sociedad, y lo señaló abierto (vivo) porque según la Teoría General de los Sistemas que esbozó Bertalanffy cumple con los requisitos para ser considerado así, me refiero a que posee dinámica y homeostasis entre otros elementos importantes del sistema. El sistema se comporta no sólo como un simple compuesto de subsistemas independiente sino como un todo inseparable y coherente. Cada subsistema del sistema está limitado, condicionado o dependiente del estado del otro subsistema. Por lo tanto, al cambiar uno de los componentes del sistema el otro cambiará para restablecer la homeostasis. Esta característica se le conoce como "totalidad del sistema" Watzlawick (1987).

Aunque el sistema de pareja no presenta límites claros, el concepto de organización exige que éstos sea descritos. Generalmente, el límite que separa a un sistema de su entorno es descrito en términos de "permeabilidad", este concepto refleja la relativa facilidad o dificultad que experimentan las personas o elementos del medio externo al entrar o salir del sistema en este caso, la pareja. Un medio fundamental para determinar la identidad del sistema (la pareja) es haciendo un análisis de sus límites y su correspondiente permeabilidad. Si un

sistema (la pareja) se caracteriza por límites muy difusos se corre el riesgo de que éste pierda su individualidad y diferenciación. Por otro lado, si el sistema (la pareja) se caracteriza por límites demasiado rígidos, no podrá haber una interacción adecuada con el medio, provocando que el sistema sea cerrado y restrictivo. Cualquiera de estos dos extremos es perjudicial para un sistema (la pareja) y puede causar la destrucción del mismo. Es importante que los límites de un sistema (la pareja) sean de tal naturaleza que permitan una interacción con el medio exterior sin poner en peligro su individualidad.

En un período de homeostasis, el sistema (la pareja) se caracteriza por un estado dinámico y equilibrado. Esto no se debe de malinterpretar como un patrón de comportamiento rígido o inflexible, más bien la homeostasis refleja un estado de equilibrio y simultáneamente permite que haya una adaptación controlada entre los subsistemas integrantes de un mismo sistema. La adaptación controlada es un factor fundamental para cualquier cambio significativo tanto para el crecimiento como para el desarrollo del sistema, por ejemplo a nivel celular, el crecimiento controlado de las células permite el desarrollo de tejidos, órganos y seres vivos, en cambio, el crecimiento no controlado de esas mismas células se conoce como cáncer que finalmente puede destruir al sistema.

El hombre es un ser muy complejo cuyo comportamiento sufre de constantes cambios de conducta dentro del sistema (la pareja) y da por resultado una variación continua de intensidades y niveles emocionales, cada modificación en el estado de ánimo de un cónyuge provoca reacción en el otro cónyuge, por eso digo que el sistema se encuentra siempre en movimiento.

El sistema (la pareja) hace uso de una variada gama de mecanismos cuyo propósito es mantener el equilibrio, cuando un incidente provoca un desequilibrio entre los subsistemas, surgen los mecanismos de retroalimentación en un intento por reestablecer la homeostasis, éstos pueden ser clasificados en dos grupos:

- a) mecanismos de retroalimentación positiva
- b) mecanismos de retroalimentación negativa

En el sistema (la pareja) el estado de éste está determinado no por sus condiciones iniciales sino por la misma naturaleza de relación, por ende, nunca se puede predecir el éxito o el fracaso de una relación basándose nada más en las personalidades o aparente compatibilidad entre hombre y mujer, siempre hay que tomar en cuenta que estos factores son afectados por una gran variedad de estímulos que aporta el medio. Se puede decir que el matrimonio es un proceso equifinal ya que puede desarrollarse o cambiar de acuerdo a la manera en que los integrantes de la pareja actúan y reaccionan entre sí y ante los eventos o individuos del mundo externo al sistema. La magnitud de cambio varía de sistema (la pareja) a sistema (la pareja) dependiendo de los individuos involucrados y de los cambios externos a los que tienen que enfrentarse.

Por otra parte la comunicación(en todas sus formas) es básica para cualquier relación (de pareja, amistad, etc.) ya que sin ella sería imposible hablar de una relación sea cual fuere. Al igual que cualquier relación a la comunicación la podemos considerar un sistema porque tiene los elementos para ser considerada así, de tal modo que estaremos hablando de dos sistemas íntimamente ligados de tal manera que uno no podría sobrevivir sin el otro de ahí la importancia de entender la relación que guardan estos dos sistemas.

A través de diferentes estudios, se ha llegado a la conclusión de que uno de los factores necesarios para lograr una relación satisfactoria es la comunicación afectiva y efectiva entre los cónyuges, de ahí la insistencia de tener una BUENA COMUNICACIÓN.

Como ya se mencionó a lo largo de este último capítulo es muy importante saber comunicarse, pero lo es aun más con nuestra pareja ya que si no sabemos comunicarnos o malinterpretamos las señales de nuestra pareja surgen entonces los malentendidos, que derivan en grandes conflictos tan graves que pueden llevar a la ruptura (divorcio) y crear en el individuo (subsistema) profundo dolor, baja autoestima y en algunos casos el suicidio.

Para concluir este capítulo diré que: siempre que nos relacionamos nos estamos comunicando; de la misma manera, cuando nos comunicamos nos estamos relacionando con otros, ya que nos comunicamos corporalmente de manera que hasta nuestro silencio comunica.

CONCLUSIONES

La conclusión a la que conduce el análisis del material revisado y la lectura del presente trabajo, es que los sistemas tienen propiedades formales que son:

- Son dinámico, pues mantienen una constante interacción debido a que intercambian materia energía e información con el medio que los rodea.
- Son individuales por lo tanto se consideran indivisibles como sistemas.
- Cumplen con la función de retroalimentación.
- Mantienen la Homeostasis, esto es, el equilibrio.
- Tienen una causalidad lineal, es decir, cumplen con un objetivo o propósito determinado.
- Poseen una alta adaptación frente a los cambios que se originan en su entorno.
- Son autorregulables y permeables.
- Como todo sistema, poseen las características de sinergia y recursividad.
- Constituye y degrada sus componentes materiales.
- En este tipo de sistemas las corrientes de salida no modifican las corrientes de entrada.
- El Sistema se comporta como un TODO: las variaciones de cualquier elemento dependen de las variaciones de los otros.
- El cambio de un elemento cualquiera no depende de él mismo. Cada elemento es considerado independiente de los otros.
- El Sistema evoluciona de un estado a otro a través de eslabones causales independientes.
- Los Sistemas son frecuentemente estructuras cuyos miembros individuales pertenecen a sistemas de nivel inferior.
- A cada uno de los niveles individuales pueden aplicarse los conceptos de totalidad, mecanización, finalidad, etc.
- Una distinción importante entre los sistemas se realiza en función de sus relaciones con el medio que les rodea (sistemas abiertos o cerrados).

El concepto de sinergia se relaciona con sistemas y el de recursividad con la jerarquización de todos los sistemas existentes, ambos conceptos son básicos dentro del enfoque sistémico. Dentro de los sistemas existen niveles de organización (subsistemas, sistemas y supersistemas)

Por otro lado, puedo afirmar sin temor a equivocarme que todos los sistemas abiertos se diferencian de los cerrados en cuanto a los procesos comunicativo-informativos, a través de las siguientes características:

- Los sistemas abiertos son sistemas que tratan, transforman y manipulan la información que reciben en sus entradas, por esto los resultados que emiten son diferentes de los estados iniciales del proceso sistémico, en cambio.
- Los sistemas cerrados poseen la misma información, tanto en el origen de la acción sistémica como en su conclusión. Esto es a lo que se refiere Bertalanffy al esbozar la teoría de los sistemas dinámicos, en la que da descripciones matemáticas de las propiedades del sistema como son: totalidad, suma, crecimiento, competición, alometría, mecanización, centralización, finalidad y equifinalidad.

En cuanto a la relación de pareja se puede afirmar que es un sistema abierto (vivo) porque cumple con las características antes mencionadas, sin dejar de lado su carácter humano, paradójico y moral. Y destacando que, pese a los avances científicos, tecnológicos y sociales la relación de pareja sigue siendo el pilar fundamental de la sociedad (familia).

El resultado de este estudio lleva a la conclusión de que realmente en la actualidad hay una escasa comunicación constructiva entre las parejas, lo cual resulta preocupante, ya que debido a la gran incapacidad que muestran las parejas para comunicarse abiertamente provocan conflictos.

Además creo que si en verdad pudiéramos comunicarnos de una manera más positiva con nuestra pareja y no pusiéramos tantas barreras sabríamos convivir con ella y esto a su vez nos ayudaría a llegar al auto-conocimiento, lo cual posibilita el conocimiento de nuestra pareja y lograr así un crecimiento tanto individual como de pareja.

Para que los procesos comunicativos se den óptimamente se requiere cumplir con las siguientes condiciones:

- a) Que la Comunicación ocurra siempre en un contexto organizado, y
- b) Que la Comunicación sea afectiva y efectiva.

Quiero destacar que el proceso comunicativo es tan importante que inclusive los seres inferiores (animales) lo necesitan para poder sobrevivir y es inherente a las relaciones de cualquier tipo, se puede considerar incluso como instinto de conservación.

Como subsistema individual el ser humano es un ser eminentemente social; y como tal inevitablemente debe relacionarse con sus semejantes para sobrevivir y satisfacer sus necesidades.

El primer medio socializador del individuo es la familia. La escuela como medio socializador es el segundo. En cada etapa o ambiente hay un cambio de rol. En la transición de una etapa a otra del ciclo vital se da el proceso de acomodación o modificación de los roles o pautas de conducta que de acuerdo al enfoque sistémico, se refiere a las funciones de adaptación ante los cambios.

Se podría decir que según los postulados de la teoría sistémica, el sistema conyugal, como sistema abierto está en constante cambio. De igual manera por lo tanto en constante adaptación.

Así mismo establece una diferencia entre los tipos de vínculo: el vínculo de la pareja, que es biológico; y el vínculo parental que es de origen cultural.

Para que el sistema conyugal se relacione y no haya una ruptura, entre otros factores, la comunicación es vital, pues favorece y mantiene la relación de pareja. Por comunicación se entiende según el diccionario y el lenguaje coloquial en términos sencillos, la transmisión de información. Al interior de las interacciones de los sistemas se pone de manifiesto que la comunicación no es exclusivamente de tipo verbal. Esto es válido en la díada conyugal. Del mismo modo la relación en pareja utiliza la comunicación el sistema conyugal (como cualquier otro) realiza sus interacciones a través de la comunicación de manera análoga o digital. En ocasiones recurre a la paradoja y a la contraparadoja, así como a la meta-comunicación.

Siguiendo los principios de la teoría de sistemas, deducimos que el sistema conyugal es un sistema abierto, ya que en éste existe interacción constante entre los cónyuges y con otros sistemas. Además, debido al ciclo vital por el que pasa la pareja, cambia y se transforma continuamente.

Como sistema abierto, y como se mencionó antes, el sistema conyugal tiene propósitos que cumplir para el adecuado funcionamiento de la pareja.

El enfoque sistémico, considera a la pareja como un sistema compuesto por dos subsistemas, hombre y mujer, mismos que forman parte de un supersistema (familia, comunidad, grupo escolar, grupo social).

Se podría considerar que la comunicación es, entre otros factores, una medida estratégica para evitar los conflictos de pareja y, por ende, la separación de los cónyuges.

La comunicación podría ser una herramienta de equilibrio en el sistema conyugal para elevar los niveles de eficiencia de éste.

La comunicación bien empleada puede servir tanto de manera preventiva como remedial a los conflictos en cualquier tipo de relación humana y en la relación de pareja no es la excepción; ya que este tipo de relación entre humanos es el más complejo.

Al igual que el tema de la familia, el estudio de la pareja se puede abordar desde una perspectiva sistémica.

Resulta oportuno mencionar que en la relación de pareja se presentan combinaciones de los tipos de cónyuge ya mencionados.

Ante los conflictos conyugales es frecuente que las parejas sientan que la solución es la separación (divorcio) y en ocasiones no recurren a la comunicación como vía de solución.

La comunicación adecuada es la parte fundamental de toda buena relación en la cual los conflictos se solucionan en conjunto y se toman acuerdos que derivan en una relación exitosa.

También es importante porque en la medida en la que haya una buena comunicación en la pareja, esto servirá como ejemplo para los subsistemas (hijos), y se evitarán o disminuirán problemas como son:

- Desintegración familiar.- Que tanto afecta a sus elementos, como a los seres más cercanos.
- Violencia física, verbal o psicológica.- Que lleva a problemas de personalidad (baja autoestima).

- Infidelidad.- Ya que al conocerse la pareja se fortalecerán los lazos de amor y afecto que inicialmente la unieron, ya que mediante la constante y adecuada comunicación se favorece el autoconocimiento.

La solución para evitar las discusiones es la comunicación efectiva, esto es afectuosa y respetuosa.

No se debe olvidar que para discutir hacen falta dos personas y sólo una para evitar o detener la discusión.

Al estudiar la Teoría General de los Sistemas se nota claramente que es aplicable a cualquier sistema y es de fácil comprensión.

Además el tema es susceptible de difusión con fines preventivos en cuanto a conflictos de comunicación se refiere o derivados de ésta (y en dado caso a nivel remedial).

Por su importancia y comprensión queda al alcance del adolescente desde nivel escolar secundaria en adelante, ya que la relación de pareja inicia con el noviazgo y en algunas ocasiones éste coincide con esta etapa.

Con el conocimiento y manejo correcto del tema, quizá se facilitaría la elección adecuada de la pareja así se evitaría, en consecuencia, el Fracaso Matrimonial.

Para finalizar me gustaría mencionar el hecho de que para saber hablar también se necesita saber escuchar y ser capaz de fluctuar en ambas situaciones

BIBLIOGRAFÍA

- Andolfi, M. (1997). **“Terapia de pareja”**. México. Paidós.
- Amado, L. E. (1967). **“La comunicación.”** España. Marfil
- Beck, A. (2000). **“Con el amor no basta: Cómo superar malentendidos, resolver conflictos y enfrentarse a los problemas de la pareja”**. México. Paidós.
- Bertalanffy, L. V. (1976). **“Teoría General de los Sistemas: Fundamentos, desarrollo, aplicaciones”**
México. Fondo de Cultura Económica.
- Bertalanffy, L. V., Ashby, R. y otros, (1981). **“Tendencias en la Teoría General de los Sistemas”**. Madrid. Alianza.
- Bertoglio, O. J. (1993). **“Introducción a la Teoría General de Sistemas”**
México. Limusa.
- Caillé, P. (1991). **“Uno más uno son tres: La pareja revelada a sí misma”**. México. Paidós
- Campuzano, M. (2001). **“La pareja humana: Su psicología, sus conflictos, y su tratamiento.”** México. Plaza y Valdés.
- Castilla del Pino, C. (1981). **“La incomunicación”**. España. Península, 10ª ed.
- Colom, C. A. (1979). **“Sociología de la educación y Teoría General de los Sistemas”**. España. Oikos-tau, S.A.

- Davis, F. (1983). **“La comunicación no verbal”**. Madrid. Alianza.
- Ferrer, E. (1982). **“Comunicación y comunicología”**. México Eufesa,
Colección comunicacion
- Gray, J. (2000). **“Los hombres son de marte y las mujeres son de venus”**
México. Océano.
- Lemaire, J. (1986). **“La pareja humana: Su vida, su muerte y su estructura”**.
México. Fondo de Cultura Económica.
- Lidz, T. (1985). **“La persona: Su desarrollo a través del ciclo vital”**
Barcelona. Herder.
- Lindgren, M. C. (1972). **“Introducción a la psicología social”**. México. Trillas.
- Leathers, D. G. (1976). **“Non verbal communication systems”**. U.S.A.
Library of congreso.
- Piaget, J. (1974). **“Seis estudios de psicología”**. México. Seix Barral
- Rage, A. (1999). **“La pareja: Elección, problemática y desarrollo”**
México. Plaza y Valdés.
- Reed, H., Blaker E. y col. (1975). **“Una taxonomía de la comunicación”** México.
Nuevo Mar, S. A.
- Sager, C. (1997). **“Contrato matrimonial y terapia de pareja.”** Buenos Aires.
Ammorortu.

- Souza, M. M. (1996). **“Dinámica y evolución de la vida en pareja”**. México. El manual Moderno.
- Tordjman, G. (1989). **“La pareja: Realidades, problemas y perspectivas de la vida en común”**, México. Grijalbo.
- Watzlawick P. y col.,(1987). **“Teoría de la comunicación humana: interacciones patológicas y paradoja.”** Barcelona. Herder.
- Willi, J. (1993). **“La pareja humana: Relación y conflicto”**. Madrid. Morata.