

195  
2 es.



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO**

**FACULTAD DE PSICOLOGIA**

**PROPUESTA DE UN TALLER DE  
ORIENTACION PARA PAREJAS.**

**T E S I S**  
PARA OBTENER EL TITULO DE:  
**LICENCIADO EN PSICOLOGIA**  
P R E S E N T A  
**MARIA TERESA NAVARRO ROBLES**

DIRECTOR DE TESIS: LIC. NOEMI DIAZ MARROQUIN.



MEXICO, D. F.

255/20

1998

**TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN**



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**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 todo lo que ha sido mi vida.

A José mi esposo: por su apoyo y aliento constantes, por su optimismo incansable y su gran paciencia, por su forma de ser y por su amor.

A mis hijos: Clara que con su alma generosa y su amor, Christian que con su alegría y afecto, y Mariela que con su vivacidad y cariño, me han motivado siempre a seguir adelante sin desistir.

A mis padres Antonio, Teresa y todos mis hermanos con quienes primero aprendí el significado de la familia, por haberme brindado en forma incondicional su apoyo, durante toda mi formación.

A Chiara mi segunda madre, quien me ha enseñado el secreto de la vida y me ha ayudado en mi proceso de crecimiento en el aspecto humano, profesional y espiritual.

A Fiore y las Focolarinas, quienes con espléndida unidad me han acompañado en esta etapa, teniendo para conmigo una enorme paciencia y amor sin límites.

A mis amigos Isabel y Sergio por su valiosa y desinteresada ayuda.

A mis profesores Mtra. Fayne Esquivel, Lic. Asunción Valenzuela, Mtra. Luz María Rocha y Lic. Milagros Figueroa, mi gratitud y reconocimiento por su comprensión y acertados comentarios que han enriquecido enormemente este trabajo, un gracias especial a la Lic. Noemí Díaz quien con su inestimable guía y oportuna motivación, me impulsó a llevar a buen término este trabajo.

# INDICE

## RESUMEN

## INTRODUCCION

### I. LA FAMILIA

|     |  |    |
|-----|--|----|
| I.1 | GENERALIDADES . . . . .  | 7  |
| I.2 | DEFINICION DE LA FAMILIA . . . . .                             | 10 |
| I.3 | FUNCIONES DE LA FAMILIA . . . . .                              | 12 |
| I.4 | ALGUNOS DATOS ESTADISTICOS DE LA FAMILIA<br>MEXICANA . . . . . | 15 |

### II. TEORIA GENERAL DE SISTEMAS

|      |   |    |
|------|---|----|
| II.1 | DATOS HISTORICOS . . . . .                | 26 |
| II.2 | CARACTER INTEGRATIVO . . . . .            | 26 |
| II.3 | CARACTERISTICAS DE LOS SISTEMAS . . . . . | 28 |
| II.4 | LA FAMILIA COMO SISTEMA . . . . .         | 32 |

### III. CICLO VITAL DE LA FAMILIA

|       |   |    |
|-------|---|----|
| III.1 | EL JOVEN ADULTO . . . . .                   | 44 |
| III.2 | LA PAREJA EN FORMACION . . . . .            | 45 |
| III.3 | LA FAMILIA CON HIJOS PEQUEÑOS . . . . .     | 45 |
| III.4 | LA FAMILIA CON HIJOS ADOLESCENTES . . . . . | 47 |
| III.5 | LA FAMILIA CON HIJOS ADULTOS . . . . .      | 48 |
| III.6 | LA VEJEZ . . . . .                          | 49 |

### IV. PAREJA

|      |                                 |    |
|------|---------------------------------|----|
| IV.1 | CONCEPTO DE PAREJA . . . . .    | 53 |
| IV.2 | FORMAS DE INTEGRACION . . . . . | 55 |
| IV.3 | ELECCION DE LA PAREJA . . . . . | 57 |

|      |  |    |
|------|--|----|
| IV.4 | CONTRATOS DE PAREJA                              | 59 |
| IV.5 | RELACION DE PAREJA                               | 65 |
| IV.6 | FACTORES QUE DIFICULTAN<br>LA RELACION DE PAREJA | 68 |
| IV.7 | TIPOLOGIA DE PAREJA                              | 72 |

## V. COMUNICACIÓN

|     |  |     |
|-----|--|-----|
| V.1 | DEFINICION   | 82  |
| V.2 | ANTECEDENTES DE LA TEORIA<br>DE LA COMUNICACION HUMANA | 83  |
| V.3 | LA TEORIA DE LA COMUNICACION HUMANA                    | 86  |
| V.4 | IMPORTANCIA DE LA COMUNICACION<br>EN LA PAREJA         | 95  |
| V.5 | REPORTES DE PROGRAMAS                                  | 107 |

## VI. PROPUESTA DE UN TALLER DE ORIENTACION PARA PAREJAS

### CARTA DESCRIPTIVA

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| INTRODUCCION            | 114 |
| PROPOSITOS GENERALES    | 115 |
| OBJETIVOS TERMINALES    | 115 |
| CONTENIDO TEMATICO      | 116 |
| ESTRUCTURA DEL PROGRAMA | 117 |
| PERFIL DEL INSTRUCTOR   | 118 |
| PERFIL DEL PARTICIPANTE | 118 |
| AMBITOS DE APLICACION   | 118 |
| ESTRATEGIAS SUGERIDAS   | 119 |

### SESION I

|              |     |
|--------------|-----|
| PRESENTACION | 120 |
|--------------|-----|

### SESION II

|            |     |
|------------|-----|
| LA FAMILIA | 122 |
|------------|-----|

|   |     |
|---|-----|
| <i>SESION III</i>                               |     |
| CICLO VITAL DE LA FAMILIA _ _ _ _ _             | 126 |
| <br>  |     |
| <i>SESION IV</i>                                |     |
| LA ESTRUCTURA FAMILIAR _ _ _ _ _                | 132 |
| <br>  |     |
| <i>SESION V</i>                                 |     |
| RELACION DE PAREJA _ _ _ _ _                    | 139 |
| <br>  |     |
| <i>SESION VI</i>                                |     |
| RELACION DE PAREJA (2ª PARTE) _ _ _ _ _         | 146 |
| <br>  |     |
| <i>SESION VII</i>                               |     |
| LA COMUNICACION EN LA PAREJA _ _ _ _ _          | 154 |
| <br>  |     |
| <i>SESION VIII</i>                              |     |
| LA COMUNICACION EN LA PAREJA (2ª PARTE) _ _ _ _ | 159 |
| <br>  |     |
| <i>SESION IX</i>                                |     |
| LA COMUNICACION EN LA PAREJA (3ª PARTE) _ _ _ _ | 165 |
| <br>  |     |
| <i>SESION X</i>                                 |     |
| RESOLUCION DE CONFLICTOS _ _ _ _ _              | 169 |
| <br>  |     |
| <b>CONCLUSIONES</b> _ _ _ _ _                   | 173 |
| <br>  |     |
| <b>LIMITACIONES Y SUGERENCIAS</b> _ _ _ _ _     | 178 |
| <br>  |     |
| <b>REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS</b> _ _ _ _ _     | 180 |
| <br>  |     |
| <b>ANEXOS</b> _ _ _ _ _                         | 191 |

## **RESUMEN**

El presente trabajo tiene como finalidad proponer un Taller Preventivo de Orientación para Parejas, de forma que puedan mejorar su relación, proporcionándoles conocimientos que apoyen el desarrollo de las habilidades necesarias para aminorar los riesgos asociados al deterioro conyugal.

Es considerado desde la perspectiva del Enfoque Sistémico y esta estructurado para ser impartido por diferentes profesionistas como psicólogos, orientadores familiares o terapeutas familiares.

Se encuentra constituido por una primera sección en donde se realiza una revisión bibliográfica con el propósito de analizar la relación de pareja y su vínculo con la familia.

La segunda sección consta de la propuesta del taller. Contiene las indicaciones necesarias, el programa desglosado en diez sesiones, cada una con su contenido temático así como las actividades referentes al tema.

Finalmente las conclusiones que marcan su importancia como instrumento de prevención.

Si bien su aplicación abrirá muchas interrogantes, considero que sin duda será útil como taller prematrimonial o para la formación de instructores en esta área.

## **INTRODUCCION**

**La familia es un engranaje, un cofre, un misterio de amor,  
ningún elemento la constituye, la une, la hace ser realmente  
una familia más que el amor.**

**Chiara Lubich.**



## INTRODUCCION

Hasta hace relativamente pocos años la vida en pareja y de la familia era un problema con características distintas a las de hoy.

Existía un modelo tradicional de pareja, que consistía específicamente en la relación de un hombre y una mujer cuya convivencia diaria, el amor que se profesaban y el cumplimiento de los roles respectivos, asignados por la sociedad eran los ingredientes suficientes para mantener la relación conyugal.

Actualmente, estando en los umbrales del tercer milenio, vivimos un momento de crisis mundial, los grandes problemas financieros, de identidad y sociales que nos aquejan, conducen a la familia a experimentar su propia crisis, de igual manera, las exigencias de la vida diaria han propiciado un desajuste entre dicho modelo y las necesidades reales y actuales de la pareja. Por ejemplo la inclusión de la mujer en el mercado de trabajo, la necesidad de que ambos trabajen para solventar gastos, la preocupación de cada integrante por su desarrollo personal y profesional, son motivos suficientes para la aparición de un nuevo modelo de pareja.

También es de suma importancia señalar la influencia que los medios masivos de comunicación imprimen en la conducta familiar tanto en creencias, identidad y valores, afectando el desarrollo de sus integrantes.

Por otra parte, el avance científico y tecnológico de este último tiempo ha proporcionado al ser humano un control jamás imaginado sobre su ambiente. Estos avances tecnológicos han repercutido en la forma de relacionarse; el contacto no necesita ser cara a cara, puede ser a través de los innumerables medios de comunicación, y cada vez surgen más estímulos tecnológicos que evitan o postergan el contacto consigo mismo y con los demás (Fortes, 1994).

Por tanto, ahora que podemos disfrutar una avanzada tecnología que nos lleva a poder estar en contacto con personas lejanas casi de forma instantánea, paradójicamente, la comunicación en la pareja y en la familia, en muchos casos, no se ha incrementado en la misma proporción, marcando así diferencias insuperables entre sus miembros.

A este respecto dice Roberto Roche (1992), en estudios dedicados a la pareja antes de 1950, raramente había una referencia a la comunicación. Eran el espejo en la cual la sociedad ya tenía establecido lo que un hombre debía hacer en el matrimonio, y lo que podía esperar de ello. "Todo estaba dicho". En cambio, en la época actual de transición y de rápidos cambios, los puntos de vista se multiplican, y es más fácil que aparezcan disensiones

a lo largo del ciclo de la vida familiar, por lo que los cónyuges deben continuar pensando en éste o aquel aspecto de la vida, para poder alcanzar una plena comunión.

Todo esto ha propiciado diversas alteraciones al interior del desarrollo armónico de la familia que van desde conflictos leves, reflejo del tiempo que nos tocó vivir, hasta problemas graves cuya única alternativa aparente es la disolución del vínculo.

Sin duda, es imposible que cuando los sujetos conforman una pareja no tengan diferencias. El cambio de vivir solo a establecerse acompañado, es muy grande y puede requerir un período más o menos largo de adaptación en la relación.

No obstante, la difícil situación que vive la familia como institución, el estudio de la relación de pareja tiene importancia a nivel social y teórico. En el nivel social es conveniente mencionar que la pareja va unida al fenómeno familiar que, a su vez, es la célula básica de la sociedad, y coinciden todas las corrientes psicológicas en identificar al grupo familiar como el espacio donde se gesta, protege y desarrolla la salud, la integridad, la adopción de principios y valores y la educación elemental del futuro de la sociedad. Así mismo, la relación reviste importancia capital para la estabilidad emocional tanto de los miembros de la pareja como de los hijos que forman parte de ella.

Ahora bien, cuando dos individuos se casan, pasan a integrar una nueva unidad social, un "sistema marital"; este sistema no es la simple suma de dos personalidades, con sus respectivas necesidades y esperanzas, ellos forman una totalidad, por lo que, como en todo sistema, hay una relación entre las partes que la forman, de manera que cualquier cambio en una parte provoca una modificación del estado interno de las otras y en todo el sistema.

En el caso de las relaciones familiares, la densa trama de interacciones, depende de una situación en la que los unos actúan constantemente sobre los otros, provocando recíprocas e importantes modificaciones del comportamiento.

Pero sin duda, siendo el subsistema conyugal el que tiene a su cargo las funciones ejecutivas de la familia, una disfunción importante en él, provocará que todo el sistema familiar se vea fuertemente afectado.

Así, se puede decir que la familia demanda un ajuste, tanto desde dentro de la misma en las situaciones y condiciones que la vida diaria le presentan, como en la sociedad y sistemas más amplios que la vida abarca; y que requiere de factores de flexibilidad y adaptabilidad como requisitos básicos para perdurar y amoldarse a las situaciones cambiantes de nuestro tiempo, lo cual exige una mayor preparación y nuevas actitudes de los miembros de la familia.

Además, es necesario que la familia sea más sólida y que tenga relaciones más fuertes en el núcleo familiar.

Ahora bien, ya que en México existen numerosas investigaciones sobre la relación de la pareja bajo diversas áreas, y en base a muchas de ellas, consideré de suma importancia dar

una opción que pueda prever en forma primaria algunos de los sabidos deterioros asociados a la misma relación.

Motivada por lo anterior, la presente tesis propone un taller de orientación para parejas, que intenta dar alternativas para mejorar su relación, de frente a las necesidades que actualmente se manifiestan; y así posibilitar que la familia continúe su labor dentro de los cambios que la sociedad actual realiza.

La tesis está estructurada en dos secciones, en la primera se lleva a cabo una revisión bibliográfica que consta de cinco capítulos los cuales son:

**Capítulo I. "LA FAMILIA".** Se aborda la teoría relativa a sus orígenes, su definición, así como sus funciones y su importancia vital.

**Capítulo II. "LA TEORIA GENERAL DE LOS SISTEMAS".** Se hace una revisión de dicha teoría, comenzando por los antecedentes, marco teórico y explicación de sus conceptos. Posteriormente esto se traslada al ámbito de la familia.

**Capítulo III. "CICLO VITAL DE LA FAMILIA".** Se hace una breve revisión de la forma en la que diversos autores lo conciben y después se realiza una descripción de las diferentes etapas que comprende.

**Capítulo IV. "PAREJA".** Se analiza el concepto de pareja y su estrecha vinculación con la familia, las diferentes formas de integración y la importancia de una adecuada elección, también se revisan los elementos que incluyen los contratos de pareja, se examinan los diferentes tipos y los factores que dificultan su relación.

**Capítulo V. "LA COMUNICACION".** En este capítulo se hace una breve síntesis de diferentes modelos de comunicación y posteriormente se realiza un detallado análisis de la teoría de la comunicación humana propuesta por Watzlawick y colaboradores. Se finaliza, presentando diversas investigaciones que confirman la importancia que la comunicación tiene en la pareja y colateralmente en la familia para su satisfactorio desarrollo.

La segunda sección de esta tesis, consta de la *PROPUESTA DE UN TALLER*, que tiene como objetivo: sensibilizar a las parejas acerca de su relación, basándose en la perspectiva sistémica, mediante conocimientos referentes al funcionamiento circular de la interacción familiar y el adiestramiento en las habilidades necesarias para aminorar los riesgos asociados al deterioro conyugal.

Este taller podrá ser aplicado por terapeutas familiares, orientadores familiares, psicólogos en general o por profesionales interesados en el desarrollo familiar.

## I. LA FAMILIA

**La familia es la célula natural y fundamental de la sociedad,  
fundada sobre la misma naturaleza de la persona humana,  
ambiente apropiado para la concepción, nacimiento y educación  
de los hijos.**

**( Del mensaje de S.S. Juan Pablo II a Nafis Sadik, marzo de 1994)**

## I. LA FAMILIA

### I.1 GENERALIDADES

La familia es la unidad primitiva de cualquier sociedad, y sin ella es difícil concebir un orden congruente en la interacción del individuo con su medio.

Una de las características fundamentales del ser humano es el hecho de vivir en sociedad; el hombre, para poder satisfacer sus necesidades biológicas, psicológicas y sociales, requiere siempre participar y moverse dentro de diferentes grupos en su vida diaria.

Es por medio de esa permanente interrelación como se van obteniendo los satisfactores que nos permiten cubrir las amplias necesidades que todo ser humano tiene. De estos grupos resalta por su importancia la familia, considerada como el núcleo primario y fundamental para proveer la satisfacción de las necesidades básicas del hombre y sobre todo, de los hijos, quienes por su carácter dependiente deben encontrar plena respuesta a sus carencias, como requisito para lograr un óptimo resultado en su proceso de crecimiento y desarrollo (Sánchez A., 1974)

Todo induce a pensar que la familia es la más antigua de las instituciones sociales humanas, una institución que sobrevivirá, en una forma u otra, mientras exista nuestra especie (Ralph Linton, 1978).

Indudablemente que el origen de la familia es muy antiguo, tanto como el hombre mismo, existiendo variadas teorías sobre si, la familia, no fue siempre lo que ahora es, pero como dice el especialista Linton, "todo lo que se diga sobre el origen y la evolución de los tipos de familia se ha de considerar como una pura suposición. Algunas de estas suposiciones parecen ser más probables que otras, pero ninguna puede ser científicamente demostrada".

Hubo algunos científicos que basándose en las ideas evolucionistas tan en boga en el siglo pasado, afirmaron que lo que existía como familia en el principio era un grupo informe en la que se presenta la promiscuidad sexual, le seguía el matrimonio en grupo, la poliandria, la poligamia y finalmente, la monogamia. Los hijos en el principio propiedad común del grupo promiscuo, seguido por instituciones matriarcales que se transforman posteriormente en familia patriarcal.

Estas teorías ciertamente nos parecen a esta distancia tan inocuas como las de algunos psicoanalistas que nos muestran las familias primitivas, dominadas por un varón anciano que tenía prioridad sobre las mujeres, incluyendo a las hijas, y que para evitar la competencia, corría a los hijos, pero éstos, cansados de tanta tiranía y para liberarse de su yugo, matan y devoran al padre, y eso se presenta como origen de una familia matriarcal más humana, más tierna, la cual terminará cediendo de nueva cuenta ante la fuerza de la familia patriarcal, que se impondrá de nuevo junto con todos los valores que sostiene y que la sostienen.

En la actualidad la ciencia ha refutado una gran parte de las teorías que estos evolucionistas del pasado presentaron, ya que se considera que la mayor parte de éstas, tenían más imaginación que rigor científico y que son producto de un enfoque personal sobre el desarrollo y origen del hombre y de la sociedad, dando así por ciertas unas premisas nunca comprobadas.

Por otra parte, Pacheco (1985) dice: cuando el hombre entra en la historia, o sea, cuando comienza a dejar rastros evidentes de su existencia, ya existe la familia. Parece ser que no hay hombre sin familia y que ésta es la agrupación más elemental, pero al mismo tiempo más sólida de toda sociedad primitiva. Y esto no en un pueblo determinado al que se pudiera señalar como iniciador de la institución familiar sino que se percibe en todos los pueblos y en todas las latitudes. La familia existe siempre que existe el hombre.

Sin embargo, sabemos que la familia ha evolucionado a través de los tiempos, y por lo tanto no siempre ha existido de la misma forma, agregando diversos componentes según la circunstancia histórica.

Queda siempre la cuestión de saber cuál es el núcleo esencial de la familia. Para ello podemos citar a Pacheco (1985), el cual distingue cuatro grandes corrientes para dilucidar este aspecto:

1. Pertenecen a una familia los que están sometidos al mismo Pater Familias.

Está basado en la potestad del padre y serán de su familia todos aquellos sobre los cuales puede ejercer su potestad, el tronco común que los engendró. En este contexto todo los hijos casados, las nueras, los esclavos, siervos, etc. están bajo su patria potestad ya que forman parte de la familia aunque no fueran sus consanguíneos. Este amplísimo concepto de familia se usó entre los romanos y se redujo históricamente por el influjo del cristianismo, que introdujo la costumbre de que cada matrimonio formara una nueva familia, el hijo, por tanto al contraer matrimonio se independiza de la potestad del padre.

2. Personas que viven bajo el mismo techo. En otro tiempo histórico, pertenecer a una misma familia era convivir bajo el mismo techo. Aún en la época actual, pueden encontrarse algunas personas que siguen esta costumbre. Mientras el nuevo matrimonio no salga de la casa paterna, pertenece a la misma familia.

3. Vínculos afectivos. Otros consideran como familia a todos aquellos unidos por un afecto familiar recíproco. Este afecto familiar es especial y distinto al que se puede tener en relación con los amigos.

4. Descendientes del mismo tronco común. Forman parte de esta familia, todas las personas que descienden de un mismo tronco común aunque no estén sometidas a la misma potestad ni vivan bajo el mismo techo. Es decir que la familia debe basarse sobre el parentesco consanguíneo, por lo tanto no serían de la misma familia los hijos adoptivos, ni los parientes afines.

Otros estudiosos de la familia aceptan como norma, la familia nuclear compuesta por dos generaciones, padre, madre e hijos como unidad independiente.

Linton (1978), explica que el término familia, se aplica indiscriminadamente a dos unidades sociales básicamente diferentes en su composición y en sus posibilidades funcionales. La palabra puede designar o bien a un grupo íntimo y fuertemente organizado compuesto por los cónyuges y los descendientes, o bien por un grupo difuso y poco organizado de parientes consanguíneos; para distinguirlos se puede utilizar los nombres de familia conyugal y familia consanguínea.

Prácticamente todas las sociedades actuales reconocen ambos tipos familiares, y en muchos idiomas existe una distinción terminológica para designarlos.

Parsons (1967), para señalar la importancia de la familia extensa dice: "Pienso que la familia extensa es en verdad de suma importancia y que existe sobrada evidencia de que constituye un recurso esencial en caso de emergencia o de dificultades, para brindar apoyo económico y emocional, colaborar en los planes de la familia y otras cosas por el estilo" (c.p. Anderson, 1990).

Billinbsley en 1968 (c.p. op. cit.), se inspiró en las teorías de Parsons, Bales y Shils para establecer una tipología que por su amplitud asegura una vasta aplicación.

- 1.- La familia nuclear incluye tres tipos: el incipiente (la pareja marital); el simple (la pareja marital y los hijos menores) y la atenuada (un solo progenitor y los hijos menores).
- 2.- La familia extensa incluye tipos dentro de los cuales otros parientes se suman a la familia de procreación.
- 3.- La familia aumentada incluye tipos de situaciones familiares en las que se incorporan al hogar miembros que no pertenecen a la familia.

Recientemente los estudiosos del tema se han ocupado de las relaciones de parentesco "en las familias cuyos progenitores se han vuelto a casar", y de cómo se viven las obligaciones y los vínculos en dichas familias.

Además, en esta generación y partiendo de la forma de familia conocida comúnmente como "vivir juntos", ha surgido una nueva realidad, el "vivir juntos separados".

Dentro del Derecho Mexicano, el núcleo fundamental de la familia está constituido por parientes próximos que conviven no siendo necesario el matrimonio para constituirla y teniendo en cambio como elemento básico la permanencia. Dice Pacheco (1985), "para que exista la familia se necesita que la convivencia entre parientes próximos sea estable, que sus componentes no la consideren como transitoria a corto plazo, sino que tenga una permanencia".

Es claro que más allá de lo que se diga o se teorice, la familia ahí está, con sus crisis y sus variantes antiguas y actuales, pero siempre siendo ese grupo en donde nace la persona; coincidiendo todas las corrientes psicológicas en decir que es ahí donde se determina la estructura de la personalidad del individuo, donde se plenifica. La familia es por tanto centro y foco de humanización.

## 1.2 DEFINICION DE FAMILIA

La familia ha sido definida y estudiada por diferentes disciplinas como la Psicología, la Antropología, la Sociología, la Biología, etc. y cada una de ellas se enfoca a la función que desempeña en el desarrollo del individuo.

Como ejemplo tenemos a la Biología que se concreta a definir a la familia como la unión de dos seres de distinto sexo con el único fin de la perpetuación de la especie.

Existen numerosas definiciones de la familia, según el aspecto desde el cual se la considere.

Para Paul Schrecker (1978), la familia es: "La asociación creada por leyes de la naturaleza; institución que sirve de apoyo a la civilización y en cierto modo, es apoyada por ésta; institución sancionada por la religión, protegida por la ley, aprobada por la ciencia y el sentido común, exaltada por la literatura y el arte, encargada de funciones muy concretas en todos los sistemas económicos, es incuestionable, un elemento intrínseco de la vida humana".

Mc.Iver (1959): La familia es un grupo definido por una relación sexual lo suficientemente precisa y madura como para proveer la procreación y la crianza de los hijos (c.p. Flores, 1988).

Kaminsky (1981), dice que la familia no es sólo ni fundamentalmente un grupo de lazos biológicos con fines procreativos, sino también una de las piedras angulares para el cumplimiento de las consignas ideosocializadoras de una estructura social.

Raymundo Macías (1969): La familia funciona como una unidad, como un todo integral que sirve para mantener un balance en las relaciones del individuo con su mundo, al tiempo que se mantiene un balance entre el grupo familiar y la sociedad en la que ésta vive.

Ackerman (1970): Es una organización única, es la unidad básica de la sociedad, la cual tiene como fin promover las condiciones para la unión de una pareja, la manera como éstos pueden tener hijos y asegurarles un porvenir.

Enrique Pichon Riviere en 1976 (c.p. Soifer, 1979), define a la familia como una estructura social básica, que se configura por el interjuego de roles diferenciados (padre, madre, hijo), el cual constituye el modelo natural de interacción grupal. Raquel Soifer amplía esta definición para abarcar en el concepto de familia al grupo de personas que conviven en una casa habitación, durante un lapso prolongado, que están unidos (o no) por lazos consanguíneos y que se asisten recíprocamente en el cuidado de sus vidas. Este grupo, a su vez, se halla



relacionado con la sociedad, la que le suministra una cultura e ideología particulares, al tiempo que recibe de él su influencia peculiar.

Entendiendo por cultura, la manera en que las personas, familias, pueblos y sociedades enfrentan la realidad. Definiendo la realidad como aquello que se percibe por los sentidos y por la mente y que es compartido como tal por dos o más personas. La realidad comprende tanto a los objetos como a los hechos y a los sentimientos.

Analógicamente, cada grupo familiar forja su ideología, que está por lo general en consonancia con las ideologías privilegiadas por la sociedad de la que deriva y a la que imparte su sello propio.

Por ideología de la familia entendemos sus aspiraciones, su anhelo de obtener determinadas adquisiciones, dentro de una amplia gama que va desde las ventajas materiales, ya sean objetos, bienes muebles o inmuebles, las ventajas sociales (status, fama o reconocimiento); los valores morales o corporales, hasta los valores familiares (determinado número de hijos, el grado de relación con otros parientes); los valores derivados del crecimiento, de lo artístico, de lo deportivo, así como los caracterológicos, etc.

Por supuesto, la ideología se nutre de la cultura específica de cada familia, y simultáneamente es formadora de la cultura.

En conclusión para Raquel Soifer la familia es la célula, matriz y generadora de sociedad, pero al mismo tiempo recibe de ésta los elementos con los cuales construye su cultura e ideología. O sea, que concibe la sociedad como un conjunto dinámico que está en continuo cambio y que sintetiza los aportes de las distintas familias, a las que ayuda a constituir e integrar.

Satir (1991) define la familia como: "El contexto dentro del que se desarrollan seres humanos físicamente sanos, de mente alerta, con sentimientos amorosos, alegres auténticos, creativos, productivos responsables, que puedan valerse por sí mismos, aman con profundidad y luchan justa y eficazmente".

Por su parte Minuchin dice: "La familia es un grupo social natural, que determina las respuestas de sus miembros a través de estímulos desde el interior y desde el exterior. Su organización y estructura tamizan y califican la experiencia de los miembros de la familia".

Como hemos visto existe una coincidencia en los lineamientos que se presentan en las diferentes definiciones, todas nos hablan de un grupo con una determinada organización siendo las vértices del triángulo el padre, la madre y los hijos. Al funcionar como un grupo integral, establece un equilibrio dinámico, permitiendo así un balance en el intercambio del hombre con la sociedad.

En conclusión la familia es una unidad dinámica vital para la supervivencia del hombre, es un sistema funcional integral, abierto, en interjuego constante, más que la sola suma de sus partes, que permite o no al hombre desarrollar sus potenciales básicos o transmitir de

generación a generación los valores, las normas, la integridad y la seguridad en sí mismo como ser humano.

### 1.3 FUNCIONES DE LA FAMILIA

En primer lugar podemos considerar que es la Familia quien provee a sus miembros de los bienes corporales y espirituales necesarios para una ordenada vida cotidiana. Además, en la familia es donde se comienza y se continúa la educación de los hijos ... la familia es la célula de la sociedad, considerándola como una célula biológica, una célula moral y una célula cultural. En efecto, la sociedad crece y se renueva si las familias son numerosas, fecundas y sanas, y en este sentido, se le puede considerar como la raíz biológica de la sociedad. Además, las virtudes sociales se aprenden y se afianzan en la familia de ahí que sea, como la célula moral de la sociedad (Pacheco 1985).

Revisando otros enfoques, en lo que se refiere a las funciones de la familia, encontramos a Caparrós N. (1977), el cual en su libro "La Crisis de la Familia" nos dice que ésta, cumple determinados cometidos en una triple vertiente: para con el individuo, para consigo misma y para con la sociedad.

Funciones para con el individuo - La familia decide directamente mediante la figura de los padres, e indirectamente, por la presencia de los restantes elementos familiares, con un grado variable de conciencia, el nacimiento del individuo.

La familia asume en grado variable, el hecho de la dependencia biológica del nuevo ser y modela esta dependencia culturizándola.

El individuo al nacer es un ser, que de la dependencia tiende a una progresiva independencia. La estructura familiar va determinando un cierto "quantum" de independencia.

Funciones de la familia para consigo misma - La primera es mantenerse como tal en el espacio; la segunda promover las condiciones ambientales idóneas para el surgimiento de otras familias semejantes. En otras palabras la perpetuación en el tiempo.

Funciones para con la sociedad - La familia y la sociedad establecen relaciones en las que ambos miembros adoptan papeles a menudo cosificantes. Dicho de otro modo, la sociedad utiliza la familia y la familia, a su vez, utiliza la sociedad.

Ahora bien, en el área psicológica las funciones de la familia son mucho más amplias ya que además se habla de aspectos tales como la satisfacción de necesidades afectivas, el aprendizaje de normas y hábitos, la socialización de los niños, el desarrollo de la auto-estima, etc.

A este respecto Linton (1978) dice: La función básica de la familia, consiste actualmente, en satisfacer las necesidades psicológicas de los individuos que contraen la relación

matrimonial. Estas necesidades pueden resumirse en las de afecto, seguridad y adecuada correspondencia emocional. La necesidad de satisfacción sexual, pese a su carácter fundamental, es menos importante en las condiciones modernas y hay que creer que la gran atención que le dedican algunos de los especialistas de problemas matrimoniales, refleja una de las orientaciones peculiares de nuestra cultura.

Para Ackerman (1980), fundamentalmente la familia hace dos cosas: asegura la supervivencia física y construye lo esencialmente humano del hombre. La satisfacción de las necesidades biológicas básicas es esencial para sobrevivir, pero saciar solamente estas necesidades no garantiza de ninguna manera que se desplieguen las cualidades humanas. La matriz para el desarrollo de estas cualidades humanas es la experiencia familiar de estar juntos. Esta unión refleja posteriormente los lazos de identidad del individuo, la familia y la comunidad más amplia.

Dice este autor, los fines sociales que cumple la familia moderna son:

- 1.- Provisión de alimento, abrigo y otras necesidades materiales que mantienen la vida y proveen protección ante los peligros externos, función que se realiza mejor bajo condiciones de unidad y cooperación social.
- 2.- Provisión de unión social, que es la matriz de los lazos afectivos de las relaciones familiares.
- 3.- Oportunidad para desplegar la identidad personal, ligada a la identidad familiar; este vínculo de identidad proporciona la integridad y fuerza psíquicas para enfrentar experiencias nuevas.
- 4.- El moldeamiento de los roles sexuales, lo que prepara el camino para la maduración y realización sexual.
- 5.- La ejercitación para integrarse en roles sociales y aceptar la responsabilidad social.
- 6.- El fomento del aprendizaje y el apoyo de la creatividad e iniciativa individual.

La forma característica en que los padres muestran su amor entre ellos y hacia los hijos es de la mayor significación para determinar el clima emocional de la familia. El conflicto provoca tensión hostil, que al no disminuirse amenaza con la desorganización familiar.

La relación entre la identidad individual y la identidad familiar se caracteriza por el sutil interjuego de procesos de fusión y diferenciación. Cuando el individuo madura, se casa y crea una nueva familia, su identidad se fusiona en estas nuevas relaciones, se modifica y luego se diferencia. Así la identidad es un proceso que evoluciona constantemente. La identidad individual requiere el apoyo de la identidad familiar, y la identidad familiar requiere, a su vez, el apoyo de la comunidad más amplia.

La tarea de la familia es socializar al niño y fomentar el desarrollo de la identidad. Hay dos procesos centrales involucrados en este desarrollo: primero, el paso de una posición de dependencia y comodidad infantil a la autodirección del adulto y sus satisfacciones concomitantes; segundo, el paso de un lugar de importancia infantil, magnificada, omnipotente a una posición de menor importancia, esto es, de la dependencia a la independencia y desde el centro de la familia a la periferia. Ambos procesos son funciones psicológicas de la familia como unidad. Es esencial que estos procesos sean imperceptibles y graduales en beneficio de la salud emocional del niño.

Dentro de este amplio horizonte que tienen las funciones de la familia, se enfatiza el papel que desempeña como mediador entre las variables individuales y sociales, ya que ella es la que enseña al individuo a manejar y controlar sus características personales, las cuales deben adaptarse a los modos y costumbres de la sociedad en la que vive.

A este respecto, Minuchin (1974) plantea que las funciones de la familia sirven a dos objetivos distintos.

- a) Interna  
La protección psicosocial de sus miembros.
- b) Externa  
La acomodación a una cultura y transmisión de ésta.

Debe entonces proporcionar al mismo tiempo sentimientos de identidad y de separación. El sentido de identidad se encuentra influido por la pertenencia a una familia específica. El sentimiento de separación e individuación, lo logra la persona a través de su participación a diferentes subsistemas familiares, así como en otros contextos extrafamiliares.

A través de la historia las funciones de la familia han ido cambiando, ya que inicialmente la familia era la única fuente de enseñanza de lo que sus miembros necesitan saber para llegar a ser adultos, el contenido de este aprendizaje era muy simple: la supervivencia.

Conforme se ha ido desarrollando la sociedad, la familia no puede ya abarcar toda la enseñanza de sus individuos, por lo tanto se han creado especialistas dentro de instituciones para que se encarguen de impartir parte de este proceso de enseñanza (Satir 1991).

La familia recibe así la experiencia de instrucciones por parte de instituciones como la escuela, iglesia, gobierno, etc.

Como vemos, el mundo se encuentra en estado de transición y la familia debe acomodarse a él, modificándose juntamente con él. Pero debido a las dificultades transicionales, la tarea psicosocial fundamental de la familia - apoyar a sus miembros - ha alcanzado más importancia que nunca. Sólo la familia, la más pequeña unidad social, puede cambiar y al mismo tiempo mantener continuidad suficiente para que la educación de los niños, tenga raíces fuertes para crecer y adaptarse (Minuchin, 1974).

#### 1.4 ALGUNOS DATOS ESTADISTICOS DE LA FAMILIA EN MEXICO

Para hablar sobre la realidad familiar, es muy importante conocer cómo se vive actualmente en familia, es decir, tomar en cuenta los procesos de cambio y transformación.

Un fenómeno social que se presenta en nuestro siglo, cada vez con mayor frecuencia, es la desintegración de la pareja y como consecuencia colateral, la de la célula familiar.

O' Neill, N. y O' Neill, G. (1976), por su parte manifiestan que casi uno de cada tres matrimonios terminan en divorcio, y algunos estudiosos del problema concluyen que por lo menos el 75% de los matrimonios son desdichados.

Mace y Mace (1980), sugieren que un 50% de las parejas que no se separan, no viven felices, y que solamente el 10% llega a alcanzar su potencial total (c.p. Nosovsky, 1989).

En nuestro país, los antecedentes del divorcio datan de la Ley del 14 de diciembre de 1874, en la que se permitía la separación de los consortes, sin disolver el vínculo, por lo que no era posible contraer nuevas nupcias. Pero no fue sino hasta el Decreto del 29 de diciembre de 1914 (publicado el 2 de enero de 1915) en donde se modifica la fracción IX del Artículo 23 de la ley arriba citada para introducir el divorcio vincular (Pacheco, E., 1985).

Esta reforma se produjo en el periodo revolucionario y no estuvo acompañada por largas y difíciles polémicas como aconteció en otros países (Italia por ejemplo), puede decirse que pasó casi desapercibida y no es hasta los años treinta que estadísticamente empieza a registrarse una tasa de divorcios que fue en aumento hasta 1992, en el año siguiente (1993), se presentó una disminución, que en los años subsiguientes ha tendido a ir en ascenso nuevamente (Ver tabla I).

Un fenómeno interesante a nivel estadístico en cuanto a la edad de los contrayentes, es que en los hombres el índice más elevado ha estado en el quinquenio de los 20 a los 24 años, mientras que en las contrayentes hasta 1987, este índice se encontraba de los 15 a los 19 años y a partir de 1988 el índice mayor pasó a estar entre el quinquenio de los 20 a los 24 años (Ver tabla II y III).

Otro aspecto que destaca es que el más alto porcentaje de divorcios (por quinquenio) fluctúa entre 1 y 5 años de casados y después de los 10 años de matrimonio (ver tabla IV). Además el tipo de divorcio ha ido cambiando gradualmente en forma significativa, de divorcio necesario a divorcio voluntario (ver tabla V).

También podemos decir que en la República Mexicana, es el Distrito Federal junto con Chihuahua, Baja California y Baja California Sur quienes detentan las más altas tasas de divorcios (ver tabla VI).

Mucha gente frente a estadísticas de tal magnitud, empieza a preguntarse si vale la pena hacer la prueba y darle legalidad a una relación de pareja. Los sociólogos hablan de una revalorización de la familia, pero con nuevo interés: el motivo por el que a los jóvenes les

cuesta trabajo separarse de su familia de origen. Según datos, una tercera parte de ellos no se casará nunca. ¿Por qué? ¿Por miedo a lo desconocido, por representar un exceso de responsabilidad, por dificultades objetivas, por ausencia de motivaciones ideales? (Pozzi, N., 1996).

Sin duda podrán ser muchos los factores, pero el alto índice de separaciones y divorcios parece haber provocado que el núcleo de la sociedad, constituido por la familia, experimente una desintegración; como consecuencia, se producen problemas a nivel individual y familiar. Los conflictos de pareja y el alto índice de separaciones tienen repercusiones importantes en los hijos (Sánchez, c.p. Nosovsky, 1989).

Por otra parte, el sociólogo Luis Leñero (1997), comenta algunos rasgos importantes de las familias mexicanas, caracterizadas por su gran diversidad.

En cuanto al horizonte socioeconómico, dice que de los 16 millones de familias mexicanas más del 70% viven en la pobreza, incluyendo en éstos el 20% de las familias que son indigentes.

Por lo que respecta a los estadios de desarrollo en que se encuentran las familias en México, se puede decir que el 40% de éstas, están atravesando por una etapa intermedia es decir, entre 5 y 14 años de casados.

En segundo lugar están con el 19%, las familias de 25 a 49 años de casados y le siguen las familias jóvenes, con el 18% de 1 a 4 años de casados.

Además, el 60% de las familias tiene una constitución nuclear, es decir viven sólo dos generaciones en el mismo hogar.

Refiriéndose a la composición del status legal de las familias mexicanas, manifiesta que, el 43% obedecen a lazos formales, mientras que un 18% de la población en edad marital vive en unión libre, porcentaje que presenta un crecimiento gradual, y un 9% de la población que están separados o divorciados.

Otros datos interesantes que este autor expresa son:

La edad de la primera relación sexual en promedio es de 17 años en la mujer y 18.5 años en el hombre.

El 64% de las mujeres casadas en edad reproductiva están usando métodos anticonceptivos.

El 61% de las mujeres manifiesta que el número ideal de hijos es 1 o máximo dos hijos.

El 48% de los esposos dice que tiene buena comunicación con su cónyuge, mientras que el 52% manifiesta tener dificultad en esta área, y éste porcentaje aumenta a medida que avanza la edad.

La perspectiva de género en cuanto a las tareas que se le atribuyen al hombre y la mujer, no ha variado. Sin embargo sólo el 16% de los hombres manifiestan participar en tareas de tipo doméstico, atribuidas a la mujer, a diferencia de las mujeres que en alto porcentaje participan de las tareas fuera de casa, consideradas para los hombres.

Otra de las características de la familia actual y que puede representar un problema, es su aislamiento de las relaciones institucionales. Sólo el 8% de los padres dice pertenecer a una organización religiosa, el 3% a una organización política, el 12% a una organización deportiva, el 8% a una organización de padres de familia y el 7% a una relación vecinal.

Estamos ante una perspectiva totalmente diferente a la que hace 25 años tenían las familias en México, por lo que se requiere un nuevo enfoque de orientación que les permita enfrentar con éxito la situación histórica que se vive, de manera que logren tener continuidad y cumplir las funciones que les competen.

**TABLA I**

**MATRIMONIOS Y DIVORCIOS DE 1895 A 1996 EN LA REPUBLICA MEXICANA**

| AÑO  | POBLACION  | MATRIMONIOS | TASAS | DIVORCIOS | T      |
|------|------------|-------------|-------|-----------|--------|
| 1895 | 12 632 427 | 53 691      | 4.25  | --        | --     |
| 1900 | 13 607 272 | 63 722      | 4.68  | --        | --     |
| 1907 | 14 222 445 | 58 196      | 4.0   | --        | --     |
| 1922 | 14 444 434 | 54 095      | 3.74  | --        | --     |
| 1930 | 16 552 722 | 100 724     | 6.08  | 1 626     | 16.14  |
| 1940 | 19 652 552 | 156 358     | 7.95  | 4 291     | 30.64  |
| 1950 | 25 791 017 | 177 531     | 6.88  | 7 929     | 44.66  |
| 1960 | 34 923 129 | 239 527     | 6.86  | 14 964    | 62.47  |
| 1970 | 48 225 238 | 357 080     | 7.40  | 31 181    | *87.32 |
| 1980 | 66 846 833 | 493 151     | 7.38  | 21 548    | 43.69  |
| 1985 | 77 938 288 | 569 146     | 7.30  | 34 114    | 59.93  |
| 1990 | 81 249 645 | 642 201     | 7.90  | 46 481    | 72.38  |
| 1991 |            | 652 172     |       | 50 001    | 76.67  |
| 1992 |            | 667 598     |       | 51 953    | 77.82  |
| 1993 |            | 659 567     |       | 32 483    | 49.24  |
| 1994 |            | 671 640     |       | 34 691    | 51.65  |
| 1995 | 91 158 290 | 658 114     | 7.21  | 37 455    | 56.91  |
| 1996 |            | 670 523     |       | 38 545    | 57.48  |

FUENTE: Estadísticas de Matrimonios y Divorcios INEGI 1950-1992 (p.3), 1993-1994 (pp.5, 115), 1994-1995 (p. 103), 1996 (p. 103).  
 Estadísticas Históricas de México INEGI Tomo I Edición 1994 (p. 13)

Tasa de Nupcialidad es el número de matrimonios que se producen en una población por cada 1000 habitantes en un año determinado.

Tasa de Divorcialidad es el número de divorcios que se producen en una población por cada 1000 matrimonios en un año determinado.



\* Esta cifra muestra una elevación provocada por los "divorcios al vapor" de Ciudad Juárez, ya que se produjeron en Chihuahua en ese año 21 500 divorcios por solamente 15 024 matrimonios.

**TABLA II**  
**EDAD DEL CONTRAYENTE**

| <b>AÑO</b>               | <b>1980</b> | <b>1987</b> | <b>1988</b> | <b>1990</b> | <b>1996</b> |
|--------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| <b>TOTAL MATRIMONIOS</b> | 493 151     | 617 248     | 630 106     | 642 201     | 670 523     |
| <b>QUINQUENIOS</b>       |             |             |             |             |             |
| < DE 15 AÑOS             | 175         | 216         | 261         | 321         | 495         |
| DE 15 A 19 AÑOS          | 87 742      | 102 805     | 104 598     | 108 934     | 93 475      |
| DE 20 A 24 AÑOS          | 207 595     | 258 484     | 262 616     | 263 704     | 268 310     |
| DE 25 A 29 AÑOS          | 105 734     | 143 435     | 149 178     | 153 547     | 168 326     |
| DE 30 A 34 años          | 36 940      | 51 895      | 53 568      | 56 516      | 67 859      |
| DE 35 A 39 AÑOS          | 17 481      | 21 413      | 22 337      | 22 938      | 29 150      |
| DE 40 A 44 AÑOS          | 9 839       | 11 692      | 11 867      | 11 756      | 14 470      |
| DE 45 A 49 AÑOS          | 6 721       | 7 645       | 7 580       | 7 420       | 8 558       |
| DE 50 AÑOS Y +           | 14 548      | 17 418      | 17 370      | 16 550      | 19 880      |
| NO ESPECIFICADO          | 6 376       | 2 245       | 701         | 515         | —           |

FUENTE: Estadísticas de Matrimonios y Divorcios INEGI 1950-1992  
(pp. 39, 73), 1996 (p. 7)

**TABLA III**

**EDAD DE LA CONTRAYENTE**

| <b>AÑO</b>         | <b>1980</b>    | <b>1987</b>    | <b>1988</b>    | <b>1990</b>    | <b>1996</b>    |
|--------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| <b>TOTAL</b>       |                |                |                |                |                |
| <b>MATRIMONIOS</b> | <b>493 151</b> | <b>617 248</b> | <b>630 106</b> | <b>642 201</b> | <b>670 523</b> |
| <b>QUINQUENIO</b>  |                |                |                |                |                |
| < DE 15 AÑOS       | 10 443         | 10 302         | 9 830          | 9 306          | 8 616          |
| DE 15 A 19 AÑOS    | 201 025        | 225 437        | 227 915        | 229 713        | 208 955        |
| DE 20 A 24 AÑOS    | 165 101        | 222 546        | 230 063        | 235 463        | 248 591        |
| DE 25 A 29 AÑOS    | 59 096         | 89 175         | 92 454         | 96 780         | 118 021        |
| DE 30 A 34 años    | 21 668         | 31 028         | 32 317         | 34 061         | 41 751         |
| DE 35 A 39 AÑOS    | 11 082         | 13 925         | 14 387         | 14 587         | 18 775         |
| DE 40 A 44 AÑOS    | 6 361          | 7 626          | 7 883          | 7 604          | 9 499          |
| DE 45 A 49 AÑOS    | 4 443          | 4 947          | 5 040          | 4 778          | 5 894          |
| DE 50 AÑOS Y +     | 7 371          | 9 099          | 8 850          | 8 837          | 10 421         |
| NO ESPECIFICADO    | 6 561          | 3 163          | 1 367          | 1 052          | —              |

FUENTE: Estadísticas de Matrimonios y Divorcios INEGI 1950-1992  
(pp. 39, 73), 1996 (p. 7)

**TABLA IV**  
**DURACION DEL MATRIMONIO**

| AÑO  | TOTAL  | AÑOS   |        |        |          |         |
|------|--------|--------|--------|--------|----------|---------|
|      |        | < DE 1 | 1 A 5  | 6 A 9  | 10 Y MAS | NO ESP. |
| 1970 | 31 181 | 1 001  | 11 401 | 6 935  | 11 844   | -       |
| 1980 | 21 548 | 554    | 9 368  | 4 655  | 6 078    | 863     |
| 1985 | 34 114 | 1 120  | 13 588 | 7 322  | 11 515   | 569     |
| 1986 | 38 827 | 1 382  | 15 083 | 8 191  | 13 405   | 766     |
| 1987 | 45 323 | 1 432  | 17 122 | 9 568  | 16 185   | 1 016   |
| 1988 | 47 464 | 1 554  | 17 228 | 9 779  | 17 378   | 1 525   |
| 1989 | 46 039 | 1 913  | 16 338 | 9 235  | 17 126   | 1 427   |
| 1990 | 46 481 | 1 233  | 16 635 | 9 395  | 17 562   | 1 656   |
| 1991 | 50 001 | 1 232  | 18 115 | 10 154 | 19 449   | 1 051   |
| 1992 | 51 953 | 1 410  | 18 877 | 10 191 | 20 356   | 1 119   |
| 1993 | 32 483 | 188    | 13 527 | 6 074  | 12 390   | 301     |
| 1994 | 34 691 | 194    | 13 354 | 6 651  | 13 572   | 920     |
| 1995 | 37 455 | 219    | 14 197 | 7 168  | 14 870   | 993     |
| 1996 | 38 545 | 220    | 14 141 | 7 363  | 15 759   | 1062    |

FUENTE: Estadísticas de Matrimonios y Divorcios INEGI 1950-1992 (p. 145), 1993-1994 (pp. 65, 176), 1994-1995 (p. 159), 1996 (p. 60).

**TABLA V**  
**TIPO DE DIVORCIO**

| <b>AÑO</b> | <b>TOTAL</b> | <b>NECESARIO</b> | <b>%</b> | <b>VOLUNTARIO</b> | <b>%</b> |
|------------|--------------|------------------|----------|-------------------|----------|
| 1965       | 24 705       | 19 997           | 80.94    | 4 708             | 19.05    |
| 1970       | 31 181       | 25 425           | 81.54    | 5 756             | 18.45    |
| 1975       | 16 791       | 7 029            | 41.86    | 9 762             | 58.13    |
| 1980       | 21 548       | 7 659            | 35.54    | 13 889            | 64.45    |
| 1985       | 34 114       | 9 907            | 29.04    | 24 207            | 70.95    |
| 1990       | 46 481       | 16 421           | 35.34    | 30 060            | 64.67    |
| 1991       | 50 001       | 16 598           | 33.19    | 33 403            | 66.80    |
| 1992       | 51 953       | 17 429           | 33.54    | 34 524            | 66.45    |
| 1993       | 32 483       | 7 140            | 21.98    | 25 343            | 78.01    |
| 1994       | 34 691       | 8 089            | 23.31    | 26 602            | 76.68    |
| 1995       | 37 455       | 9 201            | 24.56    | 28 254            | 75.43    |
| 1996       | 38 545       | 10 181           | 26.41    | 28 364            | 73.58    |

FUENTE: Estadísticas de Matrimonios y Divorcios INEGI 1950-1992 (p. 179), 1993-1994 (pp. 39, 149), 1994-1995 (p. 135), 1996 (p. 35).

**Divorcio Necesario.** Es aquél que es solicitado por alguno de los cónyuges, por una o más causas de tipo contencioso de las enmarcadas en el Código Civil de cada entidad (excepto por mutuo consentimiento).

**Divorcio Voluntario.** Es aquél en el que ambas partes establecen de común acuerdo disolver el vínculo matrimonial.

**TABLA VI**

**TASAS DE DIVORCIALIDAD EN LOS DIFERENTES ESTADOS**

| <b>ESTADO</b>    | <b>1993</b> | <b>1994</b> | <b>1995</b> | <b>1996</b> |
|------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| AGUASCALIENTES   | 57          | 65          | 71          | 72          |
| BAJA CALIFORNIA  | 125         | 118         | 71          | 83          |
| BAJA C. SUR      | 92          | 91          | 109         | 108         |
| CAMPECHE         | 63          | 69          | 72          | 76          |
| COAHUILA         | 60          | 63          | 73          | 74          |
| COLIMA           | 90          | 79          | 90          | 118         |
| CHIAPAS          | 42          | 20          | 41          | 44          |
| CHIHUAHUA        | 114         | 120         | 136         | 140         |
| DISTRITO FEDERAL | 101         | 115         | 124         | 127         |
| DURANGO          | 51          | 48          | 61          | 58          |
| GUANAJUATO       | 20          | 23          | 22          | 29          |
| GUERRERO         | 20          | 18          | 23          | 25          |
| HIDALGO          | 22          | 24          | 26          | 26          |
| JALISCO          | 40          | 39          | 40          | 31          |
| MEXICO           | 26          | 31          | 39          | 45          |
| MICHOACAN        | 25          | 28          | 31          | 37          |
| MORELOS          | 40          | 36          | 40          | 61          |
| NAYARIT          | 51          | 54          | 64          | 54          |
| NUEVO LEON       | 50          | 61          | 59          | 60          |
| OAXACA           | 26          | 19          | 17          | 14          |
| PUEBLA           | 42          | 54          | 67          | 55          |
| QUERETARO        | 54          | 33          | 40          | 23          |
| QUINTANA ROO     | 74          | 84          | 85          | 83          |
| SAN LUIS POTOSI  | 21          | 26          | 33          | 32          |
| SINALOA          | 55          | 63          | 71          | 70          |
| SONORA           | 91          | 85          | 98          | 88          |
| TABASCO          | 62          | 63          | 62          | 53          |
| TAMAULIPAS       | 58          | 58          | 64          | 73          |
| TLAXCALA         | 17          | 17          | 19          | 14          |
| VERACRUZ         | 43          | 48          | 53          | 53          |
| YUCATAN          | 76          | 81          | 89          | 81          |
| ZACATECAS        | 31          | 32          | 43          | 41          |

FUENTE: Estadísticas de Matrimonios y Divorcios INEGI 1993-1994 (pp.5, 115), 1994-1995 (p. 103), 1996 (p. 3).

Tasas de Divorcialidad es el número de divorcios que se producen en una población por cada 1000 matrimonios en un año determinado.

## II. TEORIA GENERAL DE SISTEMAS

En las crisis cuando el amor parece disminuir,  
es cuando la fuerza del amor debe manifestarse.  
Es sobre todo en las dificultades que se reconoce  
el verdadero amor.

Michele De Beni

## II. TEORIA GENERAL DE SISTEMAS

### II.1 DATOS HISTORICOS

Hoy en día es muy común hablar de sistema, pero éste no es un concepto reciente ni producto de la tecnología del siglo XX, sus orígenes se remontan a los filósofos griegos y probablemente, a civilizaciones anteriores, no obstante, la necesidad y factibilidad de un enfoque de sistemas fue evidente hasta hace poco.

A fines del siglo XIX, los científicos, se vieron obligados a ignorar los conceptos de la "Gestalt y de "universo organizado", ante la imposibilidad de integrarlos a sus teorías dado los escasos elementos con los que entonces contaban.

Posteriormente, ante esta inquietud y en diferentes disciplinas científicas, surge de una forma interesante la teoría general de los sistemas; esto a través de brotes simultáneos en varias partes del mundo, sin tener conocimiento unos de que otros estaban planteando postulados semejantes a partir de problemas diferentes.

El punto de partida para la teoría General de Sistemas, es el postulado de que el universo es un sistema organizado con un propósito, constituido por un conjunto de sistemas que forman un todo, es decir una unidad con características diferentes a la suma de sus partes, que se mantiene en constante interacción con sus componentes y con los sistemas que le rodean, estos sistemas son abiertos, a diferencia de los sistemas entendidos en física, ya que permiten un cierto grado de fluidez constante de interacción entre el interior y el exterior. Un ejemplo clásico de este tipo de sistemas son los organismos vivos, que se mantienen en un equilibrio dinámico.

### II.2 CARACTER INTEGRATIVO

La Teoría General de Sistemas, apareció por primera vez como una disciplina científica en los años cuarenta de este siglo, debido al interés del biólogo alemán Ludwig Von Bertalanffy, quien en diversas publicaciones, define el sistema como "un conjunto de componentes en estado de interacción". El concepto de interacción se refiere tanto a las relaciones entre los elementos que componen el sistema, como a éstos y al medio en que se halla dicho sistema. También define la interacción como "elementos (P) ligados por unas relaciones (R) de tal suerte que el comportamiento de un elemento en una relación difiere de su comportamiento en otra relación" (Colom A. 1979).

Una de las justificaciones planteadas por Bertalanffy para buscar la teoría de los sistemas fue que existen modelos, principios y leyes que se aplican a sistemas generalizados, sin importar su particular género, elementos y "fuerzas" participantes, teniendo como consecuencia la aparición de estructuras similares o isomorfismos en diferentes campos.

Esto lo conduce a proponer una disciplina científica que se llama "Teoría general de sistemas". Su tema es la formulación de principios válidos para "sistemas" en general, sea



cual fuere la naturaleza de sus elementos componentes y las relaciones o "fuerzas" reinantes entre ellos.

La teoría de sistemas toma una posición contraria al enfoque reduccionista; mientras éste último tiende a la subdivisión cada vez mayor del todo, y al estudio particular de esas subdivisiones, el enfoque de sistemas pretende integrar las partes hasta alcanzar una totalidad lógica o de una independencia o autonomía relativa con respecto a la totalidad mayor de la cual también forma parte (Bertoglio, 1982).

Bertalanffy (1976) consideró que una realidad cualquiera, para ser determinada como sistema, debe tener las siguientes propiedades:

1. La capacidad de comportarse como un todo, donde los cambios de cualquier elemento dependen de los cambios de los otros elementos.
2. El cambio de un elemento cualquiera no depende del propio elemento. Cada uno de ellos es considerado como independiente de los otros. La variación del complejo total es el resultado de la variación de los elementos, lo que conlleva en consecuencia el comportamiento del sistema.
3. El comportamiento sistémico significa que la variación del sistema obedece a una ecuación del mismo tipo que las ecuaciones de las partes.
4. El sistema evoluciona de un sistema de totalidad a un estado de independencia entre los elementos. El estado primitivo se divide en eslabones causales independientes. Es lo que Bertalanffy denomina "separación progresiva"
- 5.- La especialización progresiva está conectada a menudo con la centralización progresiva que se imprime por la evolución y en función de un elemento dominante. Este principio de centralización se adecua perfectamente al de "individualización", ya que un individuo puede ser definido como un sistema centralizado.
- 6.- Si la variación de un elemento  $Q$ , es en función de  $L$ , cualquier  $L$  de  $Q$  y sus derivadas obtendrán en el espacio de sus coordenadas las siguientes relaciones; independencia, mecanización progresiva y el elemento dominante.
7. Los sistemas son frecuentemente, estructuras cuyos miembros individuales pertenecen a sistemas de nivel justamente inferior; una tal suposición de sistemas se denomina "orden hierático". A cada uno de sus niveles individuales puede aplicarse las características que se han señalado.
8. Una distinción importante entre los sistemas se realiza en función de sus relaciones con el medio que les rodea.

*Las principales metas de la teoría general de sistemas propuestas por el mismo autor son:*

- 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 sistemas.
- 3.- Tal teoría pudiera ser un recurso importante para buscar una teoría exacta en los campos no físicos de la ciencia.
- 4.- Esta teoría al elaborar principios unificadores que corren "verticalmente" por el universo de las ciencias, 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.

### **II.3 CARACTERISTICAS DE LOS SISTEMAS**

La mayoría de los autores y estudiosos de la Teoría General de Sistemas aceptan características enunciadas por Von Bertalanffy que señala dos tipos de sistemas.

**SISTEMA CERRADO** es aquel que no intercambia energía con su medio (ya sea de importación o exportación).

**SISTEMA ABIERTO** lo definimos como aquel sistema que interactúa con su medio, importando energía, transformando de alguna forma esa energía y finalmente exportando la energía convertida.

A continuación analizaremos algunos de los principales conceptos de la Teoría General de Sistemas.

**ORGANIZACION** - Todo sistema para conseguir su finalidad o en todo caso, para mantener su estado, necesita una ordenación adecuada de sus elementos (estructura), así como de sus relaciones (función).

Pues bien, a esta ordenación intrasistémica, cuando se refiere a sistemas integrados por seres humanos se le denomina "organización" (Bertoglio 1982).

Este concepto es prácticamente sinónimo de sistema, es la interrelación entre las partes que lo componen, todos los elementos del sistema interactúan de tal forma que ninguno de ellos se puede considerar actuando independientemente. Ningún sistema puede ser entendido si se divide en sus partes, solamente estudiando al sistema en su totalidad podemos dar cuenta del tipo de interacción entre sus elementos, este modelo es descriptivo, no causal ni explicativo, dado que todos los elementos se afectan entre sí, el cambio de la interrelación entre dos elementos va a incidir en todo el sistema y por lo tanto se dará un cambio en su organización (Díaz, N. comunicación personal, Marzo 1996).

Características de la organización son nociones como las de totalidad, crecimiento, diferenciación, orden jerárquico, dominancia, competencia, etc.

**TOTALIDAD** - El sentido de la expresión "el todo es más que la suma de sus partes" reside sencillamente en que las características constitutivas no son explicables a partir de las características de partes aisladas. Así, las características del complejo, comparadas con las de los elementos, aparecen como "nuevas" o "emergentes". Sin embargo, si conocemos el total de partes contenidas en un sistema y la relación que hay entre ellas, el comportamiento del sistema es derivable a partir del comportamiento de las partes (Bertalanffy, 1976).

**ESTRUCTURA** - Dado que la estructura está formada por un conjunto de elementos en interacción, todo sistema posee su estructura y así los límites de la misma. La única diferencia que existirá entre ambas nociones, radica en que sistema se refiere al todo, y estructura a las relaciones entre las partes que conforman dicho todo. Bertalanffy la define como "la descripción interna del mismo".

Para llegar a conocer la estructura de un sistema es necesario no sólo identificar sus partes, sino también las relaciones existentes entre ellas y así poder definir cómo funciona el sistema por la dinámica interaccional particular de sus partes, ya que el conocimiento de las interacciones nos darán la diferencia entre un sistema y otro.

**MODELO** - Es un conjunto de símbolos que representan una estructura de la forma más exacta posible. Un modelo es entonces la representación de la realidad estructural de un sistema.

Martinet dice "modelo es lo que realiza el investigador para dar a entender a los demás lo que es la estructura" (c.p. Colom 1979 p.21).

**CONTROL** - Todo sistema para su permanencia implementa un conjunto de reglas de relación entre sus miembros, las que hacen claras las funciones a desempeñar; a mayor claridad de las reglas, más fácilmente se desarrollan las funciones y se cumple con el objetivo o meta del sistema. Esto no significa necesariamente una interacción rígida entre los elementos, sino que el control puede establecerse de manera que el intercambio sea significativo y con el grado de libertad requerido, de hecho la clave para el cambio está determinado por la capacidad de adaptabilidad controlada que da por resultado una estructuración más compleja.

Los extremos de control son dañinos para el sistema, una falta de control lleva al caos que impide cumplir al sistema con su objetivo, mientras que un exceso de control, limita las interacciones entre los elementos, convirtiendo éstas en estereotipadas, restringiendo así el intercambio con elementos nutricionales del exterior e impidiendo también el desarrollo del sistema (Díaz, N. comunicación personal, Marzo 1996).

**SUBSISTEMAS** - Todos los sistemas están a la vez divididos en subsistemas, cada uno de éstos está formado por los elementos que participan en una misma función. Un solo elemento puede cumplir más de una función dentro del sistema, se ubicará entonces en

diversos subsistemas. Evidentemente, el medio de un subsistema será el sistema o gran parte de él.

Un criterio para determinar si una parte es o no un subsistema es la viabilidad, que la entendemos como la capacidad de sobrevivencia y adaptación de un sistema en un medio cambiante.

Podemos entonces hablar de "sistema viable" como aquel que sobrevive de manera independiente.

Stafford Beer define a un sistema viable como aquel que es capaz de adaptarse a las variaciones de un medio en cambio y debe poseer tres características básicas:

- a) ser capaz de autogobernarse es decir, mantener una estructura permanente y modificarla de acuerdo a las exigencias.
- b) ser capaz de autocontrolarse, es decir mantener sus principales variables dentro de ciertos límites que forman un área de normalidad.
- c) poseer un cierto grado de autonomía; es decir poseer un suficiente nivel de libertad determinado por sus recursos para mantener esas variables dentro de su área de normalidad.

**JERARQUIA** - Todo sistema ya que está organizado, observa reglas, metas que alcanzar y niveles jerárquicos que tienen como base la función que debe desempeñar dentro del mismo.

No todos los subsistemas tienen la misma importancia para el cumplimiento de las metas del sistema, el trabajo de algunos de ellos es primordial, mientras que el de otros es menos necesario o incluso puede ser substituido, podemos entonces identificar jerarquías de mayor a menor relevancia según la función desempeñada.

La jerarquía más alta corresponde al que tiene funciones más importantes para el logro del objetivo del sistema.

Existen jerarquías rígidas y flexibles. La característica de las primeras consiste en que la función está depositada en un elemento y no puede ser substituido por ningún otro.

En las jerarquías flexibles en cambio, la función puede ser substituida por algún otro elemento del mismo sistema.

**HOMEOSTASIS Y CAMBIO** - Los sistemas vivos en general poseen una característica que los lleva no sólo a permanecer, sino a crecer y expandirse.

Para llevar a cabo estas funciones es indispensable que se desarrolle la capacidad de adaptación con el medio o entorno que rodea al sistema, es decir que llegue a poseer los mecanismos necesarios para modificar su conducta a medida que las exigencias del medio las requieran.

Esto significa que el sistema debe estar capacitado para observar ese medio, para estudiar su conducta en relación a él e informarse de los resultados y consecuencias de esa conducta para la existencia y la vida futura del sistema. En otras palabras, debe controlar su conducta, con el fin de regularla de un modo conveniente para su supervivencia.

Para que se dé el cambio, se debe pasar por la crisis.

Los términos de homeostasis y cambio están muy unidos a los conceptos anteriores y son centrales en la Teoría de Sistemas, sugieren la capacidad del sistema de responder ante una perturbación del medio ambiente. El sistema se mantiene en equilibrio dinámico, pues ante estímulos externos sufre ligeras modificaciones y vuelve a su posición original. El sistema tiene la capacidad de hacer correcciones de error, cuando la energía que le llega del medio ambiente, choca con la capacidad del sistema para absorberla, la desecha, conserva su equilibrio y preserva la estabilidad (homeostasis) del mismo. Ambas características homeostasis y cambio, son necesarias para la adaptación a los nuevos requerimientos del sistema.

**EQUIFINALIDAD** - El principio de equifinalidad consiste en que puede alcanzarse el mismo estado final partiendo de diferentes condiciones iniciales y por diferentes caminos, igualmente partiendo de condiciones iniciales semejantes se puede llegar a estructuras diferentes.

**LIMITES** - Una característica de los sistemas vivos es la capacidad de relación e intercambio de información dentro del sistema, entre éste y el medio ambiente, lo que permite una retroalimentación constante con el exterior, esto nos lleva al concepto de límites.

El límite del sistema es la frontera de éste, es aquella "línea" que separa el sistema de su entorno (o suprasistema) y que define lo que le pertenece y lo que queda fuera de él, en una célula, el límite es la membrana que lo separa de las otras células.

Los límites, según la cantidad de intercambio de información que tenga con el medio ambiente, pueden ser de tres tipos: rígidos, claros y difusos.

a) límites rígidos, son aquellos que no permiten intercambio de energía con otros sistemas, o que ésta es mínima. Este tipo de límites permite mucha relación hacia dentro del sistema y poca hacia afuera, lo que da como resultado gran homeostasis y poco cambio.

b) Límites claros o flexibles, en este tipo, el intercambio de información es suficiente hacia dentro y hacia afuera del sistema, lo que permite al mismo que exista un equilibrio entre homeostasis y cambio.

c) límites difusos, son aquellos en los que el intercambio de información con el medio ambiente es abundante y constante, tanto que en algunos momentos no se pueden definir con claridad los límites del sistema, y no se sabe a ciencia cierta quién o quienes pertenecen al mismo. Esto da por resultado que haya poca relación entre los miembros del sistema, además de que haya mucho cambio y

poca estabilidad; lo que en un momento dado puede incluso amenazar la permanencia del sistema y llevarlo a la desintegración.

**ENERGIA** - Los sistemas para poder funcionar requieren de energía, es decir información que transmiten a través de una corriente de entrada, un proceso de conversión y corriente de salida.

Un sistema no puede quedarse en un mismo nivel de energía, porque se desintegra.

La corriente de entrada de una energía particular es la información, la cual no se comporta de acuerdo con la ley de la conservación; mas bien su comportamiento es de acuerdo con 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 que existe más la que entra, es decir, hay una agregación neta en la entrada, y la salida no elimina información del sistema".

#### **II.4 LA FAMILIA COMO SISTEMA**

Si observamos a la familia aún en su expresión mínima, comprobamos que ésta constituye en sí misma un sistema, ya que participa de las características básicas que los integran, según la teoría propuesta por Bertalanffy.

Esto nos permite revisar el concepto dado por Andolfi en 1985 que dice: "Para analizar el comportamiento individual y al grupo familiar en su único acto de observación, es necesario considerar a la familia como un todo orgánico, es decir, como un sistema relacional que supera y articula entre sí los diversos componentes individuales" (c.p. Cusinato 1992 p.18).

Por su parte, Minuchin dice que para conocer a la familia debemos verla como un todo y la familia como todo sistema es más que la suma de sus partes, es un todo de interrelaciones.

Bajo la óptica sistémica podemos concebir la familia como una organización cuyas estructuras actúan para lograr la mediación de las exigencias internas y externas al sistema, es decir, la misión de la organización familiar consiste en buscar el equilibrio hacia el interior, entre las expectativas y deseos de sus miembros; de cara a la vertiente externa, en la mediación entre las exigencias de cada individuo o de todo el núcleo y las expresadas por la sociedad.

La mediación y la búsqueda del equilibrio se basan en las capacidades autocorrectivas y de transformación que el sistema puede poner en marcha para no sucumbir. Las leyes que podemos extraer del proceso autocorrector son las mismas que definen las propiedades de los sistemas abiertos.

En todo sistema, incluida la familia, existe un cierto grado de totalidad. Efectivamente, hay una relación entre las partes que la forman, de manera que cualquier cambio en una parte provoca una modificación del estado interno de las otras y en todo el sistema.

En palabras de Mara Selvini (1988): "Cada vez que uno acciona sobre el sistema, todos los demás son también influenciados por las comunicaciones que le llegan al sistema" (c.p. Andolfi 1990 p.84).

Además, en la familia las partes del sistema no están relacionadas en forma sumatoria o unilateral, sino que siguen un sistema de retroalimentación.

Una cadena en la cual el hecho A afecta a B, y B a C, y C a D, tendrá propiedades de un sistema lineal, pero si A se ve afectado a su vez por D el sistema es circular y funciona de manera diferente al primero, aquí no existe ni principio ni fin.

En el caso de las relaciones familiares, los modelos de explicación circular parecen eficaces frente a la riqueza de las modalidades interactivas que existen en el contexto familiar. La densa trama de interacciones depende de una situación en la que los unos actúan constantemente sobre los otros, provocando recíprocas e importantes modificaciones del comportamiento.

Entre los miembros de la familia no existe una relación rígida, por el contrario, es una relación fluida. La conducta de un individuo estará determinada por la de las personas que le rodean, es decir, será de una manera cuando esté sola, de otra ante su familia y de otra ante sus amigos. No se trata de un sistema estático, sino de un sistema que se mantiene con fluctuaciones.

Minuchin en 1974 define a la familia como un sistema que opera a través de pautas transaccionales.

Las repeticiones de las transacciones establecen los modelos, las reglas del comportamiento y nos indican cómo, cuándo y con quién entrar en relación, afirmando así al sistema. En este sentido, las secuencias repetitivas de interacción constituyen la base para construir modelos y para establecer relaciones satisfactorias con los otros individuos.

Ahora bien, en el caso de la intervención humana, el reconstruir un modelo significa formular algunas hipótesis sobre reglas de comportamiento que los participantes de la relación han establecido sobre la base de las propias transacciones de comunicación.

Es así, como en el marco de una relación estable, las secuencias de comportamiento ponen de manifiesto diversos grados de repetición, de redundancia, de las que se pueden extraer conclusiones válidas sobre las reglas que definen los comportamientos mismos.

A grandes rasgos podemos decir que las redundancias expresan el tipo de vínculo o lazo que existe entre los elementos ligados en relación causal.

Vemos así que la familia como sistema se autogobierna utilizando reglas que son ajustadas a través de ensayo y error, esto permite a los distintos miembros experimentar lo que pueden o no hacer hasta definir las establemente, llegando así a formar una unidad sistémica con reglas particulares que caracterizará al mismo, siendo con el tiempo susceptibles a nuevas formulaciones y adaptaciones.

Minuchin (op. cit), afirma que los modelos transaccionales que regulan el comportamiento de los miembros de la familia se mantienen por obra de dos sistemas coactivos. El primero comprende las reglas que rigen habitualmente la organización, es decir, la presencia de una jerarquía de poder en la cual padres e hijos tienen diferentes niveles de autoridad y complementariedad de funciones, en la que los miembros de la pareja parental aceptan una interdependencia recíproca. El segundo está representado fundamentalmente por las mutuas expectativas de cada miembro de la familia respecto a los demás. El origen de estas expectativas está dado por años de negociaciones, explícitas e implícitas, sobre pequeños y grandes eventos cotidianos.

A pesar de todo la familia necesita adaptarse a las circunstancias cambiantes, desechar unas reglas para incorporar otras y disponer de un repertorio suficiente de pautas alternativas que permita ponerlas en juego cuando las circunstancias lo requieran.

Existen reglas alternativas en todo sistema, pero aquella desviación que va más allá de la tolerancia, pone en marcha mecanismos que restablecen el equilibrio habitual, en situaciones de desequilibrio unos miembros consideran que otros no están cumpliendo con los acuerdos y se manejan sentimientos de culpa y de deslealtad.

Dado que este sistema de reglas proporciona un marco de referencia a sus miembros, aquellas familias caóticas, que cambian constantemente las reglas sin razón alguna, ocasionan confusión, incomprensión e inestabilidad.

En total acuerdo con tales principios, la teoría de las relaciones familiares se ha desarrollado, utilizando y elaborando explicaciones circulares y gestálticas. Jackson (1978), uno de los principales diseñadores de tal teoría, sintetiza el núcleo de ella en los siguientes términos: "La familia es un sistema gobernado por reglas, sus miembros se comportan entre sí de modo organizado, repetitivo y este esquema de comportamiento es el principio que gobierna la vida familiar" (c.p. Ackerman et al. 1980 p139).

La necesidad de adoptar una serie de reglas de comportamiento no deriva de razones prácticas, sino de exigencias que trascienden los deseos de los individuos. Si en una estructura organizada no existe limitación a los infinitos comportamientos que pueden darse en su seno, la vida cotidiana no sólo resultaría extremadamente problemática, sino que sería una amenaza sobre la existencia misma de la estructura en cuanto a unidad.

Así las unidades familiares han estabilizado el proceso de determinar la naturaleza de su relación "conviviendo" en una forma estable para todos, o al menos habiendo llegado a un acuerdo sobre los límites de discusión. Estos acuerdos relacionales, que llamamos reglas, prescriben y limitan los comportamientos individuales en una gran variedad de áreas de comportamiento, organizando su interacción en un sistema razonablemente estable (Jackson 1978).

Por otra parte la familia está conformada por subsistemas diferenciados al interior de la familia para poder desempeñar sus funciones. Cada individuo es un subsistema, como lo son las diadas, por ejemplo marido y mujer. Subgrupos más amplios son los formados por los



miembros de la misma generación (el subsistema de hermanos), el sexo (abuela, madre, hija), o la tarea (subsistema parental). Las personas se adecuan caleidoscópicamente a estos diferentes subsistemas para lograr la reciprocidad que posibilita las relaciones humanas. Un hijo tiene que actuar como niño dentro del subsistema parental, para que su padre pueda obrar como adulto. Pero si lo dejan a cargo de su hermano más pequeño, deberá tomar sobre sí responsabilidades ejecutivas (Minuchin y Fishman, 1984).

Además, la organización de los subsistemas de una familia proporcionan un entrenamiento adecuado en el proceso de diferenciación del individuo, "soy yo", al mismo tiempo que ejerce sus habilidades interpersonales en diferentes niveles. Ya que los límites de un subsistema que está constituido por reglas, definen quienes participan en éste y de que manera. La función de los límites reside en proteger la diferenciación del sistema.

Al igual que en cualquier otro sistema, en el familiar podemos encontrar también 3 tipos de límites: rígidos, claros y difusos.

Estos pueden ser como totalidad hacia el exterior, así como límites intrafamiliares (entre sus subsistemas).

Es así que, los límites claros permiten un intercambio de energía hacia dentro y hacia afuera del sistema, los límites rígidos no permiten nada o casi nada de intercambio de energía, y los límites difusos que permiten demasiado intercambio.

Las características de los límites son sumamente importantes en los efectos que tenga sobre el desarrollo de sus miembros, ya que una falta de ellos resultaría en una pérdida de identidad como sistema, mientras que un exceso o rigidez en los límites resultaría en muerte física o psicológica del mismo, por falta de nutrientes ambientales (Freidberg 1986).

Es fundamental que los límites de los subsistemas sean claros para lograr el desarrollo de sus funciones, permitiendo el contacto entre los diferentes subsistemas y evitando interferencias indebidas.

En relación a los límites en los sistemas, podemos identificar dos tipos extremos de familias:

- 1) Las familias amalgamadas
- 2) Las familias desligadas

La mayoría de las familias pueden ubicarse dentro de un continuo entre estos dos polos. Sin embargo, las que operan en los extremos señalan una posible patología.

Las familias amalgamadas o rígidas, son familias como un muégano, está tan pegado que si se intenta despegar se rompe, no hay diferenciación entre un miembro y otro, es el tipo de familia que mayormente encontramos en el contexto latinoamericano.

Generalmente ésta es una familia con límites rígidos hacia afuera del sistema, pero con límites difusos entre los subsistemas.

Esta familia apoya mucho, da mucha seguridad y es muy útil en época de crisis, pero no permite la socialización, porque la organización, los roles, la jerarquía es rígida y estereotipada, hay mucha claridad, todo mundo sabe que hacer, pero "hay de aquel" que no lo haga se considera una "deslealtad" a la familia.

Marcha muy bien cuando los miembros de la familia son pequeños, cuando las funciones de la familia están abocadas al apoyo, sin embargo, cuando los miembros comienzan a crecer y a tener otras necesidades; los límites deben irse abriendo para que la familia pueda seguir funcionando y no se desintegre.

La familia desligada o difusa. Es aquella cuyos límites son difusos al exterior del sistema, pero al interior sus límites son opuestos, es decir tiene límites rígidos entre sus subsistemas.

Esta familia cumple muy bien con una función, favorecer la independencia y la socialización de sus miembros, sin embargo da muy poco apoyo emocional y muy poca identidad.

Esta falta de identidad los lleva a un desconocimiento casi total de las necesidades afectivas y materiales de los demás miembros del sistema. Aquí cualquier cosa que le sucede a uno, no le incumbe, ni le interesa al otro.

Este estilo de familia es más frecuente en otras culturas como por ejemplo en la cultura sajona. Sin embargo, en nuestra sociedad este sistema va extendiéndose cada vez más.

Ahora bien, como ya mencionamos la familia se organiza en subsistemas siendo éstos de diferentes tipos. Minuchin expresa que los de mayor importancia funcional son el subsistema conyugal, parental y fraterno.

Subsistema Conyugal - Podemos considerar que se inicia en la familia en el momento en que dos personas deciden unirse con el propósito de formarla, el acuerdo puede o no ser legal, pero el vínculo se establece y es válido en cualquiera de los dos casos. Cuando se une una nueva pareja se crea un nuevo sistema con límites alrededor de él se ven separados de determinados contactos e inmersos a unos nuevos.

Este sistema es el que tiene a su cargo las funciones ejecutivas de la familia, pensando que son dos personas (marido y mujer), la función es apoyarse y complementarse. Para poder hacerlo tienen que ceder una parte de independencia, para ganar en pertenencia. Cada uno tiene que ceder una parte de su individualidad para lograr conformar este subsistema, el problema es quien cede más y quien apoya más, este equilibrio es titánico y difícilísimo de lograr, y depende de lo que una parte ceda, en esa misma medida le va a pedir a la otra parte que le restituya.

Al formar este sistema los nuevos cónyuges traen cada uno un conjunto de valores y expectativas sobre lo que es vivir en pareja, que abarca todas las áreas de la vida, algunas de éstas pueden transformarse en reglas acatadas sin ningún esfuerzo o requerir de un acuerdo formal.

Otra importante tarea de este nuevo sistema es la fijación de límites que les permitan la satisfacción de sus necesidades psicológicas, de apoyo y complementariedad, sin que se inmiscuyan los parientes políticos u otras personas.

Si las reglas que rigen al subsistema conyugal son tan rígidas que no admiten incorporar nuevas experiencias, éste puede empobrecerse y no siendo una fuente de crecimiento, desmantelarse al ya no considerarse necesario.

Se puede considerar que este subsistema es para los hijos un modelo de la expresión de afecto, las relaciones íntimas, el apoyo y en la resolución de conflictos entre iguales. En el caso de una disfunción importante en este subsistema, toda la familia se verá afectada; siendo una de las opciones poco afortunadas pero muy comunes, aliarse con algún otro miembro como por ejemplo un hijo, el amante, etc., todo esto portando el consiguiente conflicto para todos.

**Subsistema Parental** - Este subsistema surge en el momento que nace el primer hijo, aquí él aprende lo que puede esperar de una persona con autoridad, la cual puede ser racional o arbitraria, se dará cuenta de la importancia que él tiene para el sistema familiar, si sus necesidades van a ser tomadas en cuenta y hasta que punto.

En este momento los límites de la familia tienen que abrirse para darle cabida a este nuevo miembro y a su vez seguir protegiendo la intimidad necesaria para el subsistema conyugal. En algunas familias las responsabilidades parentales son compartidas con otros miembros como la abuela, tío, hermano mayor, etc. Otras veces, por muy diversos motivos, uno de los padres está excluido de estas funciones.

La tarea principal de este subsistema es el apoyo psicológico y emocional de los miembros más desprotegidos en todos los sentidos, por edad, por condiciones etc.. además de la crianza y socialización de los hijos. En este aspecto, Minuchin afirma que este subsistema no puede funcionar si no tiene una jerarquía clara y bien establecida, no quiere decir autocrática, irracional, violenta etc. Tiene que ser clara, racional, democrática, pero jerarquía.

En la sociedad actual se han enfatizado los derechos de los niños y las obligaciones de los padres, haciendo caso omiso de los derechos de los mayores y las obligaciones de los pequeños.

Las consecuencias de este desequilibrio se han hecho patentes en el gran número de padres que se sienten insatisfechos, frustrados, resentidos e incompetentes del rol de cuidado, protección y consejo que deberían de tener hacia sus hijos.

Los problemas de control son muy frecuentes en las familias, podemos ver una legión de niños con demasiado poder dentro de la familia, que no aceptan límites y con baja tolerancia a la frustración. Dice Minuchin, que si un pequeño que no rebasa el 1.30 m de estatura, es un monstruo que tiene aterrorizada a toda una familia, hay que investigar, arriba de quien está subido que le permite crecer tanto.

El funcionamiento eficaz de este subsistema requiere que los padres y los hijos acepten el hecho de que el uso diferenciado de autoridad constituye un ingrediente necesario del subsistema parental. Incluso, esto se puede convertir en un laboratorio de formación social para los niños, que necesitan saber como negociar en situaciones de poder desigual. El apoyo a la responsabilidad y a la obligación de los padres para determinar las reglas de la familia estimula el derecho y la obligación del niño a crecer y desarrollarse en forma autónoma.

**Subsistema Fraternal** - El subsistema de los hermanos es el gran laboratorio social para sus integrantes. Constituye el primer grupo de iguales en donde los niños aprenden a competir, a cooperar, a negociar, ayudar al más débil, a medir el uso de la fuerza, en fin, a amarse, odiarse y reconciliarse. Las familias con muchos hijos (cada vez menos frecuentes) se organizan a su vez en otros subsistemas; los hijos varones, las hijas, los mayores, etc., y tienen más posibilidades de intercambio y enriquecimiento (psicológico); la carga emocional producto de la interacción familiar puede diluirse con más facilidad, aunque tampoco este tipo de familia está exenta de problemas.

Viéndolo a largo plazo, el cuidar este subsistema es fundamental para la salud mental de los miembros, ya que es con los hermanos que se vivirá el mayor tiempo a través del ciclo vital.

Las familias son a su vez subsistemas de unidades mayores como: la familia extensa, el trabajo, la colonia, la escuela etc. Esto la hace estar sujeta a presiones tanto intrasistémicas como extrasistémicas.

El stress intrasistémico tiene su origen en los momentos transicionales de la vida de la familia, es inevitable que surjan los conflictos en las diferentes etapas que atraviesa, dado que la evolución natural requiere de la renegociación continua de nuevas reglas.

En cambio la presión intersistémica que enfrenta es muy variada; desde que un solo miembro esté sujeto a stress, por problemas en el trabajo o en la escuela, hasta que toda la familia como unidad reciba la presión directamente, como en el caso de una mudanza, ataques raciales, crisis económica, etc.

Y como se mencionó anteriormente una de las principales funciones de la familia consiste en brindar apoyo a sus miembros, cuando alguno de ellos se encuentra sometido a stress, los otros miembros lo "acolchonan"; o cuando la totalidad de la familia se ve afectada, se ponen en marcha mecanismos adaptativos al nuevo contexto para disminuir la presión.

La respuesta a estos requerimientos, tanto internos como externos, exige una transformación constante de la posición de los miembros de la familia en sus relaciones mutuas para poder crecer mientras el sistema familiar conserva su continuidad.

Ante esta situación la familia se encuentra con fases de desorganización, necesarias para modificar el equilibrio de un estado y para alcanzar un equilibrio más adecuado. En este proceso inevitable para la familia, se pasa por periodos de inestabilidad en que son reajustadas las relaciones de cohesión entre los miembros.

Son fases marcadas por la confusión y la incertidumbre, y señalan el paso hacia nuevos equilibrios funcionales que se alcanzarán sólo si la familia tolera el acrecentamiento de la diversidad entre sus miembros.

Jackson en 1957 dice: La familia representa una entidad tranquilizante y protectora porque tiene como objetivo la propia estabilidad y autoconservación, conseguida mediante procesos de regulación homeostática orientados a contener las sacudidas que proceden de dentro y de afuera del sistema.

Por su parte Minuchin (1974) menciona que la familia es un sistema en constante transformación que se adapta a las exigencias de los diversos estadios de desarrollo por los que atraviesa, (exigencias que cambian también con la variación de los requerimientos sociales que se plantean en el curso del tiempo), con el fin de asegurar continuidad y crecimiento psicosocial a los miembros que la componen.

"La tendencia de transformación homeostática por un lado y la capacidad de transformación por el otro, en cuanto a caracteres funcionales del sistema, no son respectivamente algo mejor o peor" (Selvini 1975). Ambas cosas parecen indispensables para mantener el equilibrio dinámico dentro del mismo, en un continuum circular.

El concepto de "homeostasis" utilizado por la fisiología, es adaptado por Jackson al sistema familiar a partir de la experiencia clínica en pacientes, después del hecho de que al curar un paciente perturbado, surgía en la familia otro paciente que tomaba el cargo o la misma familia sufría repercusiones drásticas.

Así es como Jackson (1969), postula la siguiente hipótesis: La conducta de la familia y la enfermedad del individuo son "mecanismos homeostáticos" que intervienen para que el sistema perturbado recupere el equilibrio precario.

El concepto de "homeostasis familiar" se utiliza para explicar la facultad de la familia de mantenerse estable dentro de un proceso de cambio.

A este respecto Haley (1962) dice: "Cuando se verifica un suceso que expresa un notable valor informativo capaz de provocar cambios y modificaciones estructurales en el sistema, la organización sistémica puede proceder a realizar una serie de maniobras homeostáticas a fin de oponerse a la información transtornante, aminorándola o modificándola. Al contrario, si el suceso no implica una información de relieve, pasará completamente inadvertido" (c.p. Freidberg 1986, p. 184).

Por tanto, la familia bajo estas consideraciones tiene como finalidad armonizar el equilibrio de fuerzas con el fin de que los miembros puedan progresar de crisis en crisis, donde las luchas interpersonales permitan un crecimiento hacia relaciones cálidas e independientes y los problemas sean vistos como un medio de acercamiento; como un todo unido que reaccionará para presentar soluciones donde todos aportarán elementos de colaboración para superarlos.

Dicho equilibrio ayudará para que una familia tenga un desarrollo funcional, es decir, que su capacidad de adaptación permita el desarrollo adecuado de su miembros; o por el contrario, éste será disfuncional si dicho equilibrio no se logra.

### **III. CICLO VITAL DE LA FAMILIA**

Noviazgo es la escuela para aprender a amarse. Y saber amarse es la materia más difícil de aprender. Porque más que entender es comprender. Comprender el misterio de otra alma, asomarse al enigma de otra personalidad, bajar como buzo a la profundidad del mar para sacar a la superficie un puñado de perlas.

J. A. Peñalosa.

### III. CICLO VITAL DE LA FAMILIA

El sistema familiar que como ya se mencionó forma parte del macrosistema social, tiene la posibilidad a través de sus procesos, de fomentar el crecimiento, la creatividad y la realización del individuo; o bien puede disminuir las posibilidades de un desarrollo armónico en cada uno de sus miembros e incluso descalificar al individuo con graves consecuencias para éste.

Ahora bien, dada su estructura netamente sistémica, estos procesos requieren de una reacomodación continua para poder llevar a cabo sus funciones y es aquí que la variable tiempo, que en todo sistema está siempre implícita, juega un papel preponderante, ya que nos permite describir el estado o cambio de estado del sistema a través de las diversas etapas por las que atraviesa la familia.

Conceptualizando la familia como si se tratase de una célula o un "cromosoma social", Estrada (1988) dice: la familia pasa por un ciclo donde despliega sus funciones nacer, crecer, tener problemas, reproducirse y morir, además de cruzar por ciclos y períodos vitales donde se presentan alternativamente épocas de salud o de enfermedad con características especiales según la etapa de su existencia.

El concepto de "Ciclo Vital de la Familia" se inició alrededor de los años cincuentas y a partir de los sesentas ha sido utilizado sistemáticamente por los terapeutas familiares como marco de referencia en el diagnóstico y planeación del tratamiento (Simon, F.B. et al. 1988).

Este ciclo se caracteriza por un cambio de status y la transformación de cada uno de sus miembros, teniendo por lo tanto, una relación directa con el ciclo de vida del individuo, que como se sabe está sometido junto con la familia a demandas de cambio tanto al interior, como en su contexto social.

También es importante señalar que aunque la familia sólo puede fluctuar dentro de ciertos límites, posee una capacidad asombrosa para adaptarse y cambiar, manteniendo sin embargo su continuidad. Las fluctuaciones de origen interno y externo suelen ser seguidas por una respuesta que devuelve al sistema a su estado de constancia; pero si la fluctuación se hace más amplia, la familia puede pasar de períodos de equilibrio y adaptación, a períodos de desequilibrio provocando una crisis que conlleva un cambio, el cual probablemente dará por resultado un nivel diferente de funcionamiento capaz de superar las alteraciones (Minuchin 1974).

Para Hoffman (1981), este cambio es considerado como un proceso discontinuo en el que se requiere una cantidad de energía para pasar de una etapa a otra. Cuando las familias no pueden lograr estas transiciones por un ajuste a las nuevas circunstancias basado en su energía de desarrollo, es posible que se requiera una crisis para permitir esta transición.



Estas crisis pueden tomar cualquier forma desde pleitos entre las parejas o intergeneracionales, hasta la aparición de síntomas en cualesquiera de los miembros.

Esta energía tiene dos tendencias opuestas, una hacia el cambio y la otra hacia el mantenimiento del "status" o hacia la homeostasis del sistema (c.p. Freidberg, 1986).

Existen dos tipos de transformación que afectan el desarrollo normal de la familia como sistema vivo, aquellos que ocurren regularmente como nacimientos, muertes, casamientos, etc. y los que están matizados por conflictos como abortos, divorcios, crisis económicas, etc.

En las familias funcionales, estos cambios se dan en forma aparentemente repentina, aunque toda la etapa anterior ya sirvió como preparación para la nueva etapa.

Los estancamientos en una determinada etapa lleva a la disfunción de la familia y pueden ser conceptualizados como elementos de protección en el sistema que de otra forma con sus presentes patrones de interacción se destruiría si se diera el cambio.

Esto requiere que el sistema familiar "reacomode" sus interacciones para lograr la transición. Cuando esto no se da y se presenta una sintomatología, ésta también puede ser conceptualizada como un mecanismo adaptativo que busca ayuda fuera del sistema.

El ciclo vital de la familia ha sido dividido por diferentes autores en varias etapas que van de cuatro a veinticuatro y abarca desde el desprendimiento de su familia de origen del joven adulto, hasta la muerte de los cónyuges; cada una con características y funciones propias.

Sin que hasta la fecha se haya llegado a un acuerdo único; se acepta generalmente la versión de 6 etapas.

- Joven adulto
- Pareja en formación.
- Familia con hijos pequeños.
- Familia con hijos adolescentes.
- Salida de los hijos
- Familia con vida posterior (nido vacío)

Debe tenerse en cuenta que estas etapas pueden subdividirse igualmente según diversos autores por las edades de los hijos y por las tareas relacionadas a la familia. Así mismo, pueden existir igualmente situaciones especiales causadas por divorcio, separaciones, muerte de uno de los cónyuges, familias reconstruidas (padres viudos vueltos a casar o divorciados vueltos a casar), padres solteros o hijos adoptivos.

A continuación se hace una breve síntesis de las etapas de la vida familiar de acuerdo a los postulados antes mencionados, indicando algunos de los problemas en su transición.

### III.1 EL JOVEN ADULTO

Cuando el joven tiene que abandonar el hogar paterno y salir en busca de un compañero fuera de la familia, el proceso resulta doloroso tanto para el joven como para el padre. Se encuentran dos corrientes en pugna la primera que va a favor del desprendimiento y la otra que tiende a fijar y detener el proceso (Estrada 1988).

En este período la gente joven aprende a galantear y a participar en esta actividad, y cuanto más se demore dicho proceso en un chico, tanto más periférico llegará a ser éste, respecto a la red social.

Para poder formar una pareja satisfactoria la persona tiene que haber superado la adolescencia, siendo ésta, una de las etapas más difíciles del ser humano, ya que es ahí donde el individuo adquiere su identidad, después de haber logrado cortar las ligas emocionales con sus padres. Sin embargo el prolongado período de crianza que requiere el desarrollo humano puede inducir al joven a no abandonar el hogar, en vez de prepararlo para la vida separada.

Los padres pueden soltar a los hijos, pero también enredarlos a perpetuidad en la organización familiar.

De ésta forma muchos adolescentes que se convierten en gente periférica, son personas que nunca se despegarán lo necesario, de sus familias originales como para atravesar la etapa de seleccionar una pareja y construir su propio nido.

Es así que uno de los problemas al que se puede enfrentar en esta primera fase, es que uno de los cónyuges no tenga la suficiente identidad personal. Meyer en 1980, dice que las selecciones de pareja de un joven dependiente emocionalmente usualmente son semejantes a los deseos y características de sus padres, u opuestos a ellos pero en ningún caso independientes (c.p. Freidberg, 1986).

Ahora bien, si es superada exitosamente la adolescencia y el individuo mantiene una identidad separada de su núcleo familiar, podrá asumir su vida futura en forma responsable; además de relacionarse íntimamente con una persona ajena a su familia con características propias y no como compensación a carencias en su desarrollo.

Habiendo llegado a la separación de las familias de origen, otro conflicto puede ocurrir cuando alguno de los cónyuges tenga la esperanza de que es el otro quien le solucionará los problemas personales, ya que es en ésta fase que aparece la idealización, también como una fuente para separarse de los padres.

En cuanto a la selección de la pareja, en algunas culturas se considera como un derecho de los padres; pero incluso en las culturas con ideas más románticas respecto al matrimonio, el hijo no es del todo libre en la selección del compañero. Y es así como la gente joven puede evitar el matrimonio por razones intrínsecas a la familia, también puede lanzarse prematuramente al matrimonio en un intento de liberarse de una red familiar desdichada.

### **III.2 LA PAREJA EN FORMACION**

La formación de la pareja es una de las transiciones más complejas del ciclo de vida familiar. Esta es vista usualmente como un paso al placer, sin tomar en cuenta las dificultades que conlleva.

Para muchas personas este evento es visto como una meta más que como un proceso, y una meta en la que se llega a la felicidad "eterna".

Ahora bien; aprender el rol de cónyuge no es de ninguna manera algo sencillo. Presupone entre otras cosas ya haber renunciado a las ganancias emocionales que proporcionan las etapas anteriores y tener la disponibilidad física y emocional para formar una nueva familia.

En la formación de la pareja es en extremo significativa la dimensión de la parte y el todo. Al comienzo, cada cónyuge se experimenta como un todo en interacción con otro todo, pero para formar la nueva unidad de pareja, cada uno tiene que convertirse en parte. Es necesario comprender que la pertenencia es enriquecedora no sólo limitadora.

En esta nueva etapa se trata de alcanzar dos puntos; primero cambiar todos aquellos mecanismos que hasta entonces proyectaron seguridad emocional, y segundo integrar un sistema de seguridad emocional interno que incluya a uno mismo y al nuevo compañero.

En ésta fase cada uno intenta echar a andar los mecanismos conocidos y aprendidos en su sistema familiar de origen, los cuales difícilmente funcionan con la nueva pareja; motivo por el cual se requiere de una renegociación continua de aspectos personales que van desde el dinero, aspectos religiosos, límites familiares, etc., hasta las pequeñas cosas cotidianas e incluso los desacuerdos.

Por otra parte, la mayoría de las decisiones que hace una pareja recién casada, no sólo está influida por lo que cada uno aprendió en sus respectivas familias, sino también por las intrincadas alianzas actuales con los padres. Razón por la que algunas parejas intentan delimitar su propio territorio en forma totalmente independiente, cortando toda relación con la familia de origen. Esto no suele dar resultado, y por el contrario, tiende a desgastar a la pareja, porque el arte del matrimonio incluye, el que la independencia se alcance mientras al mismo tiempo se conserva la involucración emocional con los respectivos parientes. (Esta etapa será tratada con mayor amplitud en el siguiente capítulo).

### **III.3 LA FAMILIA CON HIJOS PEQUEÑOS**

Parte de la aventura del matrimonio consiste en que, justamente, cuando empiezan a resolverse los problemas de una etapa, la siguiente ha comenzado a proveer nuevas situaciones. El tipo de juego elaborado por una pareja antes del primer hijo es un juego íntimo de dos. Han aprendido a tratarse y han encontrando los modos de resolver muchas cuestiones.

Así es que en esta nueva etapa, hay una modificación substancial de los roles y las tareas a desarrollar. Ahora forman un nuevo subsistema parental y parte de sus funciones consisten en el establecimiento de una relación con sus hijos sin perder su relación de pareja.

Para empezar vemos que la llegada de un niño, requiere de espacio físico y emocional. Esto plantea la necesidad de reestructurar las reglas que hasta entonces han venido rigiendo a este matrimonio. La pareja tiene que adaptarse a una realidad diferente de falta de privacidad temporal y de necesidades de un tercero, que debe ser asimilado al sistema sin que interfiera substancialmente en su intimidad.

En ocasiones, tener un hijo puede influenciar las prácticas sexuales de la pareja y echar a andar nuevas funciones, así como favorecer la intimidad de ésta, estimulando la diferenciación y elaboración de diferentes facetas de la personalidad en cada uno, ya que al embarazarse se puede producir un sentimiento de continuidad, convirtiéndolo en la energía que mueve a la pareja a través del tiempo. El niño en última instancia, puede hacernos pertenecer a los ancestros y unirnos a las generaciones futuras.

Igualmente, las presiones en el área económica, producen trastornos tan serios que las fricciones, peleas y agresiones destructivas no se hacen esperar, teniendo el riesgo de romper el matrimonio y acabar así con el deseo de formar una familia.

Por otra parte, las diferencias que enfrenta la pareja pueden empezar a ser tratadas a través del hijo, y convertirlo en el "chivo emisario", siendo éste la excusa para los nuevos problemas y para los viejos aún no resueltos.

Cuando nace el primer hijo, la joven pareja queda más distanciada de sus familias y a la vez más enredada en su sistema familiar. Siendo padres, son menos hijos, y se individualizan en mayor medida como adultos.

Con el nacimiento de un segundo hijo, se quiebran las pautas estables constituidas en torno al primero. Por eso será preciso instituir un mapa más complejo, incluyendo el subsistema fraterno.

Un cambio tajante se produce cuando el niño empieza a ir a la escuela, ya que a través de los amigos del niño y de las otras familias, se facilita que penetre al sistema familiar el ámbito social y cultural del entorno.

Además, ante ésta situación, toda la familia debe elaborar nuevas reglas, para determinar quien debe ayudar en las tareas escolares, quien debe establecer la hora de acostarse, el tiempo para el estudio, el esparcimiento y las actitudes frente a las calificaciones del escolar, etc.

A medida que los hijos crecen la familia deberá ir adecuando las pautas que en ese periodo resulten inadecuadas y tal vez surjan crisis.

### III.4 LA FAMILIA CON HIJOS ADOLESCENTES

La pareja que ha estado casada durante diez o quince años, enfrenta problemas que pueden describirse en términos del individuo, de la pareja o de toda la familia. En esta época marido y mujer están alcanzando los años medios de sus ciclos vitales.

Algunas familias quizá estén disfrutando del éxito, y al mismo tiempo la pareja esté más libre porque los hijos plantean menos exigencias.

Para otras familias en cambio será una época difícil, porque el marido ha alcanzado un punto en el que comprenda que no va a cumplir con las ambiciones de su juventud, así mismo, para la mujer, la premisa cultural de que no basta ser ama de casa y madre se convierta en un problema en la medida en que los hijos crecen y la necesitan menos.

Por su parte, el hijo adolescente vive su etapa de transición, a momentos confrontando como adulto, exigiendo libertad y responsabilidad; en contraste con otros momentos en que retorna a un estado infantil, que desconcierta a los padres.

En esta etapa crítica del desarrollo familiar, la flexibilidad del sistema se pone más a prueba y por ende su estabilidad, ya que una de las características de los adolescentes es el reto a los valores establecidos de sus padres y de la sociedad en general.

Con la adolescencia, el grupo de los pares cobra mucho poder. Es una cultura por sí misma, con sus propios valores sobre sexo, drogas, alcohol, vestimenta, política, estilo de vida y perspectivas de futuro. Así la familia empieza a interactuar con un sistema poderoso y a menudo competidor.

Los temas de la autonomía y el control, se tienen que renegociar en todos los niveles. Los hijos hasta ahora más o menos controlables por los padres, pueden empezar a estar fuera de éste, o presentar problemas de ajuste con sus compañeros y en sus interacciones sociales.

Los padres se sienten en estos casos como fracasados, especialmente cuando una de sus metas fundamentales era la de lograr que sus hijos tuvieran tales o cuales características y empieza a ser evidente, que sus expectativas no están siendo cumplidas.

Un mecanismo indispensable y difícil para la familia, en esta etapa, es el de saber soltar a tiempo a los hijos, ya que implica un alejamiento emocional de éste como preparación para ser independiente.

Por otra parte, la adolescencia, brinda una oportunidad de enriquecimiento cuando hay un grado satisfactorio de comunicación en la pareja, ésta puede ser un gran apoyo para el proceso de cambio en el joven que empieza a establecerse como persona independiente y a pensar en su futuro por sí mismo.

Sin embargo, también en estos años medios pueden sobrevenir graves tensiones y quizá el divorcio, aún cuando la pareja haya superado muchas crisis previas.

La resolución de un problema conyugal en esta etapa media del matrimonio suele ser más difícil que en los primeros años. Así una estrategia típica para estabilizar el matrimonio es el que la pareja se comunique a través de los hijos; por eso, si estos dejan el hogar y la pareja vuelve a quedar frente a frente, surge una crisis.

En el área sexual la pareja sufre cambios, entre los cuales está el cambio de ritmo de las funciones sexuales. La madurez en la experiencia sexual es el premio moral de aquellos que logran cuidarla adecuadamente.

Por otra parte, una fuente de presión puede ser, negociar el reingreso de los propios padres al sistema familiar, con el fin de recompensar la declinación de sus fuerzas o la muerte de uno de ellos.

Así mismo, en esta etapa del ciclo vital de la familia es necesario un ajuste en la relación de la pareja, ya que se requiere de un fuerte apoyo mutuo porque se inicia el climatério de uno o ambos cónyuges.

### **III.5 LA FAMILIA CON HIJOS ADULTOS.**

En este estadio, los hijos, ahora adultos jóvenes, han creado sus compromisos con su propio estilo de vida, una carrera, amigos y por fin un cónyuge.

La familia originaria vuelve a ser de dos miembros. Aunque cada uno tiene detrás una larga historia de pautas en conjunto; este nuevo estadio requiere una nítida reorganización cuyo eje será, el modo en que padres e hijos se relacionan ya como adultos.

Aunque esta etapa tiene un gran rango de edades, es sumamente variable dependiendo de la clase social y cultural a que pertenece la familia; es común a todos, y como en las etapas anteriores puede ser fuente de problemas o de enriquecimiento tanto familiares como individuales.

Comúnmente se le llama el período del "nido vacío", expresión que se asocia con la depresión que una madre experimenta cuando se queda sin ocupación.

Este período se suele definir como una etapa de pérdida, pero puede ser de un notable desarrollo, si los cónyuges, como individuos y como pareja, aprovechan sus experiencias acumuladas, sus sueños o expectativas, para realizar actividades inalcanzables antes, ya que debían dedicarse a la crianza de los hijos.

En esta fase es importante tener una individuación definida, o de otro modo no se tendrá la posibilidad de continuar renovándose con el consecuente vacío y depresión que esto trae consigo.

Además, a medida que los hijos se van, sea por que se casan o simplemente porque se independizan, la pareja elabora una nueva relación. Se retoman los viejos problemas y

aparecen también las viejas artimañas para controlarlos. Es necesario volver a recordar lo olvidado, a ser esposo y compañero del otro, como en el principio; como cuando se empezó a formar la familia, ya que no queda otra salida que enfrentarse nuevamente con uno mismo y con el compañero.

### III.6 LA VEJEZ

En esta etapa se le presenta a la persona un nuevo reto adaptativo que puede estar lleno de tensiones, debidas a cambios en el estilo de vida por imposibilidades físicas, laborales, enfermedades, viudez, etc.

Uno de los problemas que frecuentemente encontramos aquí, es la baja autoestima especialmente en el hombre, que ya jubilado regresa a su casa para siempre, e invade los terrenos que antes sólo fueron del dominio de su esposa; hallándose con ella frente a frente, las veinticuatro horas del día.

Parece imposible para el que desconoce esta etapa, pero éste simple hecho represente una situación amenazante a la individualidad y diferenciación de ambos. Esta situación sólo puede ser aliviada mediante el límite claro de los espacios en donde cada quien pueda funcionar independientemente. De lo contrario existe el peligro de que se lleguen a perder la estima, el respeto y aparezcan la ansiedad, la tensión y los estados depresivos.

Otra problemática que se presenta en las parejas de viejos, es aquella en que los mismos hijos no les permiten tener una intimidad adecuada. Frecuentemente se establece una sobreprotección de hijos a padres en donde no se les permite vivir en libertad.

Además el ser abuelo ofrece un nuevo horizonte en la vida ya que enciende el deseo de sobrevivir, al aceptar la propia mortalidad.

Se necesita, en esta etapa, tener la habilidad suficiente para aceptar realísimamente las propias capacidades, así como las limitaciones. Igualmente es importante poder cambiar el rol y aceptar la dependencia cuando esto sea necesario (aceptar el rol de hijo nuevamente).

El tema de la muerte propia o del otro es frecuentemente evitado, aunque permea en las comunicaciones cotidianas de las personas en esta etapa.

Por supuesto, con el tiempo, uno de los cónyuges muere, y el otro busca la manera de involucrarse con la familia.

Del modo como los jóvenes cuidan de los viejos, deviene el modelo de cómo se cuidará de ellos cuando a su vez envejecan, pues el ciclo familiar se renueva sin fin.

Como se ha mencionado hasta aquí, en cualesquiera de las etapas anteriores se puede producir una crisis en el sistema familiar, que en el caso de ser funcional, promoverá al sistema a la siguiente etapa, mientras en el caso de que dicho sistema sea disfuncional se

estancará en ella a base de una alteración o sintomatología que en ocasiones podrá ser superada por el propio sistema, pero en otras requerirá de la asistencia de un especialista.



## CICLO VITAL DE LA FAMILIA

|                            | POLLAK                           | MINUCHIN               | ESTRADA            | ERIKSON               | CARTER & MC. GOLDRICK |
|----------------------------|----------------------------------|------------------------|--------------------|-----------------------|-----------------------|
| EL JOVEN ADULTO            |                                  |                        | EL DESPRENDIMIENTO | GALANTEO              | ADUL. SOLTERO         |
| FORMACION DE LA PAREJA.    | ANTES DE LA LLEGADA DE LOS HIJOS | FORMACION DE LA PAREJA | EL ENCUENTRO       | MATRIMONIO            | MATRIMONIO            |
| FAM CON HIJOS PEQUEÑOS     | LA CRIANZA DE LOS HIJOS          | FAM CON HIJOS PEQUEÑOS | LOS HIJOS          | NACIMIENTO            | HIJOS PEQUEÑOS        |
| FAM CON HIJOS ADOLESCENTES |                                  | FAM CON HIJOS PEQUEÑOS | ADOLESCENCIA       | PERIODO INTERMEDIO    | ADOLESCENTES          |
| SALIDA DE LOS HIJOS        | CUANDO LOS HIJOS SE VAN          | FAM CON HIJOS ADULTOS  | RE-ENCUENTRO       | DESTETE DE LOS PADRES | LOS HIJOS SE VAN      |
| ULTIMOS AÑOS               | DESPUES QUE SE VAN LOS HIJOS     |                        | LA VEJEZ           | VEJEZ                 | ETAPA TARDIA          |

## IV. PAREJA

Dos esposos que pierden el tiempo no amándose,  
son dos criaturas que pierden el tiempo muriéndose.  
Igino Giordani

## IV. PAREJA

### IV.1 CONCEPTO DE PAREJA

Como se puede comprender es difícil disociar el concepto de pareja y de familia, ya que debido a su dinámica, éstos se encuentran íntimamente interrelacionados.

Carl Whitaker, reflexionando acerca de los conflictos y dificultades de la vida en el "hogar, dulce hogar", concluye que: "Sólo hay una cosa peor que tener una familia: No tenerla". (c.p. Troya, E. 1993 p. 61).

Esta reflexión -comenta- podríamos aplicarla igualmente a la pareja, ya que la trascendencia y complejidad de la misma en la vida emocional de cada individuo hace ver su relevancia tanto en los aspectos positivos como en los negativos de éste.

En la pareja encontramos compañía, respaldo, hijos, sexualidad, aprobación social, proyectos compartidos, etc., por otra parte; la pareja restringe la libertad, el espacio y el tiempo; crea rutina, aburre, frustra y genera culpa. (c.p. op. cit. p. 62)

La misma autora comenta (op. cit.): Tener, ser pareja, estar en pareja, es maravilloso, necesario, trascendente y a la vez, amenazante, terriblemente restrictivo. Se la concibe en un constante y precario equilibrio inestable a la vida y a la muerte; no sólo porque es la generadora de hijos sino también porque de ella dependen algunas de las interacciones que hacen sentirse vivo o muerto en vida. Participa en la posibilidad de crecer y proyectarse y en la construcción de la identidad personal, sexual, profesional, social y cultural.

La pareja es un sistema estable constituido por una díada de individuos, generalmente adultos de distinto sexo, que definen sus interacciones y regulan sus funciones de acuerdo al vínculo que los une y en relación a otros sistemas.

Algunos de los mecanismos de elección e interacción de la pareja son diferentes a los de otras díadas. Teniendo además como una de las características específicas, el momento y circunstancia del desprendimiento de las respectivas familias de origen.

Salvador Minuchin diferencia a este subsistema del parental, poniendo de manifiesto que son las mismas personas quienes cumplen roles y funciones diferentes, tanto para sí mismos, como para con la familia dentro del mismo contexto espacio-temporal (c.p. Troya, E. 1993).

El concepto de pareja se mencionó ya en la antigüedad por Platón, quien expuso la teoría de que cada hombre y cada mujer fueron creados con una sola entidad doble, pero los dioses los habían dividido en mitades esparciéndolos por el universo, de modo que desde entonces cada mitad vaga por el tiempo y el espacio en busca de la otra. (c.p. Flores, 1992).

Una definición menos poética y más actual será la que se da en el vocabulario de terapia Familiar (Simon, et al. 1988) bajo el rubro de Terapia de Pareja: desde el punto de vista de la Terapia Familiar, una pareja es un sistema; desde la perspectiva de una terapia basada en el individuo, que considera a la pareja como una red de dos individuos cuyas necesidades armonizan o se contraponen (p.371).

Para Pollak (1965) es la "Relación con un buen balance entre elementos simétricos y complementarios con los que se está de acuerdo, en donde la base de la relación es la comunicación clara sobre cómo piensan, sienten y lo que desean, escuchándose atentamente en forma responsiva el uno al otro."

Escardo, F. (1974), la define como "Una entidad peculiar autónoma y específicamente diferenciada, que es más que la suma de sus componentes, una entidad psicológica y social absolutamente inédita".

Considera a su vez, que su estructura interna reposa sobre tres postulados fundamentales:

- 1.- La conciencia de la pareja como entidad diferenciada y autónoma superior a la suma de sus componentes individuales.
- 2.- La intimidad en el sentido de la seguridad en el otro, antes que como persona singular, como miembro de la pareja.
- 3.- El mantenimiento de la personalidad de cada cual con su preservación de elementos biográficos intransferibles, lo que entraña la aceptación consciente de sus diferencias, y la decisión a partir de ello, del cumplimiento de experiencias vitales comunes.

Herrasti (1989), hace una distinción entre el concepto de pareja y relación de pareja. Menciona que "la pareja es toda persona que comparte con otra, manteniendo un intercambio biológico y/o emocional, a través de un contrato civil y/o religioso o bajo unión libre". Mientras que por relación de pareja entiende que "es toda relación que se establece entre dos personas con el propósito de interactuar durante un período de tiempo que culminará con, la muerte biológica y/o emocional de uno o ambos integrantes" (c.p. Esteva, 1992 p. 6).

Virginia Satir (1991), menciona que la pareja tiene tres partes: tú, yo y nosotros; dos personas tres partes, cada una de ellas significativa, cada una tiene vida propia. Cada parte hace más posible la otra.

El funcionamiento de estas tres partes es un "proceso", por ejemplo, las parejas deben tomar decisiones sobre las cosas que ahora realizan en conjunto y que antes resolvían de manera independiente; como el dinero, los alimentos, las diversiones, el trabajo y la religión. El amor es lo que da inicio al matrimonio, pero la vida cotidiana -el proceso de pareja- es lo que determina el funcionamiento del matrimonio.

Por lo que cuando dos individuos se casan, pasan a integrar una nueva unidad social, un "sistema marital"; este sistema no es la simple suma de dos personalidades, con sus respectivas necesidades y esperanzas, sino una entidad nueva y cualitativamente distinta: el todo difiere de las partes.

De alguna manera, la gran mayoría de las relaciones de pareja, se han iniciado con dicha expectativa: la de ser uno solo, una misma intimidad, una misma ideología, etc.

Ahora bien, es importante considerar que ha nacido el sistema marital, cuando dos personas que han interactuado y establecido una relación ininterrumpida con reglas, así como con métodos de comunicación, cumplen las siguientes condiciones:

- 1.- Cuando cada individuo "invierte" en él algo acorde con su interpretación del matrimonio, y con su disposición y capacidad para dar y recibir.
- 2.- Cuando los objetivos y propósitos del nuevo sistema quedan más o menos definidos en varios niveles de conciencia, con la posibilidad de reexaminarlos y reafirmarlos o cambiarlos constantemente.
- 3.- Cuando se asignan o asumen los roles, tareas, responsabilidades y funciones correspondientes a cada persona, con miras de alcanzar los nuevos objetivos y fines.
- 4.- Cuando se elabora algún método de comunicación que permita transmitir el entendimiento alcanzado.

Por último podemos decir que en la teoría sistémica, la pareja es concebida como un sistema abierto (compuesto por subsistemas hombre-mujer y formando otros suprasistemas: el familiar, la comunidad, el grupo social, etc.), circular (transaccional, en que cada una de sus partes está relacionado de tal manera con la otra, que la conducta de cada uno es producto de su estructura interna de personalidad y del conjunto de circunstancias que le rodean -el contexto-), estable (relación importante para ambos miembros) y duradera (c.p. Lemus, 1996).

## **IV.2 FORMAS DE INTEGRACION**

Estela Troya (1993), denomina dos formas de integración de la pareja: la pareja romántica y la pareja concertada.

En nuestra cultura hasta principios de este siglo, la mayoría de las parejas se elegían de manera concertada, en contraste con la forma actual en que la mayoría de los casos la elección es de manera romántica.

La integración de la pareja romántica debe mucho a la idea del amor, desarrollado en los siglos XII y XIII entre la nobleza de Francia, y se caracteriza por la total fidelidad al ser amado y la idealización de éste.

La esencia del ideal romántico, es la exclusividad, es decir, el deseo de sentir que uno está llenando las necesidades del ser amado y que éste no tiene, ni podrá tener interés romántico o sexual en nadie más.

En la pareja romántica, las personas sienten que su unión es especial y que logran una ruptura con el mundo de los demás, ya que sintiendo su vínculo único, tienen un trastocamiento de la noción y sentido del tiempo, de la autoimagen, de la imagen del otro y de la visión del mundo que los rodea.

Esta pareja instituye e inventa normas, códigos y costumbres vividas como construcciones nuevas dentro de su mundo, aunque al observador externo le resultan conocidas.

La característica dinámica prevaleciente en el vínculo de la pareja romántica es un primer momento evolutivo que está poblado por contenidos básicamente positivos, nutrientes y gratificantes. Fuera de ahí está lo hostil, lo opaco, el pasado, el destino que no se eligió. Este momento se caracteriza por:

- a) El manejo extremo de la ambivalencia y sus proyecciones idealizadas positivas o negativas.
- b) Un alto grado de fusión entre los miembros de la pareja.

Este estadio de la pareja con el tiempo toca su fin, y empieza a modificarse poco a poco de manera imperceptible, descubriéndose uno a otro con sus características verdaderas. Estos pequeños cambios crean muchos conflictos, inquietándolos porque se dan cuenta que en suma, "el nosotros, no es siempre, nosotros".

Dentro del dinamismo de esta relación hay una búsqueda de cambios para estabilizar la pareja, pero éstos pueden ser mal interpretados y tener una sensación de traición que genera culpa y esta a su vez, agresión.

La misma autora refiere que, el estado final puede adoptar diversas formas como se ve en el mundo actual, parejas convencionales y no convencionales. En todo caso, cualquiera que sea la forma que adopten, estas parejas han conseguido:

- a) Un manejo diferente de la ambivalencia, con una consistente reducción de la idealización de modo que se puede aceptar que tanto en uno, como en el otro; tanto fuera, como dentro de la relación hay elementos deseables e indeseables, amados y odiados, valiosos y tontos.

Así, desear salir no es sinónimo de traición y la permanencia dentro, no es sinónimo de "amor del bueno", sometimiento o fidelidad.

- b) Cada uno puede tener alimento común y alimento propio que retroalimenta al otro.
- c) Se construye un continuo encuentro-diálogo-fusión-individuación que contiene y recrea lo vital.

Esta situación de alternancia de fusión e individuación requiere inversión de tiempo, paciencia, imaginación y esfuerzo.

Por otra parte; la pareja concertada es aquella en la que participan dentro de la elección en forma explícita y prescrita, un conjunto de personas, instancias e instituciones.

La opinión de los novios es una de las tantas a considerar pero de ninguna manera la más importante o más tenida en cuenta.

Es así que factores como la religión, la clase social, la nacionalidad u origen geográfico, la dote, el futuro del novio, etc. son motivos poderosos que deben cotejarse y tomarse en cuenta cuidadosamente para acordar o prohibir una unión.

El punto más importante es que estas parejas se concertan con el propósito explícito de convertirse en familia y de reproducir con variaciones mínimas una estructura y organización familiar similar a aquéllas de las que provienen, ya que el énfasis estará puesto en su desempeño parental más que el conyugal.

También, dice esta autora que de acuerdo a como se forma la pareja, no se puede inferir que la romántica sea "mejor" o más valiosa que la concertada, o que la concertada sea puro interés, sin amor. Menciona que toda pareja romántica en la medida que permanece y evoluciona va adquiriendo elementos funcionales de concertación y dado lo seductora que es la idea de romanticismo, aún la pareja más concertada puede vivirse a sí misma, como protagonista de una elección sin condicionantes.

### **IV.3 ELECCION DE LA PAREJA**

Todas las formas de socialización son importantes en nuestra vida, sin embargo la elección de la pareja es una decisión crucial en la existencia de la persona, sobre todo si la persona elegida es la definitiva para consolidar el sistema conyugal.

Michel Anderson (1980), habla de que la elección del cónyuge es un aspecto muy importante, influye en la durabilidad que una pareja pueda tener a lo largo de su ciclo vital; puesto que de una buena elección depende en gran medida la satisfacción de sus integrantes y el funcionamiento armonioso de la misma (c.p. Guitart, 1991).

Lederer (1968) plantea que el hombre o la mujer feliz, probablemente elegirán a un compañero satisfecho y maduro que gozará de amar y ser amado. La pareja infeliz por lo

común elige a un compañero insatisfecho para complementar su neurosis teniendo como resultado, la infelicidad.

Lemaire (1986) afirma: "En general, la falla de la pareja tiene su origen ya en esa primera elección".

Por otra parte, numerosos trabajos sociológicos sobre elección de pareja tienden a respaldar la hipótesis de que las personas con antecedentes raciales, culturales, geográficos, religiosos y socioeconómicos similares tienen mayores probabilidades de lograr continuidad en sus matrimonios.

Es así que los sentimientos y los hechos, los determinantes conscientes e inconscientes, desempeñan un papel igualmente fundamental en la elección del compañero.

No obstante lo anterior, la elección de la pareja para algunas personas está determinada únicamente por elementos particulares como el atractivo sexual, lo cual no garantiza la compatibilidad ni la satisfacción, ya que no conlleva un conocimiento emocional profundo de la otra persona; así aunque la respuesta sexual es muy importante en las relaciones íntimas de los adultos, las relaciones cotidianas satisfactorias requieren de mucho más que la atracción sexual.

Para la elección de la pareja, una idea muy difundida en la cultura occidental es la de que "uno se casa por amor", y se parte del supuesto de que "la pareja" y "el amor" van juntos, por lo que es posible abrigar la esperanza de que las vidas se verán enriquecidas por cualquier cosa que aportará el amor: atención, gratificación sexual, hijos, condición social, sensación de pertenecer, de ser necesarios, cosas materiales y demás.

El amor es un factor primordial en la elección de pareja que determina la índole de sus relaciones. Sin embargo, conocemos el amor por las manifestaciones de su presencia, pero es insuficiente esto para saber lo que es y cuál es el agente etiológico; ya que aparece sin motivo alguno. Podemos describir la conducta del enamorado, pero es imposible explicar porqué se ama o se deja de amar.

Se puede decir que el amor existe realmente, que es una fuerza muy poderosa e importante cuya presencia o ausencia contribuye en mucho a determinar la naturaleza de las relaciones diádicas.

Para E. Fromm (1956), el amor es una atracción completamente individual, única entre dos personas específicas, que precisa además, de un acto de voluntad. Amar no es simplemente un sentimiento, que es por definición perecedero, sino un compromiso en dedicar la vida al otro, a diferencia del enamoramiento en el que cuando el desconocido deja de serlo, el impulso pierde intensidad (c.p. Casado, 1991).

Ahora bien, con respecto a la posibilidad de que el sentimiento amoroso perdure en la relación de la pareja; algunas personas podrán ser escépticas, otras manifestarán una fe



inquebrantable en la necesidad de buscar y alimentar el amor a pesar de las contrariedades en sus vidas amorosas, y finalmente algunos más, hablarán del amor como se puede hablar de Dios, más allá de que su existencia sea o no demostrable.

Por su parte Satir (1991), menciona que un factor que tiene mucho que ver con la forma de calificar lo que es una experiencia amorosa y lo que esperamos de ella es la autoestima.

Ella dice que cuanto más elevada sea la autoestima, menos dependeremos de la demostración concreta y continua de valor que tenemos del cónyuge, para sabernos valiosos. Por el contrario, si nuestra concepción del yo es baja, tenderemos a depender de las afirmaciones constantes, originando ideas equivocadas de lo que puede ser el amor.

Ahora bien, el amor no puede cumplir con todas las exigencias que la vida de pareja presupone; también son fundamentales la inteligencia, la información, la conciencia, la competencia, etc.

Es así, que otro de los elementos importantes en este campo es la satisfacción de necesidades que para el individuo son vitales.

Bajo este aspecto se proponen dos tipos de relación:

- 1) Simétrica: que designa un patrón de relación basado en una tendencia a la igualdad y a la minimización de las diferencias entre los participantes. La misma necesidad pero a diferentes niveles de intensidad.
- 2) Complementaria: designa una relación basada en una tendencia a la diferencia y que sin embargo los acopla en un equilibrio dinámico. Necesidades distintas.

La calidad del matrimonio va a depender en gran parte del grado de satisfacciones y complementariedad que le puedan dar a las expectativas de cada uno de los integrantes. Estas están basadas en la historia personal de cada cónyuge.

En cada caso, lo mejor es que todos los parámetros de la relación se negocien de algún modo, no es indispensable hacerlo antes de casarse, también pueden convenirse en el momento necesario.

#### **IV.4 CONTRATOS DE PAREJA**

Los contratos matrimoniales escritos han existido desde los orígenes de nuestra historia. Sager en su libro "Contrato Matrimonial y Terapia de Pareja" (1976), refiere que en 1971, el New York Times informó que dos eruditos habían traducido un contrato matrimonial que databa del año 449 a.C. Es así que en todas las épocas los códigos legales han institucionalizado los derechos conyugales con respecto a personas y bienes.

El contrato formal que puede firmar una pareja expresa su ideología y resume sus principios; es una expresión concreta de sentimientos y actitudes, en la medida en que los individuos son conscientes de ellas.

Por otra parte, existe otro tipo de contrato entre las parejas que no es escrito y que puede ser o no consciente. Este es el contrato matrimonial, que consiste en innumerables factores intrapsíquicos y transaccionales que determinan la calidad de la interacción marital (Sager, 1976).

Dicho contrato tiene a la base los contratos individuales de sus integrantes, es decir los conceptos expresados tácitos, conscientes e inconscientes, que posee una persona con respecto a sus obligaciones conyugales y a los beneficios que espera dar y obtener del matrimonio en general y en particular del esposo (a).

Los contratos abarcan todos los aspectos imaginables de la vida familiar; relaciones con amigos, logros, poder, sexo, tiempo libre, dinero, hijos, etc.

Los términos de los contratos individuales son fijados por los deseos y necesidades que cada persona espera satisfacer por medio de la relación marital.

Dichas necesidades pueden ser:

- a) Saludables y realistas ó
- b) neuróticas y conflictivas.

Cada esposo cuando llega al matrimonio percibe sus propias necesidades y deseos en grado diferente, según su capacidad de introspección. Por lo general no se percatan de que su esfuerzo por satisfacer a su compañero está basado en la creencia inconsciente de que el otro es, siente y percibe las cosas como uno lo hace.

Además, cada uno de los integrantes de la pareja actúa como si su propio programa matrimonial fuera un convenio firmado por ambos; por lo tanto, apenas no se cumple dicho contrato, aparece la desilusión, el resentimiento, enojo etc.

Esto puede ocasionar problemas serios que tienen su origen en el presupuesto que las reglas han sido violadas, ya que frecuentemente ocurre que cada uno está parcialmente consciente de sus propios términos del contrato, pero sólo en forma remota o nula de los términos del contrato del compañero.

Podemos considerar que algunas de las circunstancias por las que es tan difícil que la pareja se ponga de acuerdo con respecto a sus contratos son:

- 1.- Por ignorarlo, a nadie se le ocurre pensar que algo tan sublime o romántico como el matrimonio o la unión de una pareja requieren de un contrato.

- 2.- Que los cónyuges operan con contratos totalmente incongruentes o diferentes (personas con antecedentes culturales distintos).
- 3.- Cuando las expectativas son imposibles de obtener, debido a situaciones irremediables como un bajo coeficiente intelectual o por problema emocional.
- 4.- Donde la fantasía sobrepasa por mucho la realidad (riquezas desmedidas, etc.).

También podemos considerar que en los cónyuges existen diferentes niveles de conciencia en sus contratos. A éste respecto Sager (op. cit.) describe tres niveles:

- 1.- Un nivel consciente que se verbaliza, incluye todo aquello que se comunica en forma clara y comprensible al compañero acerca de sus expectativas tanto en lo que se refiere a dar como a recibir.
- 2.- Un nivel que aún cuando consciente, no se verbaliza. Esto casi siempre ocurre, debido a los temores inconscientes de ser víctima de un rechazo doloroso.
- 3.- Existe otro nivel que se refiere a todos aquellos deseos y necesidades a menudo contradictorias y poco realistas. Estos por ser inconscientes son desconocidos para los dos.

Cuando existe congruencia en el primer nivel por lo general se formaliza la relación.

La falta de acoplamiento en el segundo nivel puede llevar la relación en forma latente por algún tiempo, pero después aparecerá abiertamente la problemática matrimonial.

Cuando hay problemas en el tercer nivel se debe pensar que la elección del compañero tuvo como base una necesidad neurótica y que aunque puede durar varios años el matrimonio, tarde o temprano desembocará en una fuerte problemática. Los problemas surgidos de incongruencias contractuales en este nivel, se manifiestan por lo común, en discrepancias insignificantes suscitadas en la vida cotidiana de la pareja, las cuales ocultan las verdaderas fuerzas dinámicas que actúan dentro de la díada.

Refiriéndose a las áreas que se abarcan en los contratos matrimoniales, el mismo autor menciona que es posible incluir un número casi ilimitado de éstas; pero opina que de acuerdo a su experiencia, las más importantes se dividen en tres categorías que son:

#### I.- Expectativas puestas en el matrimonio

Como cualquier sistema, el marital puede modificar las metas existentes o crear otras nuevas, sin embargo las expectativas iniciales más comunes en esta área pueden ser:

1. Un compañero que sea fiel, amante y exclusivo.

2. Un sostén constante contra el resto del mundo.
3. Una compañía que asegure contra la soledad.
4. El matrimonio en si es una meta, más que un comienzo, donde una vez casados vivirán siempre felices "por arte de magia".
5. Una panacea, "Casándose, todo será tranquilo y ordenado".
6. Una relación que debe durar "hasta que la muerte los separe"
7. Una relación sexual lícita fácilmente asequible.
8. La creación de una familia.
9. Una relación donde la primacía la tiene la familia más que el compañero.
10. La inclusión de otras personas al sistema conyugal.
11. Un hogar donde refugiarse contra el mundo.
12. Una posición social respetable.
13. Una unidad económica.
14. Una unidad social, la vida sin el matrimonio carece de sentido.
15. Una imagen protectora que inspire deseos positivos.
16. Una cobertura respetable para los impulsos sexuales.

La mayoría de estas expectativas se pueden incluir dentro de los mitos que se analizarán posteriormente.

## II. Determinantes intrapsíquicos y biológicos.

Se basa en las necesidades y deseos que surgen del individuo. Estos parámetros son importantes porque en ellos se diferencia al cónyuge de la institución matrimonial, considerándolo el subsistema que habrá de satisfacer a otro subsistema: "Quiero tal cosa y a cambio de ello estoy dispuesto a dar tal otra".

1. Independencia/Dependencia: Involucra la capacidad del individuo de cuidar de sí mismo y obrar por sí solo.
2. Actividad/Pasividad: Se refiere al deseo y capacidad del individuo para emprender la acción necesaria a fin de alcanzar lo que quiere.
3. Intimidad/Distanciamiento: Las pautas y problemas de comunicación están relacionados con la capacidad o incapacidad de tolerar el trato íntimo.
4. Uso/Abuso del poder: La relación de poder y su necesidad influye en la mayoría de los matrimonios. Una vez adquirido el poder puede utilizarse en forma directa o indirecta, delegarse o abdicarse.
5. Dominio/sumisión: Continuados o alternados; si uno sube el otro debe bajar.
6. Miedo a la soledad o al abandono: ¿Cual es la motivación que une a la pareja? ¿Qué efecto causan estos miedos en el funcionamiento del individuo?

7. Necesidad de poseer y dominar: El satisfacer ésta necesidad es lo único que brinda seguridad al cónyuge.

8. Grado de angustia: Algunas personas se angustian por razones fisiológicas y/o psicológicas, manifestándola en forma abierta.

9. Mecanismos de defensa: ¿De que manera cada cónyuge encara la angustia y de qué modo afecta al otro compañero?

10. Identidad Sexual: Entendiéndola como la vivencia íntima del rol sexual en tanto que éste rol es la expresión manifiesta de la identidad.

11. Características deseables en el compañero sexual: incluye sexo, personalidad, rasgos físicos, requisitos del rol, necesidad de dar y recibir amor, sentimientos, nivel de logros del compañero, etc.

12. Aceptación de uno mismo y del otro: Cada esposo, ¿es capaz de aceptarse a sí mismo tanto como al otro?

13. Estilo Cognitivo: Puede definirse como la manera típica que una persona selecciona la información que ha de tomar, la procesa y comunica el resultado a otros. Con frecuencia los esposos difieren en su manera de encarar y tratar los problemas, o de ver las situaciones, seleccionan o perciben una variedad de datos pudiendo llegar a conclusiones muy diferentes.

### III. Focos externos de problemas conyugales.

Generalmente estas quejas son las primeras en aparecer dentro del matrimonio, pareciendo ser el núcleo de las desavenencias conyugales, aunque en realidad son manifestaciones secundarias de problemáticas surgidas en otras áreas como las expectativas puestas en el matrimonio o las de índole biológico o intrapsíquico.

1. Comunicación. ¿Con qué frecuencia y claridad pueden los cónyuges intercambiar información y expresar su angustia, deseos, amor, etc.?

2. Estilo de Vida. ¿Hay similitudes que facilitan la compatibilidad, o bien las diferencias existentes conducen a una lucha constante? ¿Son estas diferencias el reflejo de otras más fundamentales?

3. Familias de origen. ¿Hasta qué punto logran tomar decisiones satisfactorias en cuestiones que afectan sus actuales relaciones con ambas familias? El apego excesivo a la propia familia de origen es causa frecuente de graves problemas.

4. Crianza de los hijos. Sobre la práctica diaria, ¿Quién y cómo se toman las decisiones sobre la educación de los hijos?

5. Relaciones con los hijos. ¿Con quién y para qué se establecen alianzas con los hijos?
6. Mitos Familiares. ¿Se afanan los cónyuges por mantener cierta imagen?
7. Dinero. ¿Cómo se controlan los gastos? ¿Esto representa una lucha por el poder?
8. Sexo. ¿De qué manera se interrelacionan los sentimientos de amor con el impulso sexual y su satisfacción?
9. Valores. ¿Existen diferencias, acuerdos y similitudes con respecto a prioridades?
10. Amistades. ¿Comprende cada esposo que no puede, ni debe, tratar de satisfacer por sí solo todas las necesidades emocionales y recreativas del otro?
11. Roles. Las tareas y responsabilidades que se espera que cumpla cada cónyuge.
12. Intereses. Deben examinarse los intereses referentes al trabajo y al tiempo libre, teniendo en cuenta su relación con el parámetro intimidad/distanciamiento.

Es probable que en algunas áreas, al integrarse el sistema marital ya se compartan objetivos comunes, mientras que en otras se tendrá que buscar una renegociación que tenga en cuenta los deseos y necesidades de cada esposo.

Así que, además de los contratos individuales, cada pareja posee un contrato de interacción común, único y en buena medida tácito. Este constituye el convenio mediante el cual ambos esposos procuran satisfacer suficientemente sus necesidades expresadas en sus contratos individuales, estableciendo también de que modo la pareja procurará satisfacerlos.

Por otra parte, la elaboración del contrato único es un proceso continuo, dinámico que cambia y evoluciona constantemente y aunque cada esposo sabe lo que da y que puede esperar a cambio de ello; la creación de este contrato propio, puede contener características precedentes pertenecientes a ellos, o ser bastante distinto de lo que uno y/u otro cónyuge habían negociado.

El contrato de interacción proporciona el campo operativo en que cada cónyuge lucha con el otro para cumplir el propio contrato individual en su totalidad, esto es, en todas sus cláusulas realistas, irrealistas y ambivalentes. Es el terreno en que cada esposo procura alcanzar los objetivos propios y obligar al compañero a conducirse de acuerdo con su propia concepción del matrimonio.

Si se llega a un contrato en conjunto único, con tareas y fines claramente formulados, discutidos y aceptados en todos los niveles, es probable que la relación progrese, siempre y cuando haya amor y voluntad de avanzar hacia la convivencia armónica.

#### IV.5 RELACION DE PAREJA

Generalmente las parejas se casan con la ilusión de ser felices toda la vida, sin embargo, las dificultades de adaptación recíproca en los primeros años de la constitución formal, modifica en forma impredecible esta primera idea.

Ya en el inicio, la nueva realidad los separa de determinados contactos y actividades anteriores, por ejemplo: durante el cortejo es fácil olvidarse que el ser amado tiene familia, amigos, responsabilidades de trabajo, intereses especiales y otros compromisos; después del matrimonio, las otras relaciones de la vida reaparecen y compiten por la atención del compañero.

Esto nos lleva a considerar que la relación de pareja se constituye a medida que el sistema marital consolida un límite a su alrededor y depende por igual de ambas personas que la componen, no de una sola como muchas veces se piensa.

Lograrlo no es fácil, ya que en gran medida los contrayentes creen que sólo se necesita amor para obtener éxito con la pareja y tienen la idea que dentro del matrimonio encontrarán la solución a todos sus problemas personales.

Muchas de estas ideas que las parejas tienen acerca del matrimonio, se deben primordialmente a que la sociedad ejerce una fuerza importante sobre su manera de concebir la relación de pareja, y a las normas que se deben seguir para que "todo marche bien".

Sin embargo, podemos decir que la relación de la pareja es más compleja y así como el sistema marital no es estático, que siempre encierra un potencial de cambio, igualmente sus relaciones van cambiando a medida que los cónyuges siguen interactuando y recibiendo el influjo de las fuerzas ajenas a su relación.

La manera en que se interrelacionan dos esposos depende de diversos factores: sus contratos individuales, sus mecanismos de defensa y el efecto que éstos causan en su compañero, la motivación de sus disputas maritales, la energía con que las desarrollan así como las metas que persiguen con ellas, el grado y calidad de amor, consideración y afecto mutuos, su deseo de mantener la relación y hacerla funcionar, su salud física, las influencias externas (incluyendo la familia de origen), y muchísimas otras variables.

Por otra parte, la mayoría de las parejas supone que después de establecer una relación, ésta se mantendrá por sí sola y olvidan que tanto el tiempo así como la cotidianidad la deterioran y la debilitan. Sólo con la participación de ambos miembros de la pareja y con el acuerdo de mantener igualdad de oportunidades y responsabilidades aceptadas a través del compromiso emocional, donde se reconocen las individualidades como diferencias y no como trabas para el desarrollo, la relación de pareja irá cobrando sentido. La manera en que cada uno se concibe como pareja y concibe a su relación, el modo de actuar de cada uno dentro de la relación determinará también la pareja.

Además, existe la posibilidad de que los efectos de esta nueva relación, sobre cualquiera de los cónyuges, afecte profundamente su funcionamiento, dentro de otros sistemas. Una

muestra de ello es cada esposo que obra por sí solo buena parte del tiempo, y que sin embargo, el sistema marital influye en la mayoría de sus actos aunque no esté en presencia de su compañero. Lógicamente, el grado en que esto ocurre varía de un sistema a otro, o entre individuos pertenecientes a un mismo sistema; e incluso, la influencia del sistema marital sobre una misma persona puede diferir mucho de un momento a otro.

En la relación de la pareja, un aspecto muy importante es la que desempeña la estructura de los roles masculinos y femeninos, el cual no sólo se refiere a los valores y normas, sino también a las funciones dentro del subsistema familiar.

Sabemos que la relación de pareja actual dista mucho de la concebida por la sociedad de hace varios años, en la cual el matrimonio ideal se caracterizaba por un hombre que proveía económicamente a la familia y una mujer considerada como sujeto pasivo cuya obligación era procrear y mantener la integración del grupo familiar, es decir representar la parte expresiva.

En la sociedad actual la inclusión de la mujer en el trabajo productivo ha llevado a grandes cambios, ésta se desarrolla satisfactoriamente en el ámbito laboral y los hombres se sienten inquietos por la pérdida de algunos de sus privilegios tradicionales y amenazados por la nueva competencia. Por eso, muchos hombres en la sociedad contemporánea contienden con sus temores actuando en forma hostil hacia la esposa y a menudo, hacia las mujeres en general.

Cuando las ideas machistas acerca del desarrollo profesional de la mujer predominan en una pareja, se ponen en acción los celos y las peleas que poco a poco van destruyendo la relación.

Ignacio Maldonado (1993), comentando acerca de las variaciones que conllevan dichas situaciones, menciona algunas que son "favorables" por ejemplo; el aumento en el grado de libertad tanto en el varón como en la mujer, esto contribuye a disminuir la distancia emocional en la pareja y a romper la tendencia a la complementariedad rígida, al facilitar una variedad de conductas simétricas en la relación y se enriquece por lo tanto cada género al incluir aspectos del género complementario: aspectos masculinos en la mujer, aspectos femeninos en el hombre.

En esta nueva estructura familiar se da un mayor acercamiento del hombre a sus hijos. Este acercamiento es diferente con los hijos varones que con las hijas mujeres, pero siempre benéfico. Varón y mujer comparten más temáticas, preocupaciones, etc.

Por último, se comienza a romper la disociación entre lo emocional y lo racional, que en la tradición ha sido atribuido al sexo femenino y masculino respectivamente.

Afirma que entre las "dificultades" que acarrearán dichos cambios, está en primer término, la angustia que genera todo lo nuevo: la mujer no cede fácilmente sus espacios y roles, aún cuando lo niegue. Las dificultades que en ambos géneros provoca el feminismo radical, así como sus extravagancias que podemos catalogar de machistas. Otra dificultad es la redistribución del poder, después de tanto tiempo de organización rígida.



También ha llevado en algunos casos a dos alternativas problemáticas ante el cambio que comienza a darse en la conducta de los varones, una es la alternativa por la complementariedad: a medida que se da un cambio en el varón en el sentido de ser menos macho, más suave, la mujer adopta posiciones, roles, tradicionalmente desempeñados por los varones: mujer competitiva, violenta, poco sensible al dolor moral.

La segunda es la alternativa por la escala simétrica: se da efectivamente una escala en que a la mayor suavidad, intimidad, calor, etc., del varón, la mujer responde con una intensidad mayor de esas mismas características, aún a la que solía tener.

Según Maldonado (op. cit.), la alternativa de la complementariedad es la más frecuente y constituye un buen ejemplo de lo que Paul Watzlawick llamó "cambio de primer grado", simple intercambio de posiciones; el varón se feminiza y la mujer se acerca a la imagen del macho. Esto no implica un cambio profundo, de estructuras; además de ser poco significativo, este tipo de cambio tiende a ser frágil y a no durar.

Otro ámbito importante en la relación de la pareja es aprender a enfrentar los conflictos que inevitablemente surgen cuando dos personas están empeñadas en formar una nueva unidad, así como a elaborar pautas viables para resolverlos adecuadamente.

Una muestra de ello puede ser en particular la dificultad que surge en la pareja, ante la tarea de separarse de su respectiva familia de origen y de negociar una relación diferente con los padres, hermanos y parientes políticos.

La pareja debe establecer su territorio, con cierta independencia de la influencia parental, y a su vez los padres deben cambiar el modo de tratar a los hijos, una vez que estos se han casado, ya que la injerencia paterna en el nuevo matrimonio puede ser causa de graves desavenencias en éste.

Del mismo modo al convertirse en padres se determina un cambio en la relación de la pareja, ya que ante este nuevo escenario aparecen conflictos, así como contradicciones intensas para cada uno y para el vínculo. Esto entorpece la puesta en acción del contrato original y obstaculiza la posibilidad de reformularlo con flexibilidad.

En medio de esta reestructuración se encuentran el placer y el orgullo de haberse convertido en padres y la aparición de estas nuevas y únicas fuentes de intercambio amoroso: los hijos.

El cuidado de los hijos implica una necesidad de mayor permanencia y estabilidad, aumenta los requerimientos económicos, multiplicando las tareas y funciones de ambos padres, imponiendo una redistribución del tiempo, el espacio y las "libertades".

Asimismo para muchas parejas, la toma de decisiones se convierte en una lucha, ya sea silenciosa o ruidosa, para determinar quién tiene el poder, el derecho de decir lo que el otro debe hacer.

Cuando se presenta esta situación, las dos partes tienen sentimientos negativos, cada cual comienza a sentirse solo, aislado, en el papel de víctima, presa de la ira, traicionado y deprimido. Ambas partes ponen en juego la autoestima cada vez que hay una decisión pendiente. Después de suficientes experiencias en el campo de batalla, los sentimientos de amar y ser amado, desaparecen.

A veces las parejas tratan de evitar estos problemas aceptando que uno asuma el papel de jefe y el otro se someta a su decisión. Otra salida es dejar que una tercera persona sea quien tome una determinación, sin embargo en ambos casos, no se logra un equilibrio positivo para el sistema.

Obviamente, el ajuste es difícil de realizar, siempre habrá diferencias y asperezas que deberán tratarse tranquilamente valorando lo que esta relación significa en sus vidas. A veces las soluciones son en sí mismas insatisfactorias provocando un creciente descontento, que emerge más tarde en el matrimonio.

Por eso es necesario que las parejas se abran a la comunicación haciéndola clara al abordar sin prejuicios todas aquellas situaciones que no se han tratado, cosas que han guardado por el temor de sentirse expuestos a la crítica, al ridículo o a poner en riesgo la sobrevivencia de la pareja.

Si las parejas se ocupan de acrecentar y optimizar su propia interacción encontrarán un mayor sentido a su relación y disfrutarán más de sus vidas.

#### **IV. 6 FACTORES QUE DIFICULTAN LA RELACION DE PAREJA**

Es difícil que dos personas vivan juntas como unidad familiar ya que son múltiples los factores que intervienen en ella. No obstante, sabemos que una relación satisfactoria en la pareja es siempre anhelada, y que ésta no se da por casualidad, que es necesario tomar conocimiento de los factores que más la dificultan para así poderlos dirigir positivamente.

Por ejemplo la calidad de relación con la otra persona, las expectativas puestas en el matrimonio y la forma de comunicación son factores importantes en la determinación de la naturaleza de la unión.

Además, muchas veces éstos factores facilitan la relación, haciéndola progresar y por tanto gratificante para los cónyuges; o por el contrario pueden dificultarla haciendo que la unión sea terrible para ambos.

A este respecto Zapata y Stump (1981), basados en investigaciones sociológicas sobre el divorcio, mencionan trece factores que dificultan el ajuste matrimonial, los cuales son:

1. Si la pareja se conoce o casa poco tiempo después de una pérdida significativa.
2. El deseo de alejarse de la familia de origen es un factor significativo en la decisión del matrimonio.

3. Los antecedentes de cada cónyuge son significativamente diferentes (religión, educación, clase social, factores éticos, edades, etc.)
4. La pareja tiene constelaciones filiales incompatibles. Ej. muchos hermanos vs. hijo único.
5. La pareja reside o muy cerca o muy distante de las familias de origen.
6. La pareja es dependiente económica, física o emocionalmente de cualesquiera de las dos familias.
7. La pareja se casa antes de cumplir los veinte años o después de los treinta.
8. La boda ocurre antes de un período de noviazgo de seis meses o después de tres años.
9. La boda ocurre sin familiares ni amigos presentes.
10. La esposa embarazada antes o durante el primer año de matrimonio.
11. Cualquiera de los cónyuges considera la adolescencia como una época infeliz.
12. Cualquiera de los cónyuges tiene mala relación con sus padres o hermanos.
13. Los patrones matrimoniales de la familia fueron inestables (c.p. Freidberg, 1986).

Además de éstas consideraciones, existen algunas creencias muy difundidas en nuestra cultura que entorpecen la relación de muchas parejas.

Satir (1991) menciona entre éstas, aquella de que las parejas se engañan, pensando que como se aman, las cosas sucederán en forma automática, e imponen demandas que el amor no puede satisfacer, por ejemplo: "Si me amas, me darás lo que quiero", o pensar que si hay amor, se pueden adivinar las necesidades, deseos sentimientos o pensamientos del otro, y actuar en consecuencia.

También se refiere a la idea de la igualdad; "Debes pensar, sentir y actuar como yo lo hago todo el tiempo. De lo contrario, no me amas". Desde este punto de vista, cualquier diferencia puede representar una amenaza.

Otros autores que aportan aspectos interesantes a la comprensión de la problemática de pareja son Lederer y Jackson (1968), quienes en su libro "Mirages of Marriage" proponen algunos de los mitos del matrimonio que nos llevan a hacer falsos supuestos de lo que debería ser la relación. Estos son los siguientes:

*I.- Las personas se casan porque se aman.*

Desafortunadamente muchas parejas al estar enamoradas, describen su emoción como un sueño (un estado de romance, no de amor) en el que difícilmente consideran los problemas del matrimonio y sólo piensan en unirse.

Es común que muchos se casen porque la sociedad espera eso de ellos, el matrimonio les brinda prestigio. Por otra parte la familia presiona ya que cuando un hijo no se casa a cierta edad convencional se piensa que se ha fallado. Incluso los estereotipos fomentados en la literatura hacen ver que "el amor" te hace salir automáticamente de problemas. Así mismo, el miedo a la soledad o a enfrentar los problemas económicos sólo. Estos son algunos de los motivos por los que muchos se casan.

*II.- Los casados se aman.*

En algunos casos hacemos cosas motivados por lo que individualmente creemos que es amor, sin tomar en cuenta las expectativas de la pareja.

Muchos de estos actos incluso anulan la individualidad del cónyuge y puede ser que aquella conducta que aparenta ser amorosa, en realidad sea una manifestación de egoísmo.

*III.- El amor es necesario para un Matrimonio Satisfactorio.*

El romance y el amor son cosas diferentes. El romance se basa en un mínimo de conocimiento del otro, en atribuir al otro cualidades que uno desea que el otro tenga y que más adelante se convertirán en una decepción cuando uno se da cuenta que es un sueño.

Existen otras motivaciones que de acuerdo al ciclo vital de la persona pueden ser igualmente gratificantes aunque no exista la pasión.

Estos autores proponen cuatro elementos para que una relación sea satisfactoria así como funcional: tolerancia, respeto, honestidad y el deseo de estar juntos por mutuo provecho.

Para Lederer un matrimonio es productivo, cuando ambas partes pueden reconocer no estar enamorados, pero son felices estando juntos y se sienten satisfechos de sus niveles de desarrollo personal aunque reconocen que no existe la perfección.

*IV.- Hay actitudes y conductas inherentes al sexo masculino y femenino.*

Estos conceptos corresponden a estereotipos culturales que desde el inicio de nuestros días se han dado en las relaciones entre hombre y mujer.

- El hombre es fuerte.
- La mujer es débil.

Estas actitudes sociales determinan los roles y la conducta a seguir aunque objetivamente no tienen que ver con la realidad; sin embargo en el matrimonio los cónyuges pueden determinar el rol que jugará cada uno.

*V.- El nacimiento de los niños automáticamente hace que las cosas vayan mejor.*

Sin embargo, por lo general para la pareja, el período de adaptación al nuevo bebé requiere de gran flexibilidad, pues el recién nacido necesita de atenciones, lo que implica sacrificar algunas de éstas, que antes se otorgaban a la pareja.

Este mito de la felicidad por medio de los hijos, parte de la creencia de algunas personas que piensan que con ellos experimentarán y lograrán actitudes o conductas que cuando niños no consiguieron.

*VI.- La soledad se cura en el matrimonio.*

Así cuando la gente se casa para terminar con su situación de soledad, se cerciora que termina en una situación de incongruencia en la que, la soledad "en compañía" resulta insoportable.

*VII.- Si discutes con tu pareja, tienes un matrimonio infeliz.*

Se piensa que aunque se den conflictos en la pareja, éstos no se deben manifestarse, y si uno de los cónyuges pierde la paciencia y dice lo que piensa, es que el matrimonio no funciona. Sin embargo, el no abrir los desacuerdos incrementará la posibilidad de tener un matrimonio enfermo. Por el contrario, la capacidad de manejar los problemas y de enfrentarlos adecuadamente es lo que proporcionará a la larga mayor satisfacción y estabilidad.

A este respecto Satir (1991) dice que aunque todo ser humano es único, comparte con los demás ciertas características comunes, así como diferencias. Pero muchas personas han aprendido a temerlas debido a que las percibieron como el inicio de un conflicto o una pelea. Pelear significa enojarse; la ira significa morir. Por ello para conservar la vida, es necesario evitar las diferencias.

Una pelea sana no significa la muerte; puede favorecer una mayor unión y confianza. La diferencia nos ofrece emoción, interés y vitalidad; por supuesto, también provoca algunos problemas. El reto es encontrar la manera de resolver nuestras diferencias constructivamente.

La autora comenta también que la pareja inteligente tratará de conocer sus diferencias desde el principio y encontrará la manera para que la diferencia funcione a su favor, en vez de

convertirla en un impedimento. Además, como arquitectos de la familia, su ejemplo tendrá una influencia sin par en los hijos.

#### **IV. 7 TIPOLOGIAS DE PAREJA**

Dentro de las parejas, cada integrante adopta una manera característica de relacionarse con el otro, una modalidad principal que constituye su "impronta personal" y ésta puede variar con cierta fluidez ante diversas situaciones. La calidad de la pareja dependerá de esta modalidad peculiar, determinada por su contrato interaccional tácito.

A este propósito Sager (1976) propone siete modos principales de reaccionar ante el compañero, a los que denominó "perfiles de conducta". Cada uno de estos tipos de cónyuge representa una modalidad de relación con amplias características generales. No son categorías rígidas, la mayoría de las personas manifiestan rasgos correspondientes a diferentes perfiles, o pueden pasar de uno a otro en un mismo día.

Cuando se asigna a cada cónyuge un perfil diferente, la combinación resultante ofrece una tipología sencilla del matrimonio. Los determinantes de estos perfiles de conducta obedecen a múltiples causas individuales. Cada perfil se define, en parte, de acuerdo con un tipo conyugal complementario, lo cual esclarece todas las dimensiones de interacción y la índole del tipo de esposo.

La extrapolación extremada de cualquiera de estos perfiles podría derivar en una relación sumamente patológica.

Los perfiles propuestos por Sager son los siguientes:

##### **1.- CONYUGE IGUALITARIO**

Busca una relación basada en la igualdad de ambos esposos, lo desee o no su compañero. Espera que los dos tendrán los mismos derechos, privilegios y obligaciones, sin ninguna cláusula de doble norma, cubierta o encubierta. Espera que él y su compañero serán personas completas por derecho propio, bastante autónomas en sus trabajos y amistades, pero sensibles a las necesidades del compañero y emocionalmente independientes con relación a él. En consecuencia cada uno respetará la individualidad del otro incluyendo sus debilidades y faltas.

Su independencia se manifiesta no de un modo defensivo, sino cooperativo, por lo general tiende a ser más activo que pasivo, capaz de mantener una intimidad estrecha y sostenida sin aferrarse a su compañero.

En cuanto al poder es capaz de compartirlo, ni sumiso ni dominador, se compromete en la relación y espera que el otro también lo haga.

## 2.- CONYUGE ROMANTICO

Se apega a la ideología romántica. Esperará que su compañero sea su "bienamado del alma" y que juntos formen una sola identidad, como si fuera una sola persona incompleta que sólo pudiera adquirir plenitud con su compañero.

El romántico busca satisfacer su aspiración infantil y ser el único objeto merecedor de todo el amor. Como sobrevalora mucho a su compañero y se siente incompleto sin él, tiende a ser muy celoso y a proteger sobremanera su relación. Por lo común, el amor y la pasión sexual son muy importantes para él.

La interdependencia está muy generalizada e interviene en muchos parámetros de funcionamiento. Depende de su compañero, es muy posesivo y dominante aunque parezca sumiso. La necesidad de un compañero que complete el sentido de su propia personalidad indica a menudo una profunda sensación de ser incompleto y una gran incapacidad para hacer frente al mundo hostil.

Muchas veces el amor puede no ser auténtico y verdadero como aparenta; también otras veces el amor y el temor se confunden.

## 3.- CONYUGE PARENTAL

Este cónyuge puede considerarse un amo, es dominante y autocrático, tendiendo a infantilizar al otro cónyuge (quien también adopta este rol complementario) ya que se ocupa de todas sus necesidades y no le permite la autonomía. Fomenta la necesidad de crecimiento e independencia del "niño" pero dentro de ciertos límites, pues su papel requiere que el compañero siga sintiéndose lo bastante inseguro como para dejarse dominar.

La esencia de su dinámica consiste en que el cónyuge parental necesita apuntalar su sentido de adultez actuando como progenitor de un esposo infantil y obediente. No tiene tiempo de escuchar a su compañero cuando le hable de crecer, de toma de decisiones por sí mismo. Cuando el cónyuge lo hace en serio, es posible que éste reaccione con un sabotaje sutil o un miedo y cólera manifiesta al verse amenazado.

Un subtipo de este perfil es el cónyuge salvador que se comporta como héroe y ocupa siempre una posición superior en su relación. Asegura a su compañero una atención especial, y por lo común forma una relación complementaria con un esposo deseoso de que lo salven; es una relación pasajera e inestable. Una vez pasada la crisis, se establece un nuevo ordenamiento, se disuelve la relación o aparece una nueva crisis que exige una nueva relación de rescate.

Este subtipo de cónyuge es manipulador o necesita serlo, y acepta a su pareja como una persona a la que hay que salvar de una situación difícil.

Los casos de salvación recíproca no son raros: dos románticos pueden iniciar su relación para salvarse uno al otro de sus respectivos esposos "no románticos". Su relación se funda en un esfuerzo para ocupar un nivel superior dentro de la relación: no se limitará a ayudar a una persona amada, sino que atará a sí a alguien "indefenso" salvándolo de una mala situación (el hogar de origen, un mal matrimonio, la pobreza, el alcohol, etc.), y seguirá protegiéndolo en tanto le sea fiel y acepte su posición de "persona deseosa de ser salvada".

#### 4.- CONYUGE INFANTIL

Ocupa el rol complementario del anterior y aunque podría pensarse que se encuentra en una posición inferior, es a menudo el que determina el poder, y es capaz de explotar la situación amenazando con marcharse.

Manifiesta predisposición a interactuar con hostilidad. En su interacción busca que lo cuiden, lo protejan, corrijan y guíen, a cambio de esto, ofrece al cónyuge parental el derecho de sentirse más adulto y necesario.

El subtipo correspondiente al del cónyuge salvador, es ocupado por el que corresponde al que desea ser rescatado, experimenta temores de tipo infantil, aunque también es capaz de comportarse maduramente en otros niveles.

Este tipo de cónyuge se siente amenazado y abrumado por un mundo hostil que es incapaz de enfrentar por sí solo, motivo por el cual necesita de un progenitor bueno o un salvador que se haga cargo de él, protegiéndolo, actuando en su nombre, resolviendo conflictos.

Es probable que la relación cambie drásticamente después de la operación de "salvamento".

#### 5.- CONYUGE RACIONAL

Le cuesta trabajo actuar emocionalmente y tiende a establecer una relación lógica y bien ordenada, de acuerdo a convencionalismos, en donde las obligaciones y los derechos mutuos están bien delineados.

No es habitual que manifieste afecto o pasión de manera muy abierta, aunque es capaz de amar profundamente y experimentar una sensación de doloroso vacío si pierde al ser amado.

Este cónyuge tiende a serle fiel a su esposo y a procurar el buen funcionamiento de la pareja, pero su aparente insensibilidad hacia los sentimientos y necesidades emocionales del compañero lo llevan muchas veces a romper la armonía.



Con frecuencia es más dependiente de lo que parecería a primera vista, pues en sus relaciones, sus propias necesidades emocionales quedan ocultas tras su papel de administrador de la relación marital.

#### 6.- CONYUGE CAMARADA

Se da más en las parejas mayores que ya dejaron atrás muchas ilusiones y expectativas juveniles. La relación la ven como un acuerdo realista, puede ser gratificante pues se ocupa de satisfacer las necesidades de la pareja aunque sin apasionamiento.

Este tipo de cónyuge actúa, más que nada para evitar la soledad, no espera recibir amor, pero si busca bondad y cuidado creyéndose dispuesto a retribuirlos, quizá con el agregado de una seguridad económica. No aspira a una relación romántica (aunque puede desearlo profundamente) y acepta de buena gana las transiciones exigidas por la vida conyugal y por lo general no es competitivo. No es necesario que haya amor en el sentido usual de la palabra, que incluye la pasión, pero si hay aceptación, necesidad, compromiso y bondad.

#### 7.- CONYUGE PARALELO

Este tipo de cónyuge interactúa tratando de evitar el involucrarse profundamente en la relación. Para él es importante que se respete su distancia psicológica y su autonomía. Posee un profundo temor a perder su individualidad y teme todo tipo de fusión.

Desea todos los accesorios convencionales del matrimonio, incluyendo casa, los hijos, el perro, las pantuflas etc. pero no quiere mantener un trato íntimo. Prefiere dormir en camas o dormitorios separados y hasta vivir en lugares distintos.

A menudo, su necesidad de distanciamiento no es más que una formación reactiva frente a una gran necesidad de dependencia, cuyo reconocimiento consciente le resulta inadmisibile.

Considera que el amor debe inhibirse y es común entre estas personas el narcisismo.

Por otra parte, entrando en este amplio horizonte encontramos la propuesta hecha por Lederer y Jackson (1968), quienes establecen diferentes tipos de matrimonio basados en su concepto de lo que es el matrimonio funcional

Ellos consideran que para analizar las categorías del matrimonio deben explorarse los siguientes aspectos:

1. Funcionalidad: ¿Qué tan funcional es la relación? ¿Qué tanto trabajan juntos los esposos de modo complementario?

2. Compatibilidad temporal: ¿De qué manera están los esposos orientados temporalmente? ¿Cuáles son sus metas, deseos ambiciones? ¿A largo y corto plazo son compatibles?

3. Vector de relaciones: ¿En qué dirección y a qué velocidad está cambiando la relación? ¿Los esposos están desarrollando e incrementando su relación o se alejan cada vez más?

Con base en estos parámetros, dichos autores establecen cuatro categorías genéricas, teniendo cada una dos subdivisiones:

#### 1.- EL MATRIMONIO ESTABLE - SATISFACTORIO

Este tipo de relación se encuentra en parejas con muchos años de casados que no viven con hijos, o bien, que se han casado por segunda vez después de enviudar.

En esta categoría encontramos a "Los Gemelos", o sea aquellos individuos que parecen haber nacido "uno para el otro" y por lo general se conocieron desde pequeños. Comparten valores y poseen un alto grado de homogamia.

En este grupo también se encuentran "Los Cooperativos" que se refiere a los esposos que han conocido la comunicación, la cooperación, etc. en su familia de origen, teniendo entonces la habilidad para desarrollar esta actitud en su propio hogar.

Este tipo de pareja comparte igualmente gustos en muchas áreas, pero además, posee un alto grado de flexibilidad para adaptarse a nuevas situaciones. Ambos cónyuges están conscientes de que para que la unión funcione deben poner todo su empeño en ello. La adaptación al cambio y la capacidad de compromiso son algo cotidiano.

Esta relación representa el mayor grado de cooperación posible entre dos individuos. Cuando se da, el acoplamiento es casi perfecto, se encuentra confianza y aceptación de las diferencias en la pareja, no hay celos ni envidias, esto les permite hacer alianzas y relaciones en todas las áreas de la vida.

Aunque no siempre estén de acuerdo, buscan una solución de conjunto que incluya las necesidades de ambos. Cuando esto no es posible, una solución al azar es aceptada, en la que no hay quien tenga la razón, sino se hace porque hay que tomar una decisión.

Estas características se fortalecen al transcurrir los años y ambos parecen irradiar gran serenidad. Una de las claves de esta relación es su amor entendido como la vida espiritual compartida. Además tienen un sentido de confianza y de conocimiento del otro. Pueden

enfrentar cualquier situación nueva con la seguridad de que seguirán funcionando como pareja bajo cualquier circunstancia.

En este grupo la comunicación es clara y directa, en parte por la similitud de sus orígenes. Como se conocen bien no es necesaria mucha palabrería para comprender el mensaje. Una mirada, un ceño o una sonrisa son suficientes para ser comprendidos en el mensaje preciso.

El elemento más importante en este grupo es la mutua confianza.

## 2.- EL MATRIMONIO INESTABLE - SATISFACTORIO

Este tipo de relación se caracteriza por creer tener una confortable relación marital, aunque el aburrimiento y los desacuerdos son notables, muchas veces hay períodos de hostilidad y el resentimiento surge. A pesar de que se lastiman periódicamente, siempre se reconcilian y la relación permanece estable, por más que amenacen con separarse, en el fondo ambos saben que su relación perdurará a pesar de que no lo sientan en ese momento.

Su característica es que los cónyuges pueden mostrar su competitividad y hostilidad, sabiendo que los límites del otro, así como de toda una serie de acuerdos explícitos, los tolerará.

Muchos matrimonios comunes y corrientes se encuentran en este tipo, por lo general no buscan ayuda profesional ya que consideran parte normal del matrimonio los altibajos y la inestabilidad, admitiendo no ser felices.

También en este grupo se encuentran los "matrimonios por conveniencia", quienes reconocen casarse con una imagen ideal, pese a no estar enamorados, buscan la satisfacción sexual, económica, etc. y compensan al otro por la ganancia obtenida. Permaneciendo juntos porque el consorte ofrece muchas ventajas de las que no quieren prescindir ya que muchas de sus necesidades de orden material y psicológico se ven cubiertas.

Los hijos aprenden a vivir en este tipo de relación formando alianza y en ocasiones coaliciones.

Este tipo de parejas las encontramos entre aquellos que han tenido matrimonios previos y desean establecer una nueva relación, o en parejas de profesionistas de edad madura que ya han cambiado sus criterios sobre el "amor ideal".

Estas parejas intercambian información en forma clara y frecuente. La información problemática puede causar tensión, pero tiene capacidad de regresar al equilibrio, ya que los conflictos se manejan de forma abierta no son desviados hacia los hijos por lo que usualmente éstos no son afectados.

Regularmente mejoran la comunicación después de un fuerte problema.

### 3.- EL MATRIMONIO INESTABLE - INSATISFACTORIO.

En este grupo están las parejas conscientes de que su relación es bastante mala, pero no poseen autocritica ni capacidad de introspección por lo que no logran hacer un cambio al respecto.

Los dos subtipos polares de esta categoría son: los habituados al conflicto y los evitadores del conflicto. Entre los primeros, el pleito es lo único que mantiene la relación, generalmente son mutuamente culpabilizantes de su situación y obtienen satisfacción señalando los errores de los otros y desatando batallas constantes.

Se encuentran en círculos viciosos en donde la hostilidad crece geoméricamente; además forman coaliciones para adquirir mayor poder ante la pareja y su meta no es resolver la situación conflictiva sino derrotar al cónyuge.

Otras parejas de este grupo por el contrario, son los evitadores psicossomáticos, quienes evitan los conflictos y los derivan hacia padecimientos psicossomáticos que incluso en algunas ocasiones se pueden presentar en los hijos.

Estas parejas son incapaces de expresar la hostilidad de forma abierta por lo que no pelean directamente, lo hacen encubiertos por medio del sarcasmo, o expresiones no verbales. También frecuentemente lo expresan por medio de alcoholismo, frigidez o alguna otra sintomatología psicossomática.

Aunque ambos cónyuges saben la causa de su enfermedad, siguen su estilo y evitan la terapia hasta que lo hacen por indicaciones de un médico, maestro de los hijos, etc. Algunos de estos matrimonios presentan un "modus vivendi" poco convencional, en el que la esposa(o) permite a su pareja que tenga otras relaciones, obteniendo por su parte otros beneficios materiales o de status.

Este tipo de parejas desarrollan actividades cuya función primordial es mantener a los cónyuges separados.

Una modalidad se da cuando uno de los cónyuges es dominante y el otro de manera pasiva evita imponer límites a las imposiciones del primero. Cuando el cónyuge pasivo llega a su límite, opta por retirarse, y aunque muchas de estas parejas no llegan a la ruptura, quedan ambos fuertemente frustrados por no lograr satisfacer sus necesidades dentro de la relación; buscando éstos satisfactores fuera de ella, con las consecuencias emocionales no sólo en los miembros de la pareja sino en los hijos también.

En estas relaciones hay cierta comunicación, pero sumamente limitada y fuera de contexto. Cualquier información nueva introducida al sistema por los hijos, causa ansiedad y crea trastornos, ya que los cónyuges tienen dificultad para intercambiar información importante sin caer en una batalla o su evitación característica. Los hijos al ser frecuentemente involucrados en el conflicto se vuelven intermediarios entre los padres, lo que los hace sentirse solitarios y algo inadaptados.

#### 4.- EL MATRIMONIO ESTABLE - INSATISFACTORIO.

En este último tipo de relación, tenemos a parejas que sufren en el matrimonio, pero no tienen la capacidad de reconocer su problemática, ni de vivir el uno sin el otro, frecuentemente comentan acerca de lo maravilloso de su relación sin reconocer su inhabilidad de vivir satisfactoriamente ni juntos, ni separados.

Son las parejas que llevan a sus hijos a psicoterapia, pensando que tienen algún problema; siendo incapaces de reconocer la naturaleza de su relación conyugal como la generadora de los mismos.

Es frecuente que el camino para minimizar la frustración sea la búsqueda pseudoreligiosa o de otro tipo de culto o actividad como obra de caridad, comunidad etc.

Ante la sociedad y ante ellos mismos hacen alarde de su felicidad, pareciendo la familia envidiable de todos. Nunca critican sus actitudes, ni señalan sus errores y forman una coalición entre sí en contra del mundo externo.

En términos de comunicación, en estas parejas prácticamente no hay claridad en la comunicación conyugal. Sus vidas están separadas y distantes y los problemas se representan por síntomas que son mal interpretados como orgánicos y no como emocionales.

Estos mismos autores (Lederer y Jackson), basados en los estudios de Bateson y Watzlawick quienes dividen las interacciones en simétricas y complementarias; las analizan e incorporan una más, planteando así tres tipos básicos de relación.

#### PAREJAS SIMÉTRICAS.

En este caso los esposos tienden a igualar su conducta recíproca, sea debilidad o fuerza, bondad o maldad, agilidad o torpeza, etc. La igualdad debe mantenerse en cualquier área de la interacción. Ambos muestran la necesidad de mantener como mínimo el mismo control: "Yo soy tan bueno, malo, poderoso etc. como tú eres". Se trata de una conducta competitiva más que colaborativa.

Estas parejas se identifican por la continua lucha de poder o jerarquía en que ambos se encuentran atrapados. La mayoría de estas parejas está destinada a la lucha eterna, ya que en ocasiones no se da el divorcio porque les resulta prácticamente imposible llegar a un acuerdo, y ninguno de los dos quiere aparecer ante los hijos como el destructor del hogar. La clave para reconocer estas parejas, es que pelean básicamente por establecer quien tiene derecho a decidir qué y cómo, en cada cosa.

## PAREJAS COMPLEMENTARIAS.

En estas parejas la conducta de uno de los cónyuges complementa la del otro. Está basada en un máximo de diferencia. Cuando es llevada al extremo, uno de los dos cónyuges en realidad está a cargo de la relación (dispone u ordena), y el otro obedece. Un participante ocupa la "posición superior" mientras que el otro ocupa la "posición inferior".

Este tipo de relación se da usualmente en diversos aspectos de la sociedad (madre-hijo, maestro-alumno, etc.), o ser el estilo idiosincrásico de una diada particular.

## PAREJAS PARALELAS.

En ésta forma, la pareja alterna entre la relación simétrica y complementaria, dependiendo de cada situación. Se considera que es el tipo de relación más funcional, ya que en ella los cónyuges definen áreas de responsabilidad entre ambos.

En estas relaciones los cónyuges ceden su control en ciertos momentos y áreas de su vida, a cambio de obtenerlo en otras en las que el otro cónyuge también cede parte de su control. Se establecen todo tipo de acuerdos en la interacción cotidiana.

También hay períodos de cambio donde puede surgir nuevamente la lucha por la jerarquía, por que hay que ajustar los acuerdos.

Es así que, después de haber revisado las categorías propuestas por diferentes autores, es importante considerar que para dar paso a la existencia de una relación satisfactoria y duradera, se requiere además, que los esposos se acepten a sí mismos y al compañero tal como son.

Culpar de la interacción negativa a uno solo de los cónyuges es caer en un grave exceso de simplificación, pues ambos son responsables -aunque no necesariamente culpables- de una interacción insatisfactoria o destructiva. Asignar a uno u otro, el éxito o fracaso de la relación es establecer un marco de referencia totalmente incorrecto, es no apreciar la importancia del sistema de esa pareja.

## V. COMUNICACION

El ejercicio de aprender a amar es un paso que se va aprendiendo como una lección cotidiana, es purificar el resentimiento no con la resignación, sino con la búsqueda continua del diálogo.

Michele De Beni

## V. COMUNICACION

### V.1 DEFINICION

En el ámbito de la psicología son muchos los investigadores que la han estudiado y definido, presentando como factor común que es el medio por el cual una persona puede influir sobre otra.

Watzlawick y Jackson (1983) la definen como un proceso en el que se intercambia información, donde se hace a la otra persona partícipe de la información que uno tiene. Es un proceso complejo, por lo que en algunos casos, el mensaje que se envía, no es el mensaje que el receptor capta.

Cabe señalar que mediante la comunicación no sólo se transmite información, sino que también se expresan ideas, pensamientos, sentimientos y creencias a fin de satisfacer necesidades expectativas o deseos. Es visto como un proceso social a través del cual una persona puede influir en otra o en otras, al mismo tiempo que al comunicarse va logrando su individualidad y autoconocimiento sosteniendo relación con el medio que lo rodea (Jackson, 1983. c.p. González Nuñez, 1992).

Además, ha sido conceptualizada por otros autores como un proceso de interacción entre dos o más elementos de un sistema, la cual, en general, se manifiesta a través de dos formas: la comunicación verbal que se refiere al lenguaje ya sea en forma oral o escrita, y la comunicación no verbal, que comprende el uso de gestos, expresiones faciales, posturas, distancias interpersonales, silencios, contacto visual, manera de sentarse, caminar, etc. (op. cit.)

Satir (1986), la explica como un proceso tanto de dar como de recibir información, así como de solicitar algo al receptor; abarca la conducta verbal y la conducta no verbal dentro de un contexto social, e incluye los símbolos y las claves que las personas utilizan para dar y recibir significados.

Por otra parte Wahlroos S. (1978), describe la comunicación como cualquier comportamiento que lleva consigo un mensaje, el cual es percibido por las personas. El comportamiento puede ser o no verbal, es siempre un comportamiento en tanto lleve consigo un mensaje. El mensaje puede ser o no intencionado, pero desde el momento que es percibido, de hecho es comunicado. La percepción del mensaje puede ser consciente o inconsciente, distorsionada o exacta, pero tan pronto como el mensaje alcanza a percibirse en cualquier nivel, existe una comunicación.

Bateson, G., Ruesch, J., (1984), definen la comunicación como todo proceso a través del cual la gente se influye mutuamente. Esta definición está basada en la premisa de que todas las acciones y sucesos adquieren aspectos comunicativos tan pronto como son percibidos por un ser humano; esto implica además, que tal percepción cambia la información que un individuo posea, y por lo tanto, influye sobre él.



También éstos autores refieren que el sistema de comunicación en el hombre puede ser empleado para:

- a) Recibir y transmitir mensajes así como para obtener información.
- b) Operar con la información existente a fin de deducir nuevas conclusiones que no habían sido directamente percibidas, para reconstruir el pasado y anticipar hechos futuros.
- c) Iniciar y modificar procesos fisiológicos dentro del cuerpo.
- d) Dirigir e influir a otras personas y acontecimientos externos.

## V.2 ANTECEDENTES DE LA TEORIA DE LA COMUNICACION HUMANA

Es conocido el hecho que en 1930 Bateson redactó una tesis sobre el grupo social de los "latmul", basado en un estudio de campo que realizó en Nueva Guinea. En 1936 publica el libro "Naven" en el que se da énfasis en el aspecto interaccional de los miembros de la cultura "latmul".

Surge en este escrito el término "cismogénesis". Por éste término Bateson entiende el estudio de la génesis de un cisma en el seno de un sistema social.

Dentro de la cismogénesis, Bateson distingue dos modalidades de interacción. La complementaria donde el comportamiento de un individuo o de un grupo de individuos es el complemento del otro, por ejemplo en la pareja: autoridad-sumisión; y la modalidad simétrica, en donde el comportamiento de un individuo o de un grupo de individuos responde a la dádiva por la dádiva, a la violencia con la violencia, etc.

En las últimas páginas de "Naven" Bateson escribió:

"Durante tanto tiempo como carezcamos de técnicas adecuadas de descripción y de análisis de posturas humanas, de los gestos, de la entonación, de la risa, etc. debemos contentarnos con croquis impresionistas de la "tonalidad" del comportamiento".

Posteriormente Bateson junto con Margaret Mead inician técnicas de descripción y análisis del comportamiento "no verbal".

En 1948, Bateson a invitación del psiquiatra Jurgen Ruesch, se instala en la clínica "Langley Porter", en San Francisco; su objetivo no es la mejora de los métodos terapéuticos sino una teoría general de la comunicación derivada de las ideas de la cibernética.

Para fines de los 40's Bateson intenta articular la vasta teoría de la comunicación a partir de la cibernética.

Al extrapolarse la idea a los sistemas comunicativos humanos se ven en términos de mensajes, por ejemplo:

1. El uso de varios modos de comunicación en la comunicación humana. Se refiere a medios no verbales como posturas, gestos, expresiones faciales, entonación, etc. Estos mensajes son sumamente abstractos pero de vital importancia.

2. Humorismo. Parece ser un método de explorar los temas implícitos en el pensamiento o en una relación.

El chiste se alza sobre el sentido y la lógica de una determinada concepción del mundo, y puede por tanto, convertirse en instrumento de cambio (Watzlawick, 1989).

Freud consideraba el chiste como "una calle de dirección única" o sea del inconsciente al consciente, restringiendo el poder del lenguaje como medio de comunicación con el inconsciente (op.cit.).

3. La falsificación de las señales identificadoras del modo.

En las personas, los identificadores del modo pueden ser falsificados y es así que se tiene la risa artificial, la simulación manipuladora de la amistad, el abuso de confianza, las bromas, etc.

La falsificación de dichas señales, se puede producir en forma inconsciente es decir la misma persona puede ocultar su propia hostilidad. La mayoría de los errores de autorreferencia se ubican en esta categoría.

Cuando se confunden los mensajes se habla de paradoja, un concepto que Bateson y colaboradores desarrollan ampliamente.

En términos generales, la paradoja implica una situación en la que dos afirmaciones mutuamente excluyentes parecen ser positivas y verdaderas en un mismo tiempo.

Paradoja puede definirse como una contradicción que resulta de una deducción correcta, a partir de premisas congruentes (Watzlawick, 1967).

La principal diferencia entre las instrucciones contradictorias y las paradójicas, consiste en que frente a una instrucción contradictoria se elige una y se pierde la otra alternativa, el menor de los dos males sigue siendo un mal, pero la elección es lógicamente posible.

Por otro lado, la instrucción paradójica, impide la elección misma, nada es posible y se pone así en marcha una serie oscilatoria autopertuante.

Los efectos de la paradoja en la interacción humana, fueron descritos por primera vez en la publicación formal del artículo clásico "Hacia una teoría de la esquizofrenia" (1956), en el que Bateson, Jackson, Haley y Weakland introducen un análisis de los intercambios comunicativos.

Al analizar las interacciones comunicativas en familias con un miembro esquizofrénico, Bateson y sus colaboradores reportan que es común observar comunicaciones donde se presentan en conflicto, mensajes y contramensajes que el individuo sintomático no puede discriminar, tal situación paradójica se denomina "doble vínculo".

Este grupo de investigadores enfocó el fenómeno de la comunicación esquizofrénica y supusieron que éstos: "deben vivir en un universo donde las secuencias de hechos son de tal índole, que sus hábitos comunicacionales no convencionales resultan en cierto sentido adecuados" (Bateson et al., 1956).

Los ingredientes necesarios para una situación de "Doble vínculo" son:

1.- Dos o más personas.

De ellas una será definida como la "víctima".

2.- Experiencias repetidas.

Es un tema traumático tan recurrente en la vida de la víctima, que llega a ser una experiencia habitual.

3.- Un mandato negativo primario.

Puede tener dos formas:

a) no hagas tal o cual cosa, o te castigaré o

b) sino haces tal o cual cosa, te castigaré.

4.- Un mandato secundario que choca con el primero en un plano más abstracto, puesto en vigor como el primero por castigos y señales que ponen en peligro la supervivencia.

Este mensaje es más difícil de describir que el primero, ya que generalmente los medios son no verbales, además por la amplia variedad de formas que puede incluir, por ejemplo "no veas esto como un castigo".

5.- Un mandato terciario negativo que prohíbe a la víctima que escape del terreno.

El "callejón sin salida" se da cuando además de los elementos citados, existe una relación afectiva importante entre los sujetos involucrados, por ejemplo el caso de la madre-hijo.

Si un individuo ha pasado la vida manteniendo una relación de "doble vínculo" al relacionarse con los demás, su esquema será sistemático y las señales que acompañan a los mensajes no serán discriminadas. Su sistema metacomunicativo se habrá derrumbado, mostrando conductas agresivas, defensivas o esquivas al no saber de que tipo de mensaje se trata.

En base a este desglose del doble vínculo, Bateson (op. cit.) enfatiza la importancia de la correcta discriminación entre expresión de sentimientos simulados y los sentimientos reales.

así como del impacto causado sobre la persona que llega a deformar las percepciones que él tiene sobre su estado interno y sobre las señales metacomunicativas que recibe, todo esto con el único fin de sobrevivir en la situación familiar.

Asimismo resalta la importancia de la metacomunicación, o sea la capacidad para comunicarse acerca de la comunicación para lograr unas relaciones sociales exitosas.

En cualquier relación normal hay un constante intercambio de mensajes metacomunicativos: ¿Qué quieres decir?, ¿Porqué hiciste eso?, ¿Estás bromeando?, y el esquizofrénico parece incapaz de utilizar con éxito este plano metacomunicativo.

Además se enfatiza en los sistemas circulares de las relaciones interpersonales, antes que en el análisis de la conducta de los individuos aislados o de secuencias aisladas de la interacción.

### **V.3 TEORIA DE LA COMUNICACION HUMANA**

Paul Watzlawick de origen Austriaco apasionado por la filosofía del lenguaje y la lógica, descubre los trabajos de Bateson, que son como -el mismo comenta- una revelación; así, en 1960 estando en Filadelfia, entra en contacto con él y con Jackson, quienes acaban de crear el "Mental Research Institute" en Palo Alto, California y lo invitan a colaborar con ellos.

En 1967, Paul Watzlawick, Janet H. Beavin y Don Jackson publican su libro "Teoría de la Comunicación Humana", como resultado de investigaciones realizadas en éste campo. La visión de la comunicación desarrollada en esta obra, es la que caracteriza a todos los autores de dicho instituto. La esencia del mensaje es que la comunicación se muestra como la matriz en la que encajan todas las actividades humanas.

En esta obra Watzlawick et al. (1967), hablan de la pragmática de la comunicación humana, esto es, de los efectos de la comunicación sobre la conducta, ya que para ellos es un proceso de interacción no unidireccional. De acuerdo a dichas investigaciones, retoman tres áreas para su estudio, las cuales son:

**SINTACTICA:** Designa el conjunto de todas las reglas formales válidas para un lenguaje o sistema de signos. Entendida como la forma a través de las cuales se transmite la información, tales como codificación, canales de comunicación, capacidad, ruido, redundancia y otras propiedades del lenguaje.

En las familias estos conceptos pueden traducirse además en elementos prácticos como: ¿quién habla con quién?, ¿qué tiempo utiliza en esto? (dominación de canales de comunicación), cantidad de información, etc.

**SEMANTICA:** Se basa principalmente en el significado de la comunicación del mensaje. Toda información compartida presupone una convención semántica.

Es importante considerar las palabras claves, señas particulares que pueden o no ser comprendidas en la misma forma por los miembros de la familia generando acuerdos o confusión.

**PRAGMATICA:** Se refiere a cómo la comunicación afecta a la conducta e induce al individuo a adoptar una actitud determinada frente a la realidad. Desde esta perspectiva de la pragmática, toda conducta, y no solo el habla, es comunicación, incluso los indicios comunicacionales de contextos impersonales, afectan a la conducta.

Dichos autores prefieren ocuparse menos de las relaciones emisor-signo o receptor-signo y más de la relación emisor-receptor que se establece por medio de la comunicación.

Consideran para efectos de estudio, al "mensaje" como unidad de comunicación. Una serie de mensajes intercambiados entre varias personas recibirán el nombre de interacción.

Refieren que la mayoría de los estudios parecen limitarse a los efectos de una persona sobre otra, sin tener en cuenta que todo lo que hace una persona, influye sobre la acción siguiente de la otra, además de que ambos sufren la influencia del contexto en que dicha interacción tiene lugar y a su vez influyen sobre él.

Para una mejor comprensión de la pragmática de la comunicación humana, Watzlawick formula cinco axiomas que fundamentan su aproximación teórica de la comunicación humana, tales son:

**1.- LA IMPOSIBILIDAD DE NO COMUNICARSE:** No es posible no comunicarse.

"... una vez que se acepta que toda conducta es comunicación, ya no manejamos una unidad de mensaje monofónica, sino más bien un conjunto fluido y multifacético de muchos modos de conducta verbal, tonal, postural, contextual, etc. los cuales limitan el significado de los otros".

Y ya que no hay nada que sea contrario a la conducta, es imposible no comunicarse. Actividad o inactividad, palabras o silencio, tienen siempre valor de mensaje, influyen sobre los demás, quienes a su vez, no pueden dejar de responder a tales comunicaciones y por tanto, también se comunican.

Los diversos elementos de este conjunto son susceptibles de permutaciones muy variadas y complejas, que van desde lo congruente hasta lo incongruente y paradójico.

**2.- LOS NIVELES DE CONTENIDO Y RELACIONALES DE LA COMUNICACION:** Toda comunicación tiene un aspecto de contenido y un aspecto relacional, tales que el segundo clasifica al primero y es, por ende, una metacomunicación.

Bateson denomina a estas dos operaciones de la comunicación, como los aspectos "referenciales" y "conativos" respectivamente (op. cit).

El aspecto referencial de un mensaje transmite información, por lo que en la comunicación humana es sinónimo del contenido del mensaje. Puede referirse a cualquier cosa que sea comunicable al margen de que la información sea verdadera o falsa, válida o no válida.

Por otro lado, el aspecto conativo se refiere a qué tipo de mensaje debe entenderse, es decir, que relación establece entre los comunicantes.

Al parecer entre más "espontánea y sana" sea una relación, más se pierde en el trasfondo el aspecto de la comunicación vinculado con la relación (conativa). Del mismo modo, las "relaciones enfermas" se caracterizan por una constante lucha acerca de la naturaleza de la relación, mientras que el aspecto de la comunicación vinculada con el contenido (referencial) se hace cada vez menos importante.

**3.- LA PUNTUACION DE LA SECUENCIA DE HECHOS:** La naturaleza de una relación depende de la puntuación de las secuencias de comunicación entre los comunicantes. La puntuación se refiere a la estructuración y organización que hace un observador de una secuencia continua de sucesos y conductas.

El modo en que es puntuado un proceso de comunicación o una secuencia de interacción, determina el significado que se asigna y la manera en que se evaluará la conducta en cada persona, es decir, quién es responsable y cómo decide actuar el individuo (Simon et al., 1988).

Dicho de otra manera, la naturaleza de una relación depende de la interacción (entendida como intercambio de mensajes) entre los comunicantes. La falta de acuerdo con respecto a donde inicia la secuencia de hechos, es la causa de innumerables conflictos interrelacionales. Como ejemplo puede observarse una pareja que tiene un problema marital al que el esposo contribuye con un retraimiento pasivo, mientras que la mujer colabora con sus críticas constantes.

Al explicar sus frustraciones, el marido dice que su retraimiento no es más que defensa contra los constantes regaños de su mujer, mientras que ésta, dirá que esta explicación es totalmente distorsionada y lo que realmente sucede en su matrimonio, es que ella lo critica debido a su pasividad. No se dan cuenta que cada uno provoca la reacción del otro con su propia conducta.

**4.- COMUNICACION DIGITAL Y ANALOGICA:** 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.

En la comunicación humana es posible referirse a los objetos de dos maneras totalmente distintas. Se les puede representar por un símil, tal como un dibujo o bien mediante un nombre. El dibujo sería lo equivalente a lo analógico y el nombre a lo digital; ya que las letras de cualquier palabra no denotan a un objeto en particular, sólo con una convención

semántica del lenguaje y fuera de esta convención no hay otra correlación entre ninguna palabra y la cosa que representa. En cambio en la comunicación analógica hay algo particularmente similar a la cosa que se utiliza para expresarla.

Así, en la comunicación humana este término (analógico) debe incluir la postura, los gestos, la expresión facial, la inflexión de la voz, la secuencia, el ritmo y la cadencia de las palabras mismas y cualquier otra manifestación no verbal de que el organismo es capaz, además de los indicadores comunicacionales que inevitablemente aparecen en cualquier contexto en que tiene lugar la interacción.

Cabe suponer que los aspectos relativos al contenido se transmiten en forma digital y los relativos a la relación es de naturaleza predominantemente analógica.

La comunicación analógica carece de calificadores para indicar en cual de los significados está implícito, por ejemplo: lágrimas (si éstas son de alegría o de tristeza), sonrisa (de simpatía o desprecio). Tampoco cuenta con indicadores que permitan establecer una distinción entre pasado, presente y futuro. Estos calificadores e indicadores existen en la comunicación digital pero le falta un vocabulario adecuado para referirse a la relación.

**5.- INTERACCION SIMETRICA Y COMPLEMENTARIA:** Todos los intercambios comunicacionales son simétricos o complementarios, sea que estén basados en la igualdad o en la diferencia.

En una interacción simétrica, los participantes de ésta, tienden a igualar especialmente su conducta recíproca, en tanto que en la interacción complementaria, la conducta de uno de los participantes complementa la del otro.

Cada uno de los axiomas descritos implica consecuencias muy amplias en la pragmática de la comunicación, algunas de ellas pueden relacionarse con trastornos que frecuentemente se desarrollan en la interacción humana, los cuales se presentan a continuación:

#### **1.- LA IMPOSIBILIDAD DE NO COMUNICARSE.**

El intento de no comunicarse puede existir en cualquier contexto en que se desee evitar el compromiso a toda comunicación. Así, en un encuentro entre dos personas, en el cuál, una de ellas quiere entablar conversación y la otra no, pueden surgir las siguientes reacciones:

a) Rechazo de la comunicación - Presupone por lo menos un reconocimiento limitado de lo que se rechaza y por tanto no niega necesariamente. El receptor puede sentir que al emisor no le interesa conversar, incluso es posible que se de mediante un silencio más bien tenso e incómodo.

b) Aceptación de la comunicación - El receptor acepta entablar comunicación sin deseárselo, esta confirmación es probablemente el factor que más pesa en el desarrollo y estabilidad mental. Sin este efecto auto-confirmador, la comunicación humana no se habría desarrollado más allá de los intercambios

indispensables para la protección y supervivencia, no habiendo motivos para comunicarse por la comunicación misma.

c) Desconfirmación de la comunicación - El receptor se comunica de tal modo que su propia comunicación o la del otro queden invalidadas, y para lograrlo pueden utilizar autocontradicciones, incongruencias, cambios de tema, oraciones incompletas, malentendidos, estilos oscuros, etc. No es sorprendente que se recurra a este tipo de comunicación cuando la persona se ve atrapada en una situación en la que se siente obligada a comunicarse.

d) El síntoma como comunicación - El receptor finge cualquier deficiencia o incapacidad que justifique la imposibilidad de comunicarse, en éste caso, sabe que se está engañando; pero también puede suceder que logre convencerse de que su conducta depende de fuerzas que están fuera de su control y liberarse así de la censura de la realidad, esto significa que tiene un síntoma (neurótico, psicótico o psicosocial), el cual funciona como un mensaje no verbal que significa: "no soy yo quien quiere o no quiere comunicarse, sino es algo fuera de mi control (mis nervios, mi enfermedad, mi ansiedad, el alcohol, la educación recibida, etc)".

Lo importante de esto, es que cualquier intento a que se recurra para no querer comunicarse, aún el silencio, implica una comunicación y el mensaje es "no quiero comunicarme".

## 2.- LA ESTRUCTURA DE NIVELES DE COMUNICACION (contenido relacional).

Es importante analizar la estructura de los niveles de comunicación, ya que se da el caso que una disputa se origina por el desacuerdo en el nivel metacomunicacional o relacional pero se trata de resolver en el nivel de contenido, donde el desacuerdo no existe, conduciendo a pseudoacuerdos.

Watzlawick (1967), menciona que las variaciones en los aspectos de contenido y relacionales abarcan diferentes tipos posibles de situaciones:

a) los participantes en una comunicación, concuerdan tanto en el contenido de sus comunicaciones como en la definición de su relación.

b) los participantes están en desacuerdo con respecto a nivel de contenido y también al de su relación.

c) entre ambos extremos hay varias formas mixtas:

- Los participantes están en desacuerdo en el nivel de contenido, pero ello no perturba su relación, concuerdan en estar en desacuerdo, lo cual es una forma madura de manejar el desacuerdo.



- Los participantes están de acuerdo en el nivel de contenido pero no en el relacional. Significa que cuando deje de existir el acuerdo en el nivel de contenido, se amenaza la estabilidad de la relación.
- Existe confusión entre los dos aspectos, esto es que puede tratar de resolverse un problema relacional en el nivel de contenido (donde no existe), o por el contrario, tratar de resolver un problema de contenido en el nivel relacional, ejemplo " si me amaras, no me contradecirías".
- Situaciones en las que una persona se ve forzada a dudar de sus propias percepciones en el nivel de contenido, con el fin de no arriesgar una relación importante. Esto lleva a pautas de comunicación paradójicas.

d) Definición del Self y el otro.

Desde el punto de vista pragmático el desacuerdo en el nivel relacional es mucho más importante que el de contenido, pues en el primero las personas no comunican nada acerca de hechos externos a su relación, sino que proponen mutuamente definiciones de esa relación y por tanto de sí mismos. Cualquiera que sea el qué, y el cómo de su comunicación en el nivel de contenido, el modelo de su metacomunicación será: "Así es como me veo", a lo cual el receptor puede dar las siguientes respuestas:

- Confirmando o aceptando la definición que el otro da de sí mismo. Esta confirmación es probablemente el factor de mayor peso para el desarrollo y la estabilidad mental del ser humano.

De acuerdo a los estudios realizados sobre comunicación mencionan estos autores que sin esta confirmación la comunicación probablemente no tendría ninguna función excepto la de supervivencia.

El hombre "tiene" necesidad de comunicarse para experimentar su propia conciencia del yo a través del encuentro con el otro, o sea de la confirmación de los demás como lo que es o puede llegar a ser.

- Rechazando la definición del otro. Su importancia radica en que presupone un reconocimiento de lo que se está rechazando, por lo que no niega necesariamente la realidad del autoconcepto del otro.

-Desconfirmación. La persona no toma en cuenta la definición que otra persona da de sí misma. En esta comunicación no se pone en juego la validez del punto de vista de sí mismo, sino que se está negando la realidad.

No es lo mismo que el rechazo, ya que éste equivale a "tú estas equivocado", en tanto que la desconfirmación afirmaría "tú no existes".

e) Niveles de percepción interpersonal. Las tres respuestas antes mencionadas tienen un denominador común, ya que por medio de cualquiera de ellas el receptor comunica: "Así es como te veo".

En el discurso metacomunicacional existe un mensaje de A a B: "Así es como me veo ", el cual es seguido por un mensaje de B a A: "Así es como te veo", ante este mensaje A responderá con mensaje que afirma: "Así es como veo

que tú me ves", y B, a su vez con el mensaje: "Así es como veo que tú ves que yo te veo".

Ahora bien, cabe señalar que también cualquiera de estos mensajes, puede ser sometido por el receptor a la confirmación, el rechazo o la desconfirmación.

Así, la visión que el otro tiene de mí, es tan importante (por lo menos en las relaciones personales estrechas) como la visión que yo tengo de mí mismo, pero en el mejor de los casos ambas visiones son más o menos similares. Sin embargo, el "más o menos" determina la naturaleza de la relación y al mismo tiempo la sensación de ambos, de ser entendidos y tener una identidad.

### **3.- LA PUNTUACION DE LAS SECUENCIAS DE HECHOS.**

Las discrepancias en cuanto a la puntuación de las secuencias de hechos suelen darse cuando una de las personas que se comunica, ignora parte de la información que el otro tiene. Es arbitrario suponer que el otro cuenta con la misma información que uno mismo, y que las conclusiones que obtiene deben ser iguales; ya que las decisiones respecto a que es importante y que irrelevante, varían de una persona a otra las cuales parecen estar determinadas por factores inconscientes.

Los conflictos en este sentido, surgen por la convicción de que sólo hay una realidad, y cualquier visión diferente la atribuyen a irracionalidad o mala voluntad de la otra persona, siendo esto motivo de discusión, ya que cuando las personas tratan de encontrar la causa y el efecto de las dificultades, notan que la causa para uno es el efecto para el otro debido a la circularidad de la interacción (por ejemplo. "me enoja porque lloras - lloro porque te enojas").

### **4.- ERRORES DE "TRADUCCION" ENTRE MATERIAL ANALOGICO Y DIGITAL.**

Una discrepancia entre el lenguaje digital (verbal) y el analógico (no verbal), puede ser causa de conflicto en la relación de las personas.

Como los mensajes analógicos carecen de muchos elementos referentes al lenguaje digital, existe el riesgo de hacer interpretaciones distintas y a menudo incompatibles, incluso es probable introducir la digitalización que concuerde con su imagen de la relación.

Bateson dice que los errores básicos que se cometen al traducir de un modo de comunicación al otro se deben a que el lenguaje analógico es por naturaleza afirmativo o denotativo. Además sugiere que mediante la conducta se puede proponer odio, amor, pelea etc., pero es el otro, el digital quien atribuye valores positivos o negativos a la propuesta (op.cit).

### **5.- PATOLOGIAS POTENCIALES EN LA INTERACCION SIMETRICA Y COMPLEMENTARIA.**

Conviene destacar que la simetría y la complementariedad en la comunicación no son en sí mismas ni "buenas" ni "malas", ambos conceptos se refieren simplemente a las dos categorías básicas de todo intercambio comunicacional. Ambas cumplen funciones importantes y por tanto se sabe que en una relación sana, se encuentran presentes ambas en forma alternativa o actuando en diferentes áreas.

En la relación simétrica, siempre existe el riesgo de competencia y cuando una relación de este tipo fracasa, se observa un rechazo del self del otro. En cambio, en la patología de la relación complementaria, se observa la desconfirmación del self del otro, por lo tanto es más importante desde el punto de vista psicopatológico que las peleas mas o menos abiertas de las relaciones simétricas.

Resulta evidente que ninguna aseveración aislada por si misma puede ser simétrica o complementaria. Lo que se necesita para clasificar un mensaje dado es la respuesta del otro participante. Es decir, lo que permite definir la función de la comunicación no es algo inherente a ninguna aseveración como entidad individual, sino a la relación entre dos o más respuestas.

Por su parte Virginia Satir, retomando la teoría de Watzlawick, Beavin y Jackson; desarrolla algunos aspectos importantes sobre la comunicación.

Refiere que los elementos que todo individuo aporta al proceso de la comunicación son: el cuerpo, valores, expectativas, órganos de los sentidos, capacidad de hablar y el cerebro almacén del conocimiento.

En cada uno de los participantes de la comunicación, los sentidos asimilan el aspecto, el sonido, el olor etc., así como las sensaciones y pensamientos que esto provoca. El cerebro informa el significado evocando experiencias pasadas, al igual que expectativas y valores y según el informe, el cuerpo se sentirá cómodo o incómodo y se relajará o tensará.

Y debido a que cada uno puede imaginar o tener fantasías respecto a su percepción; es importante profundizar la conciencia y apreciación de la comunicación al igual que la necesidad de ver, escuchar, prestar atención, entender y dar significado para no provocar problemas o "trampas de comunicación".

Después de establecer el contacto y de compartir las actividades del espacio interior, es necesario si se tienen viejas heridas comunicarlás para poder estar en el presente, en el aquí y el ahora, ya que vivir con el resentimiento del pasado o el miedo del futuro limita la visión y ofrece pocas posibilidades de crecimiento y de cambio.

Por otra parte, las buenas relaciones humanas dependen de que una persona entienda el significado de las palabras pronunciadas por otra. Esto implica saber escuchar, y para hacerlo libremente es necesario tomar en cuenta los siguientes aspectos:

- 1.- Que el escucha dé toda su atención al que habla y esté receptivo en ese momento. (Esto se manifiesta ya en la postura que se presenta al interactuar).
- 2.- Que el escucha abandone las ideas preconcebidas de lo que dirá su interlocutor.
- 3.- Que el escucha interprete lo que sucede de una forma descriptiva, y no emita juicios.
- 4.- Que el escucha esté alerta para percibir cualquier confusión y formule preguntas para mayor claridad.

5.- Que el escucha haga saber a su interlocutor que le ha escuchado, y que el contenido de lo dicho fue comunicado (Satir, 1991).

En cambio, uno de los mayores obstáculos para las relaciones humanas es la suposición de que "tú siempre sabes lo que yo quiero decir". Esta premisa se presenta de la siguiente manera: si amamos, también tenemos la capacidad y la obligación de adivinar los pensamientos del otro.

La queja más frecuente entre los miembros de la familia es: "No sé lo que siente". El desconocimiento provoca la sensación de estar excluidos, lo que que ejerce una tremenda tensión en cualquier relación, en particular en la familia. Esto puede tener graves consecuencias.

Ahora bien, como se mencionó anteriormente, sin comunicación no podríamos sobrevivir y para obtener la información que necesitamos de los otros, para averiguar acerca de las relaciones o para dar información de sí mismos, es necesario comunicarse con claridad.

Sin duda, ésta no es fácil. En la comunicación verbal se puede dificultar debido a que:

- las palabras pueden denotar diferentes cosas.
- las palabras son símbolos que substituyen a aquello a lo que se refieren, y conforme la palabra se vuelve más abstracta, sus significados pueden ser cada vez más oscuros.

El "significado" es un elemento muy importante en la comunicación, a raíz de esto surgen confusiones debido a que el receptor escucha una palabra y le da un significado completamente distinto al que utilizó el emisor (Satir 1986).

Por otra parte frecuentemente generalizamos, haciendo suposiciones equivocadas como:

- a) Un caso es el ejemplo de todos los casos (nunca, siempre, todo, etc.).
- b) Sus percepciones y evaluaciones son completas ("Eso ya lo sé").
- c) Lo que él percibe o evalúa no cambiará ("Así es la vida").
- d) Los demás comparten sus sentimientos, sus pensamientos y sus percepciones ("Cómo es posible que...")
- e) Dicotomiza es decir, que cuando estima sus percepciones y evaluaciones sólo ve dos posibles opciones ("Estas conmigo o contra mí").
- f) Las características que atribuye a las cosas o a las personas son parte de las mismas ("Esa pintura es...").
- g) Considera que puede entrar en la mente de los otros (esfera de cristal) y se convierte en portavoz de los demás ("Yo se lo que estas pensando").
- h) También que el otro puede entrar en su mente y permite que otro sea su portavoz ("Ella sabe lo que pienso") (op. cit.).

Si el receptor de estos mensajes es un comunicador tan disfuncional como el emisor, responderá asintiendo o disintiendo, en ambos casos no se puede estar seguro de aquello con lo que está de acuerdo o en desacuerdo.

Satir (op. cit.) asegura que la persona que se comunica de manera funcional puede:

- a) Expresar con firmeza su opinión
- b) Al mismo tiempo, aclarar y calificar lo que dice.
- c) pedir la réplica.
- d) y ser receptivo a la réplica cuando la recibe.

Por el contrario, las características de la persona que se comunica de manera disfuncional son:

- a) Rara vez verifica o especifica la manera en que él o los otros utilizan las palabras.
- b) Generaliza con exceso.
- c) Sus técnicas de comunicación sólo sirven para oscurecer el significado, y parece no ser capaz de reanudar el hilo de la comunicación una vez que lo ha perdido.
- d) Envía mensajes incompletos.
- e) Utiliza pronombres en forma vaga.
- f) Suprime en sus mensajes fragmentos enteros que sirven de conexión.
- g) A menudo, no envía mensajes, pero se comporta, como si los hubiera hecho.

Además, para juzgar que una comunicación es clara, también hay que tener en cuenta la comunicación no verbal (expresión facial, movimientos corporales, tono de voz, etc.), dentro del contexto en que se desarrolla.

#### **V.4 IMPORTANCIA DE LA COMUNICACION EN LA PAREJA**

La comunicación juega un papel importante dentro de nuestra vida diaria ya que es el factor determinante en las relaciones que estableceremos con los demás. Ciertamente, diversos autores afirman que el "como" de la comunicación (o sea el proceso), es en última instancia lo que define la naturaleza de la relación interpersonal (Salgado, C. 1988).

Por lo que respecta a la relación marital, algunos teóricos establecen que la comunicación se puede conceptuar como "toda aquella conversación que tengan los cónyuges entre si" (Fitzpatrick, 1988). En cambio para otros, la comunicación en la pareja conyugal comprende aspectos verbales y no verbales, y se define como el intercambio o transmisión de información a través de signos, mensajes, gestos, palabras, expresiones o símbolos (Beck, 1990).

En un trabajo posterior, Noller y Fitzpatrick en 1990, al hacer una reconceptualización, la explican como un proceso más complejo en el que se desarrolla el uso de códigos para generar el sentido de la familia, lazos de lealtad y afecto, además de crear una historia y expectativas hacia el futuro.

Por medio de la comunicación, la pareja puede tener un intercambio de información sobre sentimientos, temores y percepción hacia la pareja (Jorgensen S. y Gaudy, J., 1980; González Nuñez, J., 1992), impresiones y pensamientos (Fitzpatrick, M.A., 1987; González

Nuñez, J., 1992), asimismo como sobre su vida pasada, actitudes, situaciones relacionadas con su vida presente (Navram, L., 1967) y sobre lo que se relaciona con el funcionamiento de la relación familiar (Lewis, J. y col., 1986, Satir, V., 1986)". (c.p. Nina, R. 1991, 1996).

Tordjman (1977) enfatiza que en la vida de la pareja, ningún otro tema es tan indispensable como la comunicación.

Así mismo, otros investigadores le han adjudicado a la comunicación marital una gran importancia al reconocer que es un elemento básico para mantener la relación, y que una comunicación adecuada puede enriquecerla y facilitarla (O'Neill, N.1976; Satir, V., 1986; Bernard, Y 1991; Ehrlich, M., 1989; Nina, E., 1985, 1991).

Para Fitzpatrick (1988) la comunicación de la pareja conyugal tiene tres funciones:

- 1) Organizar la relación.
- 2) Construir y validar de forma conjunta una visión sobre el mundo.
- 3) Proteger vulnerabilidades.

Ahora bien, como sabemos toda interacción entre dos personas ejerce una poderosa influencia en la valía de cada cual y todo lo que ocurre entre ambas.

Cuando la comunicación en la pareja produce algo nuevo e interesante, los individuos alcanzan una nueva vitalidad y/o una nueva vida. También se desarrolla una relación más profunda y satisfactoria, las personas se sienten mejor consigo mismas y con los demás.

Por el contrario, si el marido y su mujer empiezan a tener encuentros estériles y sin vida, se aburrirán, lo cual a la larga les conducirá a la indiferencia.

Se puede asegurar que en su contacto diario, la pareja se comunica constantemente, sin embargo, esto no constituye garantía de una óptima comunicación.

La comunicación en la relación marital tiene diversas manifestaciones, lo demuestran múltiples investigaciones que indican como en un 70% nos comunicamos con los demás en un nivel implícito, no verbal, naturalmente la forma más profunda de comunicación muda es sexual (O'Neill, 1976).

Sin embargo, en muchos casos nos acostumbramos de tal manera a las indicaciones no verbales de nuestra pareja que dejan de producirnos efecto en la esfera de la conciencia. Ocurre, también que las ignoramos deliberadamente por impaciencia o por no desear reconocer el mensaje que nos envían. Aunque el lenguaje del cuerpo suele ignorarse o se interpreta mal, la comunicación no verbal sigue siendo menos complicada que la verbal (op.cit.).

El mismo autor refiere que es más importante el 30% de la comunicación que es verbalizada, ésta es el verdadero puente que permite a la pareja conocerse y amarse en la intimidad, así como establecer y mantener relaciones profundas y duraderas.

A pesar de esto, la calidad de la comunicación en la relación de pareja es descuidada en gran cantidad de ocasiones; numerosas son las parejas cuyos miembros hablan y conversan entre sí, pero que en el nivel de intercambio, no se dicen nada.

La comunicación implica algo más que un intercambio de palabras, implica y eso es lo importante, el conocimiento mutuo.

En la actualidad, ante una vida tan agitada como la que se lleva ordinariamente, es difícil dar tiempo a la comunicación íntima que involucre sentimientos, sin embargo es necesario llevarla a cabo con el cónyuge. De lo contrario conforme pase el tiempo y se vaya perdiendo la costumbre de platicar, las parejas se distanciarán emocionalmente y aunque cohabiten no convivirán, ya que la falta de comunicación los va convirtiendo en extraños que no se percatan de los cambios que se van dando en sus vidas.

En investigaciones realizadas sobre la comunicación y su importancia en la relación de pareja, se ha encontrado que ésta es un factor primordial para la armónica convivencia de la misma, así como también un elemento decisivo para que puedan resolver sus conflictos en forma adecuada.

D.G. Dean y sus colaboradores (1981) diseñaron un indicador de ajuste conyugal, ellos pensaron que si la pareja se comunicaba plenamente y eran sensibles a los deseos de la otra parte, estarían en condiciones de efectuar una predicción precisa sobre las preferencias del otro con respecto al color de objetos domésticos. Para ello se pidió a cada integrante de la pareja, que indicara cuál era su propia preferencia en un catálogo de color y cuál sería el color elegido del cónyuge. Se descubrió que la discrepancia entre la elección del individuo y la predicción efectuada al respecto por su cónyuge se correlacionaba bastante bien con la felicidad conyugal (C.P. Esteva, 1992).

Por otra parte, la comunicación es el mejor medio que tenemos a nuestro alcance para lograr una excelente relación de pareja, y produce gran satisfacción marital.

Pick de Weiss S. y Andrade Palos, P. (1986), definen la satisfacción marital como la actitud que existe hacia la interacción marital y el cónyuge, y sus investigaciones revelaron que la comunicación es un gran predictor de la satisfacción marital.

En un estudio de tipo transcultural que realizó Nina Estrella (1985), comparó matrimonios mexicanos y puertorriqueños; aplicó algunas de las subescalas de la escala total de penetración social (Altman y Taylor, 1966), estas subescalas fueron: matrimonio y familia, amor y sexo, emociones y sentimientos. Los resultados indicaron que los cónyuges mexicanos comunican más de sus sentimientos, emociones, gustos e intereses. Confirma que en matrimonios mexicanos, la satisfacción depende de la divulgación de sentimientos y emociones.

También Oseguera, A.G. (1992), para encontrar la correlación entre la satisfacción marital y la comunicación, realizó un estudio en parejas-padres de familia de nivel socioeconómico medio, que llevaban entre dos y diez años de matrimonio.

Los resultados confirmaron una correlación positiva entre la reciprocidad en la comunicación en la pareja y la satisfacción marital, pues parejas que no estaban satisfechas en sus relaciones maritales reportaban disfuncionalidad en su comunicación, a diferencia de las que sí estaban satisfechas.

En cuanto a la relación de ambas variables y los años de matrimonio no se encontró correlación significativa, sin embargo, sí una ligera tendencia de que conforme aumentan los años de casados disminuye alguna o ambas variables.

Así mismo, Elú de Leñero (1971) en su libro "Mujeres que Hablan", refiere que el 68% de las parejas mexicanas encuestadas, que se manifestaron estar satisfechas en su relación conyugal, y presentaban un alto grado de comunicación entre ellos.

En otro estudio, las parejas satisfechas reportan estar juntas más o menos siete horas cada día, comparado con sólo cinco horas por día para las parejas no satisfechas. Además, las parejas satisfechas en comparación con las otras, ocupan mayor tiempo hablando, discutiendo tópicos personales y menos tiempo en conflictos (Noller, P. y Fitzpatrick, M.A. 1990).

Feldman, en una investigación con 862 parejas de todas edades, encontró que la cantidad promedio de tiempo invertido en la conversación era de 1 y 1/2 horas al día. Los temas regulares eran sus trabajos, eventos actuales, hijos y amistades. Los deportes, la religión y el sexo eran discutidos varias veces al mes. La mujer era quien solía iniciar las conversaciones respecto a la mayoría de los temas. Concluye reportando que mientras más tiempo pasa una pareja hablando entre sí, aumentan las probabilidades de un alto nivel de satisfacción marital (c.p. Esteva, 1992).

Un elemento que hay que tomar en cuenta si se quiere penetrar aún más en la comunicación de la pareja, es el recordar que todo cónyuge, como todo el mundo, se mueve en un terreno que tiene significaciones propias.

En base a esto, Sillar, Weisberg, Burggraf y Zietlow (1990), realizaron una investigación con 37 parejas de casados, quienes completaron cuestionarios y realizaron discusiones concernientes a conductas instrumentales y de compañerismo en su matrimonio, consideran que el entendimiento en el matrimonio es influido por la ambigüedad y las dificultades en la codificación de las comunicaciones asociadas con las percepciones particulares.

Encontraron que, el entendimiento y la evocación precisa es mayor con respecto a actitudes instrumentales en comparación con actitudes de compañerismo; los resultados sugieren que el entendimiento es menor y la evocación de las revelaciones del compañero tiene menos efectos sobre el entendimiento, cuando la referencia es más abstracta y relacional. También concluyen que el recordar los mensajes negativos y de confrontación está relacionado a la insatisfacción marital, sugiriendo que los cónyuges insatisfechos ponen más atención a los comentarios negativos de su compañero.



Por lo que respecta a toda aquella información verbal que contiene el mensaje, es decir al factor de contenido de la comunicación, que se refiere a los temas que platican entre sí la pareja, así como la cantidad y frecuencia con que se hablan, Nina Estrella en 1986, realizó un estudio de tipo exploratorio.

Ella encontró que los cónyuges generalmente hablan de la situación económica, hijos, situaciones cotidianas, trabajo, sentimientos, padres y expectativas para el futuro. Al parecer estos temas son necesarios para mantener el funcionamiento de la familia.

Por el contrario entre los temas que menos se comunican, se encontraron diferencias por sexo. Los varones comunican menos sobre todo aquello que se refiere a su trabajo, porque no consideran importante tener un intercambio acerca de esta temática con sus esposas. Mientras que las mujeres no hablan sobre su vida pasada para evitar conflictos con su cónyuge (op. cit.).

La misma investigadora en 1991, al abordar el contenido de la comunicación en la pareja, elabora una escala de comunicación marital desarrollada para sujetos mexicanos, y mide en términos de cantidad, de qué hablan los cónyuges entre sí. El instrumento está compuesto por seis dimensiones de la comunicación:

- 1) sentimientos y emociones.
- 2) familia externa.
- 3) vida sexual.
- 4) hijos.
- 5) trabajo.
- 6) relación marital.

Los cónyuges con menos de 5 años de casados hablan más con sus parejas sobre la relación marital, vida sexual, trabajo, sentimientos, emociones y disgustos, a diferencia de los cónyuges entre seis y diez años de casados, los cuales platican más sobre el tema de los hijos; esto quizá se deba a que están pasando por una etapa en que tiene niños pequeños o en edad escolar y la comunicación sobre estos temas se hace necesaria (op. cit.).

Además refiere que con estos resultados se puede decir que entre los cónyuges, a medida que aumentan los años de casados, disminuye la comunicación marital; también se puede considerar que por la relación que existe entre la comunicación y la satisfacción marital, el decremento de la comunicación afectará la satisfacción de los cónyuges.

Por su parte, Pick de Weiss y Andrade Palos (1988), encontraron que en México los cónyuges sin hijos hablan más sobre de aspectos de la vida sexual, trabajo, relación marital, sentimientos, emociones y disgustos, lo que muestra que la comunicación requiere ciertas condiciones básicas de interacción para su desarrollo, y al tener los hijos se dificultan tales condiciones.

Otro aspecto importante de la comunicación, es la manera personal de hacerlo, esto se puede conceptualizar como el estilo de comunicación.

Mongomery (1981), lo entiende como la manera en que se da el mensaje en la comunicación, lo cual ayuda a la persona a entender el significado literal de la conversación. Para Norton (1983), el estilo de comunicación en cada individuo es un reflejo de su personalidad, y afecta directamente la calidad de la relación (c.p. Nina, E., 1996).

En un estudio realizado por Hawkins, Wisberg y Ray (1980), entrevistaron a 171 parejas, con un mínimo de tres años de casados, observando sus preferencias, creencias y estilo de comunicación; lo hicieron apoyándose en videograbaciones de la pareja discutiendo sobre algún problema. Con base en sus resultados, infieren que las mujeres y los hombres tienen diferencias relativas al contenido y a la forma como se comunican con su pareja. Definieron cuatro estilos de comunicación:

- 1) Controladora. Inhibe la posibilidad de verbalizar explícitamente las realidades internas que experimentan los miembros de la pareja. Es una actitud de rechazo y clausura a toda búsqueda mutua de aspectos significativos.
- 2) Convencional. También está basada en la inhibición, pero la táctica consiste en disculpas o verbalizaciones superficiales para mantener la ignorancia de los aspectos significativos y privados de la pareja.
- 3) Especulativa. Es una comunicación abierta de estilo analítico y respetuoso hacia diversas facetas de la relación, pero con baja revelación de sentimientos.
- 4) Contacto. Consiste en verbalizaciones explícitas y con un alto grado de revelación de sentimientos.

A partir de este modelo se encontraron interesantes hallazgos sobre los patrones de comunicación en la pareja: hombres y mujeres prefieren y piensan que usan más la comunicación de contacto y especulativa; sin embargo, la observación demostró, que en la realidad los hombres usan más la comunicación convencional y controladora, mientras que las mujeres la de contacto.

Estos investigadores concluyen también, con base en este estudio, que muchas parejas no externalizan sus inquietudes ni hablan lo suficiente. Informan que los esposos frecuentemente son acusados de no escuchar lo suficiente para comprender a sus esposas. De ésta manera los esposos son vistos por sus parejas, como personas con falta de capacidad para percibir y recibir información. Dichos autores afirman que la comunicación entre las parejas es deficiente y depende de como se perciben uno al otro.

En otra investigación realizada sobre la mala comunicación entre hombres y mujeres, Maltz y Borker (c.p. Beck, A.T., 1990), mencionan que una de las razones de ésta es que ambos tienden a diferentes estilos de conversación; por lo que es común que la esposa adopte un estilo "femenino" de conversación -culturalmente definido- y el marido un estilo "masculino". Las diferencias fundamentales en las conversaciones entre hombres y mujeres las resumen de la siguiente forma:

- Las mujeres parecen considerar las preguntas como medio para mantener una conversación, en tanto que los hombres las consideran como peticiones de información.

- Las mujeres tienden a conectar "puentes" entre lo que su interlocutor acaba de decir y lo que ellas tienen que decir; los hombres por lo común no siguen esta regla y a menudo parecen ignorar el comentario precedente de su interlocutor.

- Las mujeres parecen interpretar la agresividad de su interlocutor como un ataque que rompe la relación; mientras que los hombres toman la agresividad como una simple broma de conversación.

- Las mujeres están más dispuestas a compartir sentimientos y secretos; a los hombres les gusta hablar sobre temas menos íntimos, como deportes y política.

- Las mujeres tienden a discutir problemas, compartir sus experiencias y brindar seguridad. Los hombres por otro lado, tienden a oír a quienes discuten problemas con ellos, como si hicieran demandas explícitas de soluciones en vez de buscar un oyente solidario.

Esto se fundamenta en una tradición patriarcal en donde el hombre se cree superior a la mujer y la mujer lucha contra el machismo de su esposo. Lo anterior provoca la competencia, imposibilitando la comunicación entre ambos. Concluyen que la comunicación entre los esposos es deficiente y depende de como se perciben uno al otro.

En otro estudio referente al estilo de comunicación en el matrimonio comparado con el estilo de comunicación en otro contexto, Honeycutt J., Wilson, C. and Parker, C. (1982), concluyeron que:

- 1) El estilo de comunicación en la relación marital es diferente al que se utiliza en otro tipo de situaciones.
- 2) En una la relación, un buen comunicador está determinado por un estilo amistoso, que comprende el ser atento, preciso y expresivo; siendo este estilo en la relación marital, el más importante para lograr una comunicación positiva.
- 3) Existen diferencias entre los cónyuges. En los hombres el estilo expresivo es la variable que mejor predice el ser buen comunicador, mientras que en las mujeres es el estilo amistoso, abierto e impresionante.
- 4) Cuando existe una buena comunicación en el matrimonio, el estilo de comunicación más utilizado es el relajado, amistoso, abierto y atento (c.p. Fernandez, A., Sanchez, R. 1993)

Por su parte Satir (1991), de acuerdo a su experiencia como terapeuta familiar, plantea cuatro estilos de comunicación que son:

**APLACADOR** - El mensaje verbal típico es de aceptación "Lo que quieras me parece bien". "Sólo vivo para hacerte feliz." El mensaje corporal apacigua refleja una postura de víctima "Soy un desvalido".

El aplacador habla con tono de voz congraciador, trata de agradar, se disculpa y nunca se muestra en desacuerdo, sin importar la situación.

Su voz usualmente débil y chillona debido a la postura del cuerpo indefenso que le impide respirar profundamente. Dirá sí a todo, sin importar lo que sienta o piense.

Una de las sensaciones principales de este tipo de personalidad es la devaluación y autodesprecio. "Siento que no soy nada; sin ti no vivo, no tengo valor alguno" Siempre tiene que recurrir a la aprobación de los demás. Dificilmente pide algo para sí (¿quién soy yo para pedir nada?).

**ACUSADOR** - Este es casi el polo opuesto del aplacador y frecuentemente forma pareja con él. El mensaje verbal es de desacuerdo "Nunca haces algo bien. ¿Qué te pasa?". Mensaje corporal acusa "Yo soy quien manda aquí".

El acusador es aquél que encuentra defectos en todo, un dictador, un jefe que adopta una actitud de superioridad y parece decir continuamente "si no fuera por ti, todo estaría bien".

La sensación interna es de "Me siento sólo e inútil", hay opresión en los músculos y órganos, mientras la presión arterial aumenta. Su voz es dura, tensa, a menudo aguda y ruidosa.

Tiene la creencia de que una acción por parte de la otra persona es necesariamente causa inevitable de los estados emocionales propios (si logra que le obedezca, sentirá que algo representa).

**CALCULADOR** - El mensaje verbal es superrazonable, muy correcto, razonable, no muestra sentimiento alguno, elimina los sustantivos y verbos de acción. En vez de "yo veo" diría "como puede observarse". Utiliza las palabras más complicadas, sofisticadas y abstractas, aunque no esté seguro de su significado.

La sensación interna es de vulnerabilidad "Me siento indefenso", y el cuerpo se percibe seco, rígido, frío y tiene una actitud distante. La voz seca y monótona, en la que es casi imposible percibir emotividad alguna.

**DISTRACTOR** - El mensaje es irrelevante, las palabras que utiliza carecen de sentido o no tienen relación alguna con el tema.

Nunca responde a algo específico en concreto. La voz es cambiante, sin razón y frecuentemente fuera de contexto sus las palabras.

La sensación interna es de aturdimiento "A nadie le importo". "Aquí no hay sitio para mí".

Además de estos cuatro estilos de comunicación existe otra respuesta a la que Satir denomina "Niveladora".

En la respuesta *NIVELADORA* o fluida las partes del mensaje siguen una misma dirección, las palabras son congruentes con la expresión facial y el tono de voz, la postura corporal es de libertad de movimiento. Las relaciones son más fáciles, libres y sinceras, y la gente percibe menos amenazas por su autoestima. Representa la verdad de la persona.

De los cinco patrones de respuestas antes expuestos, sólo la niveladora permite resolver rupturas, abrir callejones sin salida o construir puentes de unión entre las personas.

Es posible que se tome conciencia de que el resultado de cualquier plan o resolución de conflictos, está muy relacionado con la comunicación. Al utilizar una forma de comunicación distinta el resultado será diferente.

Es importante percatarse del poder que las respuestas ejercen en los demás.

La respuesta aplacadora puede evocar culpa.

La acusadora puede evocar temor.

La respuesta calculadora puede evocar envidia.

La respuesta distractora puede evocar el deseo de diversión.

De este modo:

Si despierto culpa, podrías perdonarme.

Si despierto tu temor, podrías obedecerme.

Si despierto tu envidia, podrías aliarte conmigo.

Si despierto tu deseo de diversión, podrías tolerarme.

Sin embargo en ningún caso de éstos se podrá amar o confiar en la persona, lo que a la larga permitiría una relación favorecedora de crecimiento.

Así mismo, Nina Estrella (1991) estudió en México el estilo de comunicación del cónyuge y su pareja. La autora encontró cuatro estilos que son:

1) Estilo de Comunicador Positivo. Se refiere a un estilo abierto, en el cual la persona quiere escuchar a la otra y comprenderla. Esto hace suponer que entre los cónyuges al darse un intercambio de información e ideas, éstas se expresan de manera amable, educada y afectuosa.

También, con este factor se manifiesta el valor que le dan los mexicanos a las relaciones interpersonales, en donde les es importante tener gestos sociales positivos (Díaz Guerrero 1982).

2) Estilo de Comunicador Negativo. Se refiere a conductas calificadas como conflictivas, rebuscadas y confusas que afectan a la comunicación. Se puede decir que es la contraparte del estilo positivo, y se presenta ante situaciones de

conflicto o de desacuerdo en la relación marital, produciendo que la comunicación sea inadecuada (Satir, 1986).

3) Estilo de Comunicador Reservado. Revela a una persona que no es expresiva al comunicarse, se puede adoptar este estilo para crear una barrera en el proceso de comunicación de la pareja, quizá con el propósito de evitar involucrarse en la relación marital.

4) Estilo de Comunicador Violento. Se refiere a formas que pueden crear problemas en la comunicación entre los cónyuges, reafirma el modelo de agresión verbal- físico de Stets (1989), el cual indica que los cónyuges se mueven en situaciones de conflicto de un estado de agresión verbal a uno físico. A consecuencia de ello en algunas ocasiones se puede dar una ruptura en la pareja.

Los resultados de esta investigación muestran diferencias significativas en cuanto a género, los hombres consideran que sus esposas utilizan un estilo violento en la relación marital; por su parte las mujeres consideran que los esposos utilizan más un estilo reservado en sus comunicaciones maritales.

También encontró que a menos años de casados los cónyuges utilizan un estilo positivo, y a medida que aumentan los años de casados los cónyuges adoptan un estilo reservado en su relación marital. Igualmente se observó que en especial entre los seis y diez años de casados, las parejas utilizan un estilo violento.

La misma autora en su investigación identifica tres tipos de matrimonios en México: comunicativos, disparejos y callados.

Las parejas denominadas de callados, adoptan un estilo de connotaciones negativas (reservado y negativo). Ambos cónyuges mostraron utilizar un estilo reservado al hablar de sentimientos-emociones, disgustos, trabajo y relación marital.

Las disparejas utilizan estilos de connotación negativa pero en relación a temáticas diferentes. El hombre asume un estilo negativo al hablar sobre su vida sexual, en cambio la mujer hace uso del mismo estilo cuando habla de la familia. Los dos adoptan un estilo reservado cuando hacen referencia a su vida sexual. Particularmente el hombre, también usa este estilo al hablar de aspectos de la familia y los hijos.

Las comunicativas usan un estilo positivo al hablar de diferentes áreas, sobre todo en aspectos que se relacionan con la organización y funcionamiento de la pareja. Aunque para la mujer también le es importante usarlo al hablar de sentimientos.

Estos datos hacen suponer que los comunicativos, son matrimonios funcionales, debido a que el intercambio de información que hay entre los cónyuges puede contribuir a la estabilidad del matrimonio.

Otro es el estudio realizado por Lemus, R. en 1996, quien diseña un cuestionario tomando como base la teoría de la comunicación de Watzlawick, Beavin y Jackson. El objetivo es evaluar la comunicación en la pareja, específicamente con relación a algunos trastornos como es la descalificación, el rechazo y el síntoma como comunicación, que determina funcionalidad o disfuncionalidad en dicha relación.

Los resultados mostraron que el grupo femenino proporciona un número significativo de respuestas que indican disfuncionalidad en la comunicación de su pareja; hecho que contrasta con un mínimo de respuestas masculinas en esta dirección, a pesar de tratarse del mismo cuestionario, y de ambos miembros de la pareja; por su parte los varones generalmente no manifiestan disfuncionalidad en la comunicación con respecto a su compañera.

También mencionan que las mujeres detectan o son más sensibles al rechazo y a la descalificación en la comunicación de su pareja y los hombres al síntoma.

Esta autora da posibles explicaciones a estas discrepancias entre las respuestas de los hombres y de las mujeres:

- Parece que la comunicación de las mujeres presenta menos conductas disfuncionales que las de los hombres.
- Probablemente exista en las mujeres una tendencia a externar más sobre la comunicación con su pareja.
- Tal vez existen aspectos en la comunicación de pareja (como el contacto visual, la disposición a escuchar detalles, la retroalimentación, etc.) a los que las mujeres prestan mayor atención y conceden más importancia que los hombres.
- Es probable que los hombres no tomen en cuenta ciertas conductas disfuncionales que las mujeres presentan en su comunicación.
- Quizá para los hombres la comunicación en la pareja no representa un aspecto de mayor relevancia que los aspectos instrumentales de la relación, por lo tanto no manifiestan conflicto en ésta; si los demás factores están controlados.
- Existe entre los hombres una mayor resistencia a expresar abiertamente cuestiones sobre comunicación de pareja; este hecho se puede deber a una actitud consciente de no declarar conductas no apropiadas que se relacionan con aspectos en los cuales se encuentran involucrados, pero también se puede deber a factores inconscientes como el evadir o negar situaciones personales que implican dificultades o debilidades.

- Posiblemente, exista en los hombres una mayor tendencia a dar una buena imagen de su comportamiento y vida, por lo que, su respuesta a este cuestionario esté de acuerdo con lo deseable socialmente.

- En resumen, el factor común a todas las posibles explicaciones formuladas es que la forma de comunicarse de los hombres es diferente a la de las mujeres.

Es conveniente comentar que en la vida diaria, dichas diferencias son muy importantes debido a que generalmente no son captadas como algo relativo a cada sexo, no existe en las personas la conciencia de que la percepción de la comunicación de pareja y lo que ésta incluye, es diferente en el hombre y en la mujer, por lo tanto, su forma de comunicarse también lo es. De acuerdo a esto, es común observar que la mayoría de las personas muestre el deseo de que los demás se comuniquen como ellas lo hacen, además que los comprendan perfectamente y opinen igual; como esto no sucede, surgen conflictos en las relaciones.

Aunque los fallos en la comunicación no son la causa única de los conflictos de pareja, sin duda, sí el problema más frecuente citado por las parejas en conflicto, ya que esto enturbia las relaciones de las parejas mal avenidas y complica el desarrollo de las dificultades que ya se han experimentado.

Los déficits de comunicación adquieren, en concreto, una relevancia significativa cuando las parejas afrontan algún tipo de conflicto. El conflicto es una resultante ineludible de la convivencia en común. De ahí que las parejas, en lugar de tratar de ignorar los conflictos, deben desarrollar vías aceptables para hacer frente a las discusiones y solucionar los conflictos.

Arias, O'Leary (1985), han enfatizado que los patrones efectivos de comunicación son un prerequisite indispensable para la resolución de conflictos. Además, han declarado que la comunicación es el aspecto donde más atención debe ponerse, ya que frecuentemente se presentan los problemas en esta área, y sus efectos son los más dañinos para la relación.

Estos autores estudiaron las definiciones dadas por los esposos a conceptos relacionados con la pareja, y a conceptos no relacionados con la pareja. Ellos encontraron que los matrimonios catalogados como problemas, presentaron más definiciones diferentes en conceptos sobre la pareja, en contraste con los matrimonios que presentan un alto grado de satisfacción y ajuste. A su vez, encontraron que las definiciones dadas a conceptos que no tenían que ver con la pareja, no permitían discriminar diferencias entre ambos grupos.

Weiss y sus colaboradores (Birchler, Weiss y Vicent, 1975; Vicent, Friedman, Nugent y Messerly, 1979; Vicent, Weiss y Birchler, 1975) han llevado a cabo una serie de investigaciones en las que observaron un conjunto de parejas en el proceso de la comunicación, tanto en conversaciones informales, como en intentos de resolver conflictos.



Los resultados ponen de relieve que, en ambos casos las parejas en conflicto emiten una frecuencia mayor de conductas negativas que las parejas bien avenidas; y es más, dado que este hecho no aparece presente cuando uno de los componentes de las parejas en conflicto se relaciona con otras personas, se puede concluir que los problemas de comunicación son específicos de la pareja y no de cada uno de los miembros que la componen. (c.p. Bornstein, 1992).

Para finalizar, se puede afirmar que la comunicación, siempre es un factor importante y determinante en la relación de pareja y en el manejo de los conflictos que presentan; representa el medio para romper con pautas inadecuadas o patológicas de la relación; éstas son accesibles a través del análisis de los procesos de interacción que se dan en la pareja en diversos niveles. Así mismo, los patrones adecuados de comunicación en la pareja son fundamentales para la armonía y el buen funcionamiento de la relación; a la vez que son un requisito indispensable para la resolución de conflictos.

#### V.5 REPORTES DE PROGRAMAS

En estos últimos años se han incrementado la atención en el estudio de la relación de parejas. Así, existen diversas aproximaciones abordadas por distintos autores, cuyo propósito es enriquecer la relación de pareja y habilitar a sus miembros en el manejo de estrategias que les permitan lograr una comunicación más eficiente, estos enfoques han sido aplicados en forma de terapia familiar, de pareja, en grupos de parejas, talleres, etc.

En los programas de entrenamientos estructurados se observa que los fundamentos teóricos de la mayoría de ellos están comprendidos en tres teorías: teoría de los sistemas, teoría del aprendizaje social y teoría del intercambio social.

El propósito de casi todos los programas es realzar las habilidades de comunicación, ampliar y profundizar la vida emocional y/o sexual, y reforzar fomentando la fuerza de la coexistencia marital.

A continuación se describe globalmente los aspectos estructurales de algunos programas de enriquecimiento marital, que han sido publicados (Gurman, S., y col., 1977).

Pilder (1972), llevó a cabo un Curso-Taller enfocado a las habilidades interpersonales, la duración fue de 23 horas y la población de 30 parejas, de las cuales 15 parejas participaron en el grupo experimental y las otras 15 en el grupo control. Los resultados fueron cambios significativos en las habilidades personales, percepción de cónyuge y estilo de relación.

Swicagood (1974), desarrolló un retiro de fin de semana para el enriquecimiento marital. El grupo estuvo compuesto por 25 parejas en la dinámica experimental y 24 parejas como grupo control. Los resultados establecieron cambios significativos en la integración marital, comunicación y percepción de la relación. Aunque algunos de estos resultados no se mantuvieron a largo plazo.

Weinstein (1975), propuso un seminario educativo que se realizó con 100 parejas; 80 de éstas participaron en el grupo experimental y 20 parejas en el grupo control. Los resultados mostraron cambios significativos en el autoconcepto, concepto del cónyuge y actualización.

Mcintosh (1975), realizó una investigación, dividió el grupo experimental en 3 subgrupos, asignando a cada uno un diferente tratamiento; el primer programa se basó en el intercambio estructural, el segundo desarrolló el modelo Carkhuff que es parcialmente estructurado, y el tercero llevó un programa centrado en el cliente el cual no es estructurado. Tres parejas en cada grupo experimental y tres en el grupo control. Los criterios de evaluación fueron comunicación, ajuste marital, introversión-extroversión, estabilidad-inestabilidad; los resultados no manifestaron cambios en ningún tratamiento experimental, así como tampoco en el grupo control.

Hanel y Guerny (1936), aplicaron un programa conductual en 8 sesiones grupales de 2 horas cada una. Las parejas pertenecían a una comunidad universitaria. El grupo experimental era de 15 parejas y el grupo control de otras 15. Los criterios considerados para evaluar los resultados fueron: las habilidades para la negociación del conflicto (con supervisión), satisfacción y cambio; al término del programa se observó que no hubo cambios significativos en la mitad de las medidas conductuales, ni en los autorreportes.

Orling (1976), realizó un entrenamiento en habilidades comunicativas mediante 5 sesiones semanales de 1 hora y media cada una. Las parejas fueron reclutadas en iglesias Luteranas. Se reportaron cambios significativos en el ajuste marital y la autopercepción.

Venema (1976), aplicó un tratamiento basado en el intercambio conductual, otro en el entrenamiento en la comunicación y un tercero con la combinación de ambos. Las parejas que intervinieron en estos tratamientos participaban en iglesias protestantes. Los criterios de evaluación fueron: ajuste marital, cambio en la relación y comunicación. Los resultados exhibieron que los cambios fueron mínimos en los dos primeros tratamientos y superiores en el combinado.

Ehrentraut (1976), realizó un asesoramiento premarital donde al menos uno de los miembros tenía 18 años. La población constó de 120 parejas las cuales se dividieron en 2 grupos de 60 cada uno, el grupo experimental y el grupo control. Como resultado se vió que no había diferencia entre los grupos.

Resumiendo podemos decir que el 86% de los estudios han sido conducidos con programas aplicados en instituciones públicas, mientras que el 14% fueron aplicados en instituciones religiosas, el 75% han incluido voluntarios reclutados en comunidades universitarias. El 93% de los programas han sido llevado en grupos, los cuales se basan en encuentros semanales (el 76%) con un promedio total de duración de 7 semanas. Estos grupos en promedio se encontraron durante 14 horas con rangos de 3 a 36 horas. Sólo sobre un 24% han sido conducidos en una semana o 3 días consecutivos.

Los criterios usados en los resultados de los estudios mencionados están dentro de 3 categorías generales:

- 1) Satisfacción marital y ajuste.
- 2) Habilidades de la relación, esto es, habilidades de comunicación, habilidad empática, autodivulgación, resolución de conflictos y habilidades para la solución de problemas.
- 3) Variables individuales de la personalidad, esto es, introversión-extroversión, estabilidad-inestabilidad, autoactualización, autoestima, percepción de la pareja, etc.

Se reporta un cambio positivo en aproximadamente 60% de las pruebas de criterio de cada categoría general.

También partiendo de la idea de que en la orientación a matrimonios, la comunicación efectiva entre la pareja conyugal, es un ingrediente esencial para la relación funcional y satisfactoria, Gurney (1964, 1990), desarrolló el modelo educativo "Conjugal Relationship Enhancement Program" (programa de C.R.E.), para el implemento de una comunicación en diada, ya que la diada es percibida como un sistema en evolución donde el tratamiento u orientación es más eficaz que si se realizara en cada uno de los miembros por separado.

El C.R.E. combina principios humanísticos, psicodinámicos, interpersonales, conductuales y de aprendizaje social. Intenta cambiar actitudes, percepciones, sentimientos y comportamientos de las personas a través de instrucciones sistemáticas enfocadas a las siguientes habilidades: expresión empática, facilitación, solución de conflictos, autocambio, cambio en el otro, generalización del cambio y mantenimiento de cambio.

La experiencia clínica en la aplicación del C.R.E. en grupos de parejas a mostrado que la presión del grupo –más que las intervenciones dadas en forma privada- es un mejor vehículo que puede mover efectivamente a la gente hacia conductas honestas, responsables y espontáneas.

Ahora bien el programa de Entrenamiento de Habilidades de Comunicación de Minessota (M.C.C.P.), realizado en la universidad de Minessota por Miller, S. y col. (1975), es un programa educativo diseñado para implementar un sistema de habilidades que ayuden a la gente a responsabilizarse de su relación (c.p. Fernández y Sánchez, 1993).

Se pensó que si las parejas comprometidas o casadas podían aprender algunos principios y habilidades para entender y modificar sus relaciones, podrían dirigir más efectivamente su propia vida juntos. Así para aprender más sobre las dinámicas de las relaciones, el grupo se basó en la Teoría de Sistemas y la Teoría de Comunicación.

Durante el período de 1970 a 1980 el M.C.C.P. comenzó a ser uno de los más populares, ya para 1982, se habían concluido 25 estudios de investigación en diferentes muestras. La mayoría incluyó un grupo control sin tratamiento.

Los participantes de la investigación fueron obtenidos de una amplia variedad de fuentes incluyendo universidades, agencias de orientación marital, iglesias, etc. La mayoría de las muestras incluyeron personas de varias edades. Los participantes en todos los estudios fueron parejas heterosexuales. Además se consideraron parejas casadas, parejas

comprometidas y en unión libre. Los efectos de las aplicaciones fueron estadísticamente significativos entre el pre y el postest en el grupo, si el estudio incluía un grupo control, los cambios del grupo experimental eran significativamente más grandes que en el grupo control.

Igualmente en México, Fernández, A., y Sánchez, R. (1993), aplicaron un Curso-Taller, de Entrenamiento de Habilidades de Comunicación que se fundamentó en el M.C.C.P., el cual les fue aplicado a 5 parejas. Se evaluó mediante 3 escalas para medir Satisfacción Marital, Comunicación Marital y Estilos de Comunicación. Los resultados obtenidos dieron muestra de la efectividad del programa en ciertos aspectos de la relación marital, y esto les dio pauta para sugerir otros estudios como cursos de orientación a parejas.

Así mismo, Barrientos, B., (1990), realizó un taller prematrimonial de parejas que intenta la prevención de problemas familiares antes de que surjan. Pretende a través una serie de dinámicas, desarrollar habilidades y comportamientos en los participantes, los cuales les ayudaran a afrontar de una manera adecuada la situaciones difíciles que pudieran presentarse más adelante en la dinámica familiar.

Este autor, en dicho taller utilizó técnicas de la aproximación Cognitivo Conductual, tales como desensibilización sistémica, solución de problemas, entrenamiento asertivo y terapia racional emotiva. Los resultados demostraron que estas técnicas son eficaces para tal propósito, no obstante que las evaluaciones se basaron en: observación directa, autoevaluación y medidas de seguimiento.

En 1994 Chávez, E., elabora un Curso-Taller dirigido a la pareja para la solución de conflictos y el uso adecuado de la comunicación, desde el modelo Cognitivo-Conductual.

Posteriormente con la participación de 2 grupos uno control y el otro experimental, se desarrollo el curso-taller que se conformó que 3 fases: en la primera se aplicó una pre-evaluación mediante 3 diferentes instrumentos; comunicación, ideas irracionales y asertividad. En la segunda fase denominada intervención, se expuso al grupo un breve análisis dividido en 4 partes: sobre el vínculo conyugal y familiar, las parejas en México, la comunicación en la relación y la sexualidad en la pareja. En la tercera fase se aplicó la post-evaluación con los mismos instrumentos a ambos grupos, y mediante un análisis cualitativo y otro estadístico de los resultados se demostró la eficacia del curso.

Malagón, R., (1997), de la Universidad Iberoamericana, en base a una revisión bibliográfica, elaboró un manual para impartir un curso de Reencuentro Matrimonial llamado "Amor a Segunda Vista", el objetivo fue dar herramientas a los psicólogos para que éstos ayuden a las parejas a lograr una mayor comprensión de cada uno, hacia sí mismo y hacia su cónyuge. Encontrando de esta forma alternativas de comunicación y por tanto de relación de pareja.

Estos son algunos de los estudios realizados con el propósito de ayudar en la mejora o restablecimiento de la pareja, no obstante las diferentes corrientes y enfoques casi siempre se observó una constante en el progreso de la relación de pareja, tanto en las ya constituidas como en las que están en preparación al matrimonio.

Pero sin duda surge la cuestión respecto a los criterios manejados para la evaluación de estos estudios, ya que en la mayoría se usan autorreportes, los cuales por una parte son importantes en el establecimiento de las interrelaciones, pero por la otra se consideran poco confiables debido a la subjetividad del contenido.

Además, otro gran cuestionamiento es que debido a la compleja dinámica que comporta la relación de pareja, no hay un instrumento que evalúe la totalidad relacional de la misma, de igual manera, el hecho de que no siempre es posible llevar a cabo un seguimiento, no permite valorar en que medida se mantiene los cambios reportados.

Por otra parte, sabemos que existen muchos cursos y talleres de los cuales no se tiene ningún reporte ya que los mismos no están diseñados con un interés experimental, sino con el objetivo de apoyar a las parejas en su itinerario matrimonial; no obstante lo anterior, quizá estos podrían aportar algunos datos interesantes para el investigador.

**PROPUESTA  
DE UN TALLER DE ORIENTACION  
PARA PAREJAS**

**Toda la vida de la familia esta hecha de amor,  
en sus varias expresiones y matices,  
y es un juego constante de distinción y de unidad,  
donde cada uno con facilidad  
se pierde a si mismo para amar al otro,  
y para construir así la familia como  
verdadera comunidad, primera célula de la sociedad.**

**Chiara Lubich**

## PROPUESTA DE UN TALLER DE ORIENTACION PARA PAREJAS

### INTRODUCCION

Como sabemos, el mundo se encuentra en estado de transición y la familia debe tratar de adaptarse a los cambios históricos y sociales de nuestro tiempo, esto a través de un ajuste, que requiere de factores de flexibilidad y adaptabilidad como requisitos básicos para perdurar y amoldarse a las diversas situaciones en que se desenvuelve.

Es conveniente mencionar que la pareja va unida al fenómeno familiar, que a su vez es la célula básica de la sociedad, y coinciden todas las corrientes psicológicas en identificar al sistema familiar como el espacio donde se gesta, protege y desarrolla la salud, la integridad, la adopción de principios, valores y la educación elemental del futuro de la sociedad. Así mismo, la relación familiar reviste importancia capital para la estabilidad emocional tanto de los miembros de la pareja como de los hijos que forman parte de ella.

Por esto, la tarea psicosocial fundamental de la familia - apoyar a sus miembros - ha alcanzado más importancia que nunca. Sólo la familia, la más pequeña unidad social, puede cambiar y al mismo tiempo mantener continuidad suficiente para que la educación de los hijos tenga raíces fuertes para crecer y adaptarse (Minuchin, 1974).

Pero sin duda, siendo el subsistema conyugal el que tiene a su cargo las funciones ejecutivas de la familia, una disfunción importante en él, provocará que todo el sistema familiar se vea fuertemente afectado.

Ahora bien, sabemos que no es suficiente conocer individualmente la personalidad de cada cónyuge para prever el comportamiento recíproco de ambos. La vida de la pareja, de hecho, realiza una unidad que es superior a la simple suma de dos individualidades, formando un sistema comunicativo organizado, que depende de la influencia que cada uno de los elementos ejercita sobre el otro y de las respuestas recíprocas.

Es en la modalidad transaccional, en el juego de los roles, de las expectativas recíprocas, de la gestación de conflictos y de la búsqueda de significados, que la imagen de la pareja se consolida, se desintegra, o como a veces sucede, se envicia en un ligamen neurótico sin fin.

Es bajo esta consideración que me parece importante proponer desde el enfoque sistémico, un taller para parejas que los ayude a percibirse como parte de un sistema, formado por varios subsistemas que están en constante interacción, que conozcan las fases del ciclo vital por las que atraviesa una familia e identifiquen los obstáculos y metas de cada uno, igualmente que analicen como pareja los factores que mayor influencia tienen en la misma, y



que puedan reconocer la comunicación como un área clave para el éxito de la diada, haciendo énfasis en la claridad y en la congruencia; de tal manera que todos estos elementos den como resultado una mejora en el funcionamiento del sistema como totalidad.

## **PROPOSITOS GENERALES**

Este taller tiene como finalidad proporcionar a las parejas un apoyo didáctico que permita mejorar su relación de pareja, proponiendo conocimientos que favorezcan el desarrollo de las habilidades necesarias para aminorar los riesgos asociados al deterioro conyugal.

Además se propone sensibilizar a las parejas para que entendiendo el funcionamiento circular de la familia y detectando las áreas que mayor dificultad representan para ellos, traten de resolverlos satisfactoriamente.

Se pretende que al finalizar el taller cada pareja cuente con un mayor número de elementos tanto teóricos como de carácter práctico que les permita llevar a cabo sus funciones, además de proveerlos con algunas de las herramientas necesarias para interactuar adecuadamente en la solución de conflictos, y que sus relaciones dentro del sistema familiar se desarrollen más satisfactoriamente.

El taller está dirigido a parejas que desean un crecimiento en su relación, o que intentan mejorar su funcionamiento en alguna de las áreas que presentan una particular dificultad para ellos.

Para su realización se ha preparado material informativo específico, y se ha organizado una serie de sesiones con el fin de supervisar las prácticas de los participantes. Al inicio del taller se les proporcionará una carpeta por pareja donde irán integrando sucesivamente el material que utilicen en cada sesión.

La evaluación sumaria se basa en el logro del 80% de los objetivos esenciales del taller.

## **OBJETIVOS TERMINALES**

1. La pareja identificará el valor de la familia y sus funciones, para ser más consciente de su rol y poder actuar en consecuencia.
2. La pareja conocerá las diversas etapas por las que atraviesa una familia, hará un análisis de la etapa que está viviendo e identificará los problemas de la misma.
3. La pareja autoevaluará la organización del sistema familiar al cual pertenece para poder darse diversas alternativas que los ayude a mejorar en su relación.
4. La pareja se sensibilizará acerca de la necesidad de aclarar, dirigir y tener un estilo abierto de comunicación (especialmente metacomunicación) sobre su relación.

## CONTENIDO TEMATICO GENERAL

- I. *La Familia*
  1. Importancia
  2. Funciones
  
- II. *Ciclo Vital de la Familia*
  1. El joven adulto
  2. La pareja en formación
  3. La familia con hijos pequeños
  4. La familia con hijos adolescentes
  5. La familia con hijos adultos
  6. La vejez
  
- III. *Estructura Familiar*
  1. Totalidad
  2. Organización
  3. Control
  4. Límites
  5. Homeostasis - Cambio
  6. Jerarquía
  7. Subsistemas.
  
- IV - *Relación de Pareja*
  1. Elección de la pareja
  2. Mitos en la relación de pareja
  3. Elementos que facilitan la relación
  4. Contratos de pareja.
  
- V - *La Comunicación en la Pareja.*
  1. Importancia de la comunicación
  2. Imposibilidad de no comunicarse
  3. Niveles de comunicación.
  4. Comunicación verbal y no verbal
  5. Circularidad en las pautas de comunicación
  6. Factores de una comunicación funcional.
  7. Trastornos de la comunicación.
  8. Estilos de comunicación.

## **ESTRUCTURA DEL PROGRAMA**

El grupo estará compuesto de 5 a 7 parejas.

Se propone 1 sesión semanal, con duración aproximada de 2 1/2 hrs por 10 semanas consecutivas.

Cada sesión está constituida por un contenido temático básico, simulaciones, discusiones, lecturas, así como tareas y se sugieren actividades para cada una de ellas.

La función del contenido temático es proporcionar al facilitador la información pertinente de cada tema, la cual le ayudara a dirigirse al grupo, a si mismo, como referencia para responder preguntas que puedan surgir por parte de los participante a lo largo del desarrollo de las sesiones.

Otro punto importante es hacer el cierre antes de concluir cada sesión. Se debe preguntar a cada participante respecto de cómo se sintió durante esa sesión y ver si alguien manifiesta inconformidad o haber estado a disgusto. Esto, se hace por varias razones:

- 1) Fortalecer la alianza de trabajo entre el facilitador y los miembros del grupo. Es primordial que sepan que su opinión es importante, que se les escucha y que se les tome en cuenta.
- 2) Cerciorarse de que lo revisado en esa sesión fue adecuadamente asimilado por todos los del grupo y que si se movilizaron aspectos profundos que pongan en crisis al participante, se tenga el cuidado de orientarlo adecuadamente.
- 3) Sirve como retroalimentación para el facilitador ya que lo orienta con respecto a las preferencias del grupo y les señala como debe ser el manejo del mismo.

También será valioso que antes de finalizar cada sesión se les informe a los participantes cual será el tema que se tratará en la próxima reunión.

Con respecto al programa este consta de 3 partes. En la primera se realizará una autoevaluación por parte de la pareja, misma que servirá de base para hacer una análisis de las diferentes áreas donde es necesario que presten mayor atención y modifiquen alguna conducta.

En la segunda parte se ofrecerá a la pareja la posibilidad de participar en un pequeño grupo de apoyo, donde el facilitador dará la orientación referente a la relación la pareja, además se compartirán sentimientos, intereses y problemáticas. Haciendo partícipes de su propia realidad a otras personas que viven el mismo tipo de experiencias, lo cual puede crear nuevas oportunidades de aprendizaje.

La tercera parte se propone capacitar a la pareja en el manejo de habilidades para comunicarse, que pueden ayudarlos de manera importante para afrontar, resolver y superar eventuales conflictos.

## **PERFIL DEL INSTRUCTOR**

- Es deseable que el facilitador cuente con una formación profesional como psicólogo, orientador familiar o terapeuta familiar, para lograr actuar eficaz y éticamente como mediador, y que las parejas obtengan una relación íntima e igualitaria.

- Además es importante tener una capacitación teórica-práctica sobre los diferentes temas abordados, de manera de poder afrontar las diversas problemáticas que ocasionalmente se presenten.

- Igualmente es fundamental que él mismo tenga experiencia en el manejo de dinámicas de grupo, ya que se trata de varios grupos naturales que interactúan dentro de un grupo artificial. Por lo tanto será de gran valor conocer los beneficios y limitaciones del manejo de los mismos.

Todo esto le permitirá tener un control adecuado sobre el trabajo realizado por las parejas, dándoles una retroalimentación continua de acuerdo con los progresos experimentados o en ausencia de los mismos.

- También deberá poseer las habilidades de un buen facilitador, algunas de las cuales son: mostrar empatía, respeto, aceptación y cercanía, lo más significativo es que el facilitador sea comprensivo, no culpabilizador, sensible a los problemas del grupo, así como tener una buena capacidad de discernimiento.

## **PERFIL DEL PARTICIPANTE**

Es deseable que las parejas que participan en el taller no tengan una severa disfunción, que muestren la intención de mejorar en su relación familiar y por lo tanto su asistencia al mismo sea voluntaria, para tener así una actitud de apertura de sí mismos y de aceptación tanto hacia el facilitador como hacia los demás miembros del grupo.

Las parejas podrán estar en cualquiera de las etapas del ciclo de vida familiar, incluso ser parejas en formación que deseen profundizar algunos aspectos de la relación de pareja.

## **AMBITOS DE APLICACION**

Algunos de los posibles ámbitos de aplicación de este taller pueden ser los siguientes:

- Centros de salud
- Instituciones escolares
- Centros Comunitarios
- Organizaciones Religiosas
- Empresas

En estos casos el facilitador podrá formar un equipo interdisciplinario de apoyo, integrado por sociólogos, orientadores, agentes de pastoral, pedagogos, etc.

La presente propuesta podrá también ser adaptada para parejas que desean una orientación prematrimonial, la cual les permitirá acceder a algunos instrumentos que les beneficie en su futura vida familiar.

## **ESTRATEGIAS SUGERIDAS**

- **Relación Positiva.** Será de gran importancia suscitar una relación positiva con los integrantes del grupo para obtener un óptimo aprovechamiento del taller, ya que actitudes contrarias dificultan, cuando no imposibilitan los resultados deseados.

- **Control.** En primer lugar el facilitador debe conceptualizar el tema y llevar a cabo el programa coherentemente en cada sesión, contemplando además un nexo de unión entre las distintas sesiones. En segundo lugar, control no es sinónimo de inflexibilidad, el facilitador debe de ser capaz de modificar una actividad o los tiempos programados según el grupo lo requiera, así como de afrontar los problemas que puedan surgir en el taller tratando de integrarlos al plan general.

- **Grado de actividad.** Se debe asumir el control en forma muy activa tanto de pensamientos como en conductas.

- **Lenguaje.** Las intervenciones verbales deben ser breves, precisas y relevantes respecto al tema de discusión. El facilitador, no puede permitirse comentarios vagos, genéricos o susceptibles a mal interpretarse. Deben ser claros y concisos y capaces de atraer la atención de las personas. Cuanto más claros e impactantes sean estos comentarios, es mayor la probabilidad de que ejerzan una influencia en la conducta de las personas y por tanto de la pareja. Además, debe ser acorde al lenguaje de las personas que participan.

La transmisión de propias experiencias, puede facilitar a las personas la exploración de pensamientos, sentimientos y conductas que no han sido objeto de reflexión con anterioridad. También contribuye a ejemplificar de forma práctica estrategias de comunicación que las personas pueden no haber utilizado nunca. Esto además genera otros beneficios como son:

1. Aumenta la identificación de las personas con el facilitador.
2. Una relación de mayor confianza.
3. Suscita una relación más igualitaria.

Sobra decir que no es aconsejable hacerlo con motivo de exhibicionismo.

## SESION I

### "PRESENTACION"

- OBJETIVOS:**
1. Fomentar la integración y participación grupal.
  2. Que el grupo conozca los aspectos básicos del taller que les será impartido.
  3. Que la pareja reconozca algunas de las características de su relación marital.

#### OBJETIVOS ESPECIFICOS

- 1.1 Los miembros del grupo se integrarán mediante la dinámica "Busca tu pareja".
- 2.1 Los participantes conocerán los temas, la forma de trabajo en el taller y los principios para su mejor aprovechamiento.
- 2.2 Cada parejas establecerá mayor colaboración hacia su cónyuge y en relación al grupo, mediante la dinámica "Historia de Amor".
- 3.1 Cada integrante de la pareja analizará su nivel de satisfacción marital mediante el instrumento que se le aplique.
- 3.2 La pareja evaluará su estilo y nivel de comunicación mediante la respuesta al instrumento.
- 3.3 La pareja identificará dentro de su relación las áreas que promueven u obstaculizan el crecimiento de la misma.

#### EXPERIENCIAS DE APRENDIZAJE

- 1.1.1 El facilitador realizará una introducción donde los integrantes del grupo se presentarán.  
Tiempo: 5'
- 1.1.2 El facilitador explicará la dinámica "Busca tu pareja" y entregará una hoja donde anotarán el nombre de la persona que cumple con el requisito (Anexo 1).  
Tiempo: 10'
- 1.1.3 Al finalizar cada uno dirá sus respuestas coincidentes.  
Tiempo: 10'
- 2.1.1 El facilitador cuestionará sobre las expectativas personales y de pareja al participar en el taller.  
Tiempo: 10'
- 2.1.2 Integrando las diferentes expectativas de los participantes, el facilitador expondrá los objetivos del taller y se enumerarán los temas que se desarrollarán (Anexo 2).  
Tiempo: 15'
- 2.1.3 El facilitador explicará la importancia de la participación en las diferentes actividades y presentará los "Principios para un mejor aprovechamiento del taller" (Anexo 3).  
Tiempo: 5'
- 2.2.1 El facilitador explicará la dinámica "Historia de Amor" (Anexo 4).  
Tiempo: 5'
- 2.2.2 Las parejas escribirán brevemente su historia.

Tiempo: 10'

2.2.3 Al finalizar se invitará a quienes así lo deseen a que expongan su historia.

Tiempo: 10'

3.1.1 El facilitador presentará los instrumentos Escala de Comunicación Marital de Pick de Weiss y Andrade Palos y La Escala de Comunicación Marital de Nina Estrella, y explicará cual es el objetivo de aplicarlos iniciando el taller, y dará las instrucciones para responderlos (Anexo 5).

Tiempo: 5'

3.2.1 Cada uno de los integrantes responderá a los instrumentos que se le apliquen.

Tiempo: 30'

3.3.1 Cada pareja con el apoyo del facilitador analizará los propios resultados.

Tiempo: 30'

3.3.2 Las parejas enlistarán en una hoja los aspectos positivos que consideren facilitan su relación, y en otra hoja las posibles áreas problemáticas que requieren mejorar.

Tiempo: 5'

## **SUGERENCIAS**

2.1.2 Aclarar dudas si es necesario.

2.1.3 Hacer énfasis en los principios y presentarlos en rotafolio para posteriormente fijarlos en el interior del local.

3.3 Esta fase puede orientar al facilitador para identificar las parejas disfuncionales a los que sería conveniente sugerirles un asesoramiento intensivo o una intervención terapéutica.

## **MATERIAL**

Instructivo de la dinámica "Busca tu pareja"

Rotafolio con los principios para un mejor aprovechamiento del taller

Instrumentos: Escala de Satisfacción Marital  
Escala de Comunicación

Hojas blancas

Lápiz.

---

Nota: los tiempos sugeridos para las actividades de esta y las subsiguientes sesiones son flexibles, pudiendo ser adaptados por el facilitador de acuerdo a como requiera organizarse.

## SESION II

### "LA FAMILIA"

**OBJETIVO:** 1. Que la pareja identifique el valor de la familia y sus funciones.

#### OBJETIVOS ESPECIFICOS

- 1.1 El grupo redactará una definición de familia.
- 1.2 El grupo describirá lo que es la familia, su importancia y sus funciones.
- 1.3 La pareja analizará en que medida está realizando las funciones dentro de su propio sistema familiar.

#### EXPERIENCIAS DE APRENDIZAJE

1.1.1 Dividir a los participantes en dos grupos al azar, y entregarles individualmente la hoja de "La Familia" (Anexo 6).

Tiempo: 5'

1.1.2 Cada grupo elabora una lista de las ventajas que encuentran de vivir en una familia.

Tiempo: 10'

1.1.3 Cada uno seleccionará tres de las ventajas que considere más importantes y explicará las razones por las que las eligió.

Tiempo: 10'

1.1.4 Con el grupo de las palabras elegidas, formarán un nuevo conjunto seleccionando sólo 5 de ellas que expresen lo que el grupo considera más importante.

Tiempo: 10'

1.1.5 Con las características que eligieron cada grupo redactará una definición de familia.

Tiempo: 10'

1.1.6 Un representante de cada grupo leerá al otro grupo su definición de familia, fundamentando la misma.

Tiempo: 10'

1.2.1 El facilitador hará una introducción al video "Funciones de la familia, crisis y disfuncionalidad" del Dr. Raymundo Macias Avilés.

Tiempo: 5'

1.2.2 El facilitador proyectará el video antes mencionado.

Tiempo: 20'

1.2.3 Se dará la oportunidad de que algunos de los integrantes del grupo comuniquen sus impresiones y juntos harán una síntesis del video.

Tiempo: 15'

1.3.1 El facilitador entregará a cada pareja una hoja con preguntas referentes a la familia (Anexo 7).

Tiempo: 5'

1.3.1 Cada pareja, apoyándose en las preguntas guía, dialogará para hacer una evaluación de su funcionalidad como pareja, la cual será expresada por escrito.

Tiempo: 35'



1.3.2 Tres parejas elegidas al azar, comunicarán a los demás miembros del grupo sus evaluaciones.

Tiempo: 15'

#### **MATERIAL**

Hoja definición de "La Familia"

Hoja de preguntas referentes a la familia.

Hojas blancas

Lápices

Televisión

Videocasetera

Vídeo "Funciones de la Familia, crisis y disfuncionalidad".

## CONTENIDO TEMATICO

### "LA FAMILIA"

Una de las características fundamentales del ser humano es el hecho de vivir en sociedad; el hombre, para poder satisfacer sus necesidades biológicas, psicológicas y sociales, requiere siempre participar y moverse dentro de diferentes grupos en su vida diaria. Es por medio de esa permanente interrelación como se van obteniendo los satisfactores que nos permiten cubrir las amplias necesidades que todo ser humano tiene. De estos grupos resalta por su importancia la familia, considerada como el núcleo primario y fundamental para proveer la satisfacción de las necesidades básicas del hombre y sobre todo de los hijos, quienes por su carácter dependiente deben encontrar plena respuesta a sus carencias, como requisito para lograr un óptimo resultado en su proceso de crecimiento y desarrollo

El término familia se aplica indiscriminadamente a dos unidades sociales básicamente diferentes en su composición y en sus posibilidades funcionales. La palabra puede designar o bien a un grupo íntimo y fuertemente organizado compuesto por los cónyuges y los descendientes, o bien por un grupo difuso y poco organizado de parientes consanguíneos; para distinguirlos se puede utilizar los nombres de familia conyugal o nuclear y familia consanguínea o extensa.

La familia nuclear incluye tres variedades: únicamente la pareja marital; la pareja marital y los hijos y un solo progenitor con uno o más hijos. Recientemente y cada vez con más frecuencia encontramos otros tipo de familia. Aquellas cuyos progenitores se han vuelto a casar, y que mantiene obligaciones y vínculos particulares.

Además, en esta generación y partiendo de la forma de familia conocida comúnmente como "vivir juntos", ha surgido una nueva realidad, el "vivir juntos separados".

Dentro del Derecho Mexicano, el núcleo fundamental de la familia está constituido por parientes próximos que conviven, no siendo necesario el matrimonio para constituirla y teniendo en cambio como elemento básico la permanencia.

En cuanto a las funciones que mantiene la familia, podemos decir que fundamentalmente son dos: asegura la supervivencia física y construye lo esencialmente humano del hombre. La satisfacción de las necesidades biológicas básicas es esencial para sobrevivir, pero saciar solamente estas necesidades no garantiza de ninguna manera que se desplieguen las cualidades humanas. La matriz para el desarrollo de estas cualidades humanas es la experiencia familiar de estar juntos. Esta unión refleja posteriormente los lazos de identidad del individuo, la familia y la comunidad más amplia.

La forma característica en que los padres muestran su amor entre ellos y hacia los hijos, es de la mayor significación para determinar el clima emocional de la familia.

Dentro de este amplio horizonte que tienen las funciones de la familia, se enfatiza el papel que desempeña como mediador entre las variables individuales y sociales, ya que ella es la que enseña al individuo a manejar y controlar sus características personales, las cuales deben adaptarse a los modos y costumbres de la sociedad en la que vive.

A este respecto, Minuchin (1974) plantea que las funciones de la familia sirven a dos objetivos distintos.

a) Interna

La protección psicosocial de sus miembros.

b) Externa

La acomodación a una cultura y transmisión de ésta.

Debe entonces proporcionar al mismo tiempo sentimientos de identidad y de separación. El sentido de identidad se encuentra influido por la pertenencia a una familia específica. El sentimiento de separación e individuación, lo logra la persona a través de su participación a diferentes subsistemas familiares así como en otros contextos extrafamiliares.

Se puede concluir que la familia es una unidad dinámica vital para la supervivencia del hombre, es un sistema funcional integral, abierto, en interjuego constante, mas que la sola suma de sus partes, que permite o no al hombre desarrollar sus potenciales básicos o transmitir de generación a generación los valores, las normas, la integridad y la seguridad en sí mismo como ser humano.

## SESION III

### "CICLO VITAL DE LA FAMILIA"

**OBJETIVO:** 1. Que la pareja conozca las diversas etapas por las que atraviesa una familia.

#### **OBJETIVOS ESPECIFICOS**

1.1 El grupo ilustrará las diferentes etapas del ciclo vital de la familia.

1.2 Cada pareja hará un análisis de la etapa que está viviendo e identificará los problemas de la misma.

#### **EXPERIENCIAS DE APRENDIZAJE**

1.1.1 El facilitador expondrá las diferentes etapas del ciclo vital de la familia.

Tiempo: 30'

1.1.2 Se dividirá el grupo en tres subgrupos. Cada uno ilustrará por medio de un collage las diferentes etapas de la familia.

Tiempo: 30'

1.2.1 Cada pareja describirá la etapa del ciclo vital que está viviendo, y enumerará los problemas de la misma.

Tiempo: 30'

1.2.2 Se dividirá el grupo en subgrupos según la etapa del ciclo vital que están viviendo, y discutirán los problemas inherentes a la misma.

Tiempo: 45'

1.2.3 Cada subgrupo expondrá las conclusiones a las que llegó.

Tiempo: 15'

#### **SUGERENCIAS**

La exposición que realice el facilitador podrá ser presentada con el apoyo de acetatos.

#### **MATERIAL**

Rotafolio

Hojas de rotafolio

Revistas

Tijeras

Pegamento

Hojas blancas

Lápices.

## CONTENIDO TEMATICO

### "CICLO VITAL DE LA FAMILIA"

El sistema familiar que como ya se mencionó forma parte del macrosistema social, tiene la posibilidad a través de sus procesos, de fomentar el crecimiento, la creatividad y la realización del individuo; o bien puede disminuir las posibilidades de un desarrollo armónico en cada uno de sus miembros e incluso descalificar al individuo con graves consecuencias para éste.

Estos procesos requieren de una reacomodación continua para poder llevar a cabo sus funciones y la variable tiempo juega un papel preponderante, ya que parte de la aventura del matrimonio consiste en que justamente, cuando empiezan a resolverse los problemas de una etapa, la siguiente ha comenzado a proveer nuevas situaciones.

Es así como la familia pasa por un ciclo donde despliega sus funciones nacer, crecer, tener problemas, reproducirse y morir, sin duda cada una de las etapas tiene una relación directa con el ciclo de vida del individuo, que como se sabe está sometido junto con la familia a demandas de cambio tanto al interior, como en su contexto social.

Ahora bien, existen dos tipos de transformación que afectan el desarrollo normal de la familia como sistema vivo, aquellos que ocurren regularmente como nacimientos, muertes, casamientos, etc. y los que están matizados por conflictos como abortos, divorcios, crisis económicas, etc.

A continuación se hace una breve síntesis de las etapas de la vida familiar, indicando algunos de los problemas en su transición.

**EL JOVEN ADULTO.** Para poder formar una pareja satisfactoria la persona tiene que haber superado la adolescencia, siendo ésta, una de las etapas más difíciles del ser humano, ya que es ahí donde el individuo adquiere su identidad.

Es así que uno de los problemas al que se puede enfrentar en esta primera fase, es que uno de los cónyuges no tenga la suficiente identidad personal por lo que la selección de pareja se verá afectada. Un joven dependiente en el área emocional, usualmente hace la selección del cónyuge semejante a los deseos y características de sus padres, u opuestos a ellos pero en ningún caso independiente.

Sin embargo, si es superada exitosamente la adolescencia y el individuo mantiene una identidad separada de su núcleo familiar, podrá asumir su vida futura en forma responsable; además de relacionarse íntimamente con una persona ajena a su familia con características propias y no como compensación a carencias en su desarrollo.

Habiendo llegado a la separación de las familias de origen, otro conflicto puede ser que alguno de los cónyuges tenga la esperanza de que es el otro quien le solucionará los problemas personales, ya que es en esta fase que aparece la idealización, también como una fuente para separarse de los padres.

En cuanto a la selección de la pareja, en algunas culturas se considera como un derecho de los padres; pero incluso en las culturas con ideas más románticas respecto al matrimonio, el hijo no es del todo libre en la selección del compañero. Es así como la gente joven puede evitar el matrimonio por razones intrínsecas a la familia, también puede lanzarse prematuramente al matrimonio en un intento de liberarse de una red familiar desdichada.

**LA PAREJA EN FORMACION.** Esta es vista usualmente como un paso al placer, sin tomar en cuenta las dificultades que conlleva. Para muchas personas este evento es visto como una meta más que como un proceso, y una meta en la que se llega a la felicidad "eterna".

Ahora bien; aprender el rol de cónyuge no es de ninguna manera algo sencillo. Presupone entre otras cosas ya haber renunciado a las ganancias emocionales que proporcionan las etapas anteriores y tener la disponibilidad física y emocional para formar una nueva familia.

En la formación de la pareja es en extremo significativo la dimensión de la parte y el todo. Al comienzo, cada cónyuge se experimenta como un todo en interacción con otro todo, pero para formar la nueva unidad de pareja, cada uno tiene que convertirse en parte. Es necesario comprender que la pertenencia es enriquecedora no sólo limitadora.

En esta fase cada uno intenta echar a andar los mecanismos conocidos y aprendidos en su sistema familiar de origen, los cuales difícilmente funcionan con la nueva pareja; motivo por el cual se requiere de una renegociación continua de aspectos personales que van desde el dinero, aspectos religiosos, límites familiares, etc., hasta las pequeñas cosas cotidianas e incluso los desacuerdos.

(Esta etapa será desarrollada ampliamente en otra sesión).

**LA FAMILIA CON HIJOS PEQUEÑOS.** En esta nueva etapa, hay una modificación substancial de los roles y las tareas a desarrollar. Ahora forma un nuevo subsistema parental y parte de sus funciones consiste en el establecimiento de una relación con sus hijos sin perder su relación de pareja.

Para empezar vemos que la llegada de un niño, requiere de espacio físico y emocional. Esto plantea la necesidad de reestructurar las reglas que hasta entonces han venido rigiendo a este matrimonio. La pareja tiene que adaptarse a una realidad diferente de falta de privacidad temporal y de necesidades de un tercero, que debe ser asimilado al sistema sin que interfiera substancialmente en su intimidad.

En ocasiones tener un hijo produce presiones tan serias en el área económica, que las fricciones, peleas y agresiones destructivas no se hacen esperar, teniendo el riesgo de romper el matrimonio y acabando así con el deseo de formar una familia.

Por otra parte, las diferencias que enfrenta la pareja pueden empezar a ser tratadas a través del hijo, y convertirlo en el "chivo emisario", siendo éste la excusa para los nuevos problemas, y para los viejos aún no resueltos.

Cuando nace el primer hijo, la joven pareja queda más distanciada de sus familias y a la vez más enredada en su sistema familiar. Siendo padres, son menos hijos, y se individualizan en mayor medida como adultos.

Con el nacimiento de un segundo hijo, se quiebran las pautas estables constituidas en torno al primero. Por eso será preciso instituir un mapa más complejo, incluyendo el subsistema fraterno.

Un cambio tajante se produce cuando el niño empieza a ir a la escuela, ya que a través de los amigos del niño y de las otras familias, se facilita que penetre al sistema familiar el ámbito social y cultural del entorno.

Además, ante esta situación, toda la familia debe elaborar nuevas reglas, para determinar quien debe ayudar en las tareas escolares, quien debe establecer la hora de acostarse; el tiempo para el estudio, el esparcimiento y las actitudes frente a las calificaciones del escolar, etc.

**LA FAMILIA CON HIJOS ADOLESCENTES.** La pareja que ha estado casada durante diez o quince años, enfrenta problemas que pueden describirse en términos del individuo, de la pareja o de toda la familia. En esta época marido y mujer están alcanzando los años medios de sus ciclos vitales.

Algunas familias quizá estén disfrutando del éxito, al mismo tiempo la pareja está más libre porque los hijos plantean menos exigencias.

Para otras familias en cambio será una época difícil, porque el marido ha alcanzado un punto en el que comprende que no va a cumplir con las ambiciones de su juventud, así mismo, para la mujer, la premisa cultural de que no basta ser ama de casa y madre, se convierte en un problema en la medida en que los hijos crecen y la necesitan menos.

Por su parte, el hijo adolescente vive su etapa de transición, a momentos confrontando como adulto, exigiendo libertad y responsabilidad; en contraste con otros momentos en que retorna a un estado infantil, que desconcierta a los padres.

En esta etapa crítica del desarrollo familiar, la flexibilidad del sistema se pone más a prueba y por ende su estabilidad, ya que una de las características de los adolescentes es el reto a los valores establecidos de sus padres y de la sociedad en general.

Con la adolescencia, el grupo de los pares cobra mucho poder. Es una cultura por sí misma, con sus propios valores sobre sexo, drogas, alcohol, vestimenta, política, estilo de vida y perspectivas de futuro. Así la familia empieza a interactuar con un sistema poderoso y a menudo competidor.

Los temas de la autonomía y el control, se tienen que renegociar en todos los niveles. Los hijos hasta ahora más o menos controlables por los padres, pueden empezar a estar fuera de éste, o presentar problemas de ajuste con sus compañeros y en sus interacciones sociales.

Los padres se sienten en estos casos como fracasados, especialmente cuando una de sus metas fundamentales era la de lograr que sus hijos tuvieran tales o cuales características y empieza a ser evidente, que sus expectativas no están siendo cumplidas.

Un mecanismo indispensable y difícil para la familia, en esta etapa, es el de saber soltar a tiempo a los hijos, ya que implica un alejamiento emocional de éste como preparación para ser independiente.

Por otra parte, la adolescencia brinda una oportunidad de enriquecimiento cuando hay un grado satisfactorio de comunicación en la pareja, ésta puede ser un gran apoyo para el proceso de cambio en el joven que empieza a establecerse como persona independiente y a pensar en su futuro por sí mismo.

En el área sexual la pareja sufre cambios, entre los cuales está el cambio de ritmo de las funciones sexuales.

También, una fuente de presión puede ser, negociar el reingreso de los propios padres al sistema familiar, con el fin de recompensar la declinación de sus fuerzas o la muerte de uno de ellos.

Así mismo, en esta etapa del ciclo vital de la familia es necesario un ajuste en la relación de la pareja ya que se requiere de un fuerte apoyo mutuo porque se inicia el climaterio de uno o ambos cónyuges.

**LA FAMILIA CON HIJOS ADULTOS.** En este estadio, los hijos ahora adultos jóvenes, han creado sus compromisos con su propio estilo de vida, una carrera, amigos y por fin un cónyuge.

La familia originaria vuelve a ser de dos miembros. Aunque cada uno tiene detrás una larga historia de modificación de pautas en conjunto; este nuevo estadio requiere una nítida reorganización cuyo eje será, el modo en que padres e hijos se relacionan ya como adultos.

Comúnmente se le llama el período del "nido vacío", expresión que se asocia con la depresión que una madre experimenta cuando se queda sin ocupación. Se suele definir como una etapa de pérdida, pero puede ser de un notable desarrollo, si los cónyuges, como individuos y como pareja, aprovechan sus experiencias acumuladas, sus sueños o expectativas, para realizar actividades inalcanzables antes, ya que debían dedicarse a la crianza de los hijos.

Además, a medida que los hijos se van, sea por que se casan o simplemente porque se independizan, la pareja elabora una nueva relación. Se retoman los viejos problemas y aparecen también las viejas artimañas para controlarlos. Es necesario volver a recordar lo olvidado, a ser esposo y compañero del otro, como en el principio; como cuando se empezó a formar la familia, ya que no queda otra salida que enfrentarse nuevamente con uno mismo y con el compañero.



**LA VEJEZ.** En esta etapa se le presenta a la persona un nuevo reto adaptativo que puede estar lleno de tensiones, debidas a cambios en el estilo de vida por imposibilidades físicas, laborales, enfermedades, viudez, etc.

Uno de los problemas que frecuentemente encontramos aquí, es la baja autoestima especialmente en el hombre, que ya jubilado regresa a su casa para siempre, e invade los terrenos que antes sólo fueron del dominio de su esposa; hallándose con ella frente a frente, las veinticuatro horas del día.

Esta situación puede representar una amenaza a la individualidad y diferenciación de ambos. La que sólo puede ser aliviada mediante el límite claro de los espacios en donde cada quien pueda funcionar independientemente. De lo contrario existe el peligro de que se lleguen a perder la estima, el respeto y aparezcan la ansiedad, la tensión y los estados depresivos.

Otra problemática que se presenta en las parejas de viejos, es aquella en que los mismos hijos no les permiten tener una intimidad adecuada. Frecuentemente se establece una sobreprotección de hijos a padres en donde no se les permite vivir en libertad.

Además el ser abuelo ofrece un nuevo horizonte en la vida ya que enciende el deseo de sobrevivir, al aceptar la propia mortalidad.

En esta etapa, se necesita tener la habilidad suficiente para aceptar realísimamente las propias capacidades, así como las limitaciones. Igualmente es importante poder cambiar el rol y aceptar la dependencia cuando esto sea necesario (aceptar el rol de hijo nuevamente).

El tema de la muerte propia o del otro es frecuentemente evitado, aunque permea en las comunicaciones cotidianas de las personas en esta etapa.

Por supuesto con el tiempo, uno de los cónyuges muere, y el otro busca la manera de involucrarse con la familia.

Del modo como los jóvenes cuidan de los viejos, deviene el modelo de cómo se cuidará de ellos cuando a su vez envejezcan, pues el ciclo familiar se renueva sin fin.

Como se ha mencionado hasta aquí, en cualesquiera de las etapas anteriores se puede producir una crisis en el sistema familiar, que en el caso de ser funcional, promoverá al sistema a la siguiente etapa, mientras en el caso de que dicho sistema sea disfuncional se estancará en ella mostrando una alteración o sintomatología que en ocasiones podrá ser superada por el propio sistema, pero en otras requerirá de la asistencia de un especialista.

## SESION IV

### "LA ESTRUCTURA FAMILIAR"

**OBJETIVO:** 1. Que la pareja autoevalúe la organización que tiene el sistema familiar al cual pertenece, para poder darse diversas alternativas que los ayude a mejorar su relación.

#### OBJETIVOS ESPECIFICOS

- 1.1 La pareja seleccionará un esquema que represente las relaciones existentes en su familia.
- 1.2 La pareja identificará las características de los sistemas familiares.
- 1.3 La pareja identificará las reglas de interacción existentes en el sistema familiar al que pertenece.

#### EXPERIENCIAS DE APRENDIZAJE

- 1.1.1 El facilitador explicará y entregará la hoja de trabajo "Sistema Familiar" (Anexo 8).  
Tiempo: 5'
- 1.1.2 Los participantes individualmente, darán respuesta al ejercicio.  
Tiempo: 10'
- 1.1.3 La pareja confrontará y analizará sus respuestas.  
Tiempo: 10'
- 1.2.1 El facilitador realizará brevemente la exposición del tema.  
Tiempo: 25'
- 1.2.2 Los participantes divididos en dos subgrupos, analizarán la importancia del subsistema conyugal en relación al sistema familiar y enlistarán en una hoja de rotafolio las funciones de éste.  
Tiempo: 20'
- 1.2.3 Cada participante, describirá brevemente por escrito las características de su sistema familiar de origen (Reglas, tipos de límites, jerarquías, subsistemas) y posteriormente las compartirá con su cónyuge.  
Tiempo: 20'
- 1.3.1 Las parejas escribirán y analizarán en una hoja las principales reglas de interacción que identifican en su sistema familiar.  
Tiempo: 20'
- 1.3.2 Las parejas concluirán si requieren modificar algunas reglas de interacción familiar. En caso afirmativo, ¿Cuáles? y ¿porqué?  
Tiempo: 30'
- 1.3.3 Las parejas expondrán al grupo sus conclusiones.  
Tiempo: 10'

## **SUGERENCIAS**

La exposición del tema se puede apoyar con rotafolios o acetatos.

## **MATERIAL**

Hoja el "Sistema Familiar".

Hojas de rotafolio

Hojas blancas

Marcadores

Lápices

## CONTENIDO TEMATICO

### LA ESTRUCTURA FAMILIAR

Para conocer el sistema familiar es necesario primero entender que es un sistema y cuales son sus características.

Una definición de sistema es: el conjunto de elementos relacionados entre sí y con su medio ambiente. Ahora bien, para conocer la estructura de un sistema es necesario no sólo identificar sus partes, sino también las relaciones existentes entre ellas y así poder definir cómo funciona, por la dinámica interaccional particular de sus partes, ya que el conocimiento de las interacciones nos darán la diferencia entre un sistema y otro.

Existen dos tipos de sistemas los cuales son:

*SISTEMA CERRADO* - es aquel que no intercambia información con su medio.

*SISTEMA ABIERTO* - se identifica porque tienen contacto con el sistema exterior, es decir interactúa información con su medio, importando energía, transformando de alguna forma esa energía y finalmente exportando la energía convertida.

Algunas de las principales características de los sistemas son:

*TOTALIDAD* - El sentido de la expresión "el todo es más que la suma de sus partes" reside sencillamente en que las características constitutivas no son explicables a partir de las características de partes aisladas.

*ORGANIZACION* - Este concepto es prácticamente sinónimo de sistema, es la interrelación entre las partes que lo componen, todos los elementos del sistema interactúan de tal forma que ninguno de ellos se puede considerar actuando independientemente.

Dado que todos los elementos se afectan entre sí, el cambio en la interrelación entre dos elementos va a incidir en todo el sistema y por tanto se dará un cambio en su organización.

*ESTRUCTURA* - Sistema se refiere al todo, y estructura a las relaciones entre partes que conforman dicho todo.

*CONTROL* - Todo sistema para su permanencia implementa un conjunto de reglas de relación entre sus miembros, que hacen claras las funciones a desempeñar. A mayor claridad de las reglas, más fácilmente se desarrollan las funciones y se cumple con el objetivo del sistema, sin embargo los extremos de control son dañinos para el sistema. El control puede ir en un continuo desde rígido hasta una falta total de control.

Un control rígido tiene la ventaja de que cada miembro sabe lo que tiene que hacer en cada momento, y es probable que se logren los objetivos del sistema, sin embargo tiene la desventaja de que no hay posibilidades de alternativas cuando se necesita un cambio.

La falta de control lleva al caos ya que no hay claridad de funciones lo que impide cumplir al sistema con su objetivo.

**HOMEOSTASIS Y CAMBIO** - Son las capacidades que utilizan los sistemas vivos para responder ante una perturbación del medio ambiente y poder no solo permanecer, sino crecer y expandirse.

En los sistemas vivos en los que las necesidades van cambiando, ambas características son necesarias para la adaptación a los nuevos requerimientos, así en ocasiones se tiende a una estabilidad (homeostasis) y en otros momentos al cambio el cual podrá efectuarse a través de una crisis.

**LIMITES** Son aquellas "líneas" que separan al sistema de su entorno (o suprasistema) y que definen lo que le pertenece y lo que queda fuera de él. Además, el límite es lo que marca el tipo de relación del sistema con el medio ambiente.

Los límites pueden ser de tres tipos dependiendo del intercambio de información que se tenga con el medio ambiente:

**Límites rígidos**, son aquellos que no permiten intercambio de energía con otros sistemas, o que éste es mínimo. Este tipo de límites permiten mucha relación hacia dentro del sistema y poca hacia afuera, lo que da como resultado gran homeostasis y poco cambio.

**Límites flexibles**, en este tipo el intercambio de información es suficiente hacia dentro y hacia afuera del sistema, lo que permite al mismo que exista un equilibrio entre homeostasis y cambio.

**Límites difusos**, son aquellos en los que el intercambio de información con el medio ambiente es abundante y constante, tanto que en algunos momentos no se puede definir con claridad los límites del sistema, y no se sabe a ciencia cierta quien o quienes pertenecen al mismo.

Esto da por resultado que haya poca relación entre los miembros del sistema y que haya mucho cambio y poca estabilidad, lo que en un momento dado puede incluso amenazar la permanencia del sistema y llevarlo a la desintegración.

**SUBSISTEMAS** - Todos los sistemas están a la vez divididos en subsistemas, cada uno de estos está formado por los elementos que participan en una misma función. Un solo elemento puede cumplir más de una función dentro del sistema, se ubicará entonces en diversos subsistemas.

**JERARQUIA** - Todo sistema ya organizado, observa reglas, metas que alcanzar y niveles jerárquicos que tienen como base la función que debe desempeñar dentro del mismo.

No todos los subsistemas tienen la misma importancia para el cumplimiento de las metas del sistema, el trabajo de algunos de ellos es primordial, mientras que el de otros es menos necesario o incluso puede ser substituido, podemos entonces identificar jerarquías de mayor a menor relevancia según la función desempeñada.

La jerarquía más alta corresponde al que tiene funciones más importantes para el logro del objetivo del sistema.

Existen jerarquías rígidas y flexibles. La característica de las primeras consiste en que la función está depositada en un elemento y no puede ser sustituido por ningún otro.

En las jerarquías flexibles en cambio la función puede ser sustituida por algún otro elemento del mismo sistema.

## **LA FAMILIA COMO SISTEMA**

Si observamos a la familia, comprobamos que ésta constituye en sí misma un sistema ya que participa de las características antes mencionadas.

La familia como todo sistema es más que la suma de sus partes, es un todo de interacciones, en donde lo que le suceda a uno va a repercutir en los otros.

La estructura familiar es el conjunto de demandas funcionales que organizan los modos en que interactúan los miembros de una familia.

Minuchin en 1974 define a la familia como un sistema que opera a través de pautas transaccionales. Las transacciones repetidas establecen pautas acerca de que manera, cuando y con quien relacionarse afirmando el sistema.

Vemos así que la familia como sistema se autogobierna utilizando reglas que son ajustadas a través de ensayo y error, esto permite a los distintos miembros experimentar lo que pueden o no hacer hasta definir las establemente, llegando así a formar una unidad sistémica con reglas particulares que caracterizará al mismo, siendo con el tiempo susceptibles a nuevas formulaciones y adaptaciones.

Ahora bien, la familia necesita adaptarse a las circunstancias cambiantes, desechar unas reglas para incorporar otras y disponer de un repertorio suficiente de pautas alternativas que permitan ponerlas en juego cuando las circunstancias lo requieran.

Dado que este sistema de reglas proporciona un marco de referencia a sus miembros, aquellas familias caóticas, que cambian constantemente las reglas sin razón alguna, ocasiona confusión, incompreensión e inestabilidad.

Al igual que en cualquier otro sistema, en el familiar podemos encontrar también 3 tipos de límites: rígidos, claros o flexibles y difusos. Estos pueden ser como totalidad hacia el exterior, así como límites intrafamiliares (entre sus subsistemas).

En relación a los límites en los sistemas, podemos identificar dos tipos extremos de familias:

- 1) Las familias amalgamadas
- 2) Las familias desligadas

La mayoría de las familias pueden ubicarse dentro de un continuo entre estos dos polos. Sin embargo, las que operan en los extremos señalan una posible patología.

Las familias amalgamadas o rígidas, son familias como un muégano, está tan pegado que si se intenta despegar se rompe, no hay diferenciación entre un miembro y otro.

Generalmente ésta es una familia con límites rígidos hacia afuera del sistema, pero con límites difusos entre los subsistemas.

Esta familia apoya mucho, da mucha seguridad y es muy útil en época de crisis, pero no permite la socialización, porque la organización, los roles, la jerarquía es rígida y

estereotipada, hay mucha claridad, todo mundo sabe que hacer, pero "hay de aquel" que no lo haga se considera una "deslealtad" a la familia.

Marcha muy bien cuando los miembros de la familia son pequeños, cuando las funciones de la familia están abocadas al apoyo, sin embargo cuando los miembros comienzan a crecer y a tener otras necesidades; los límites deben irse abriendo para que la familia pueda seguir funcionando y no se desintegre.

La familia desligada o difusa. Es aquella cuyos límites son difusos al exterior del sistema pero al interior sus límites son opuestos, es decir tiene límites rígidos entre sus subsistemas.

Esta familia cumple muy bien con una función, favorecer la independencia y la socialización de sus miembros, sin embargo da muy poco apoyo emocional y muy poca identidad.

Esta falta de identidad los lleva a un desconocimiento casi total de las necesidades afectivas y materiales de los demás miembros del sistema. Aquí cualquier cosa que le sucede a uno, no le incumbe, ni le interesa al otro.

Ahora bien, como ya mencionamos la familia se organiza en subsistemas siendo éstos de diferentes tipos. Los de mayor importancia funcional son el subsistema conyugal, parental y fraterno.

*Subsistema Conyugal* - Podemos considerar que se inicia en el momento en que dos personas deciden unirse con el propósito de formarlo, el acuerdo puede o no ser legal, pero el vínculo se establece y es válido en cualquiera de los dos casos. Cuando se une una nueva pareja se crea un nuevo sistema con límites alrededor de él, se ven separados de determinados contactos e inmersos a unos nuevos.

Este sistema es el que tiene a su cargo las funciones ejecutivas de la familia, pensando que son dos personas (marido y mujer) la función es apoyarse y complementarse. Para poder hacerlo tienen que ceder una parte de independencia para ganar en pertenencia. Cada uno tiene que ceder una parte de su individualidad para lograr conformar este subsistema, el problema es quien cede más y quien apoya más, este equilibrio es titánico y difícilísimo de lograr, y depende de lo que una parte ceda, en esa misma medida le va a pedir a la otra parte que le restituya.

Se puede considerar que este subsistema es para los hijos un modelo de expresión de afecto, de relaciones íntimas, de apoyo y de resolución de conflictos entre iguales. En el caso de una disfunción importante en este subsistema, toda la familia se verá afectada, siendo una de las opciones poco afortunadas pero muy comunes aliarse con algún otro miembro como por ejemplo un hijo, el amante, etc., todo esto portando el consiguiente conflicto para todos.

*Subsistema Parental* - Este subsistema surge en el momento que nace el primer hijo, la tarea principal de este subsistema es el apoyo psicológico y emocional de los miembros más desprotegidos en todos los sentidos, por edad, por condiciones etc., además de la crianza y socialización de los hijos. Este subsistema no puede funcionar si no tiene una jerarquía clara y bien establecida, no quiere decir autocrática, irracional, violenta etc. Tiene que ser clara, racional, democrática pero jerarquía.

El funcionamiento eficaz de este subsistema, requiere que los padres y los hijos acepten el hecho de que el uso diferenciado de autoridad constituye un ingrediente necesario del subsistema parental. Incluso, esto se puede convertir en un laboratorio de formación social para los niños, que necesitan saber como negociar en situaciones de poder desigual. El apoyo a la responsabilidad y a la obligación de los padres para determinar las reglas de la familia estimula el derecho y la obligación del niño a crecer y desarrollarse en forma autónoma.

*Subsistema Fraterno* - El subsistema de los hermanos es el gran laboratorio social para sus integrantes. Constituye el primer grupo de iguales en donde los niños aprenden a competir, a cooperar, a negociar, ayudar al más débil, a medir el uso de la fuerza, en fin, a amarse, odiarse y reconciliarse. Las familias con muchos hijos (cada vez menos frecuentes), se organizan a su vez en otros subsistemas; los hijos varones, las hijas, los mayores, etc. y tienen más posibilidades de intercambio y enriquecimiento (psicológico); la carga emocional producto de la interacción familiar puede diluirse con más facilidad, aunque tampoco este tipo de familia está exenta de problemas.

Viéndolo a largo plazo, el cuidar este subsistema es fundamental para la salud mental de los miembros, ya que es con los hermanos que se vivirá el mayor tiempo a través del ciclo vital.

Las familias son a su vez subsistemas de unidades mayores como: la familia extensa, el trabajo, la colonia, la escuela etc. Esto lo hace estar sujeta a presiones tanto intrasistémicas como extrasistémicas.

El stress intrasistémico tiene su origen en los momentos transicionales de la vida de la familia, es inevitable que surjan los conflictos en las diferentes etapas que atraviesa, dado que la evolución natural requiere de la renegociación continua de nuevas reglas.

En cambio la presión intersistémica que enfrenta es muy variada; desde que un solo miembro esté sujeto a stress, por problemas en el trabajo o en la escuela, hasta que toda la familia como unidad reciba la presión directamente, como en el caso de una mudanza, ataques raciales, crisis económica, etc.

Como mencionamos anteriormente, una de las principales funciones de la familia consiste en brindar apoyo a sus miembros, cuando alguno de ellos se encuentra sometido a stress, los otros miembros lo "acolchonan"; o cuando la totalidad de la familia se ve afectada, se ponen en marcha mecanismos adaptativos al nuevo contexto para disminuir la presión.

La respuesta a estos requerimientos, tanto internos como externos, exige una transformación constante de la posición de los miembros de la familia en sus relaciones mutuas para poder crecer mientras el sistema familiar conserva su continuidad.

Ante esta situación la familia se encuentra con fases de desorganización, necesarias para modificar el equilibrio de un estado y para alcanzar un equilibrio más adecuado.

Dicho equilibrio ayudará para que una familia tenga un desarrollo funcional, es decir, que su capacidad de adaptación permita el desarrollo adecuado de sus miembros; o por el contrario, éste será disfuncional si dicho equilibrio no se logra.



## SESION V

### RELACION DE PAREJA

**OBJETIVO:** 1) Que la pareja se sensibilice acerca de su interacción para poder desenvolverse en una relación franca con libertad e igualdad.

#### **OBJETIVOS ESPECIFICOS:**

1.1 Las parejas seleccionarán los factores que influyeron en la elección de su cónyuge.

1.2 Las parejas identificarán los mitos que han dificultado su relación y los efectos producidos por éstos.

1.3 Las parejas reconocerán los elementos que hacen que una relación funcione.

#### **EXPERIENCIAS DE APRENDIZAJE**

1.1.1 El facilitador pedirá al grupo lluvia de ideas, sobre las razones por las que se realiza la elección de una pareja.

Tiempo: 10'

1.1.2 El facilitador hará una breve explicación sobre los diferentes factores que influyen en la elección de la pareja y ordenará junto con los participantes, las razones antes dadas, agrupándolas en personales, familiares y sociales.

Tiempo: 20'

1.1.3 Las parejas escribirán en una hoja una razón personal, una familiar y una social por la que cada uno eligió a su cónyuge.

Tiempo: 10'

1.2.1 Los participantes analizarán la lista de algunos mitos del matrimonio y explicarán porque no son ciertos (Anexo 9).

Tiempo: 15'

1.2.3 Las parejas examinarán los efectos que algunos de éstos mitos tienen o han tenido en su relación.

Tiempo: 15'

1.2.3 El facilitador hará una conclusión resumiendo los efectos que pueden producir en la relación los mitos del matrimonio.

Tiempo: 15'

1.3.1 El facilitador presentará en video escenas elegidas de la película "Un Amor Inconcluso".

Tiempo 30'

1.3.2 Los participantes divididos en dos grupos uno de hombres y otro de mujeres, analizarán las escenas anteriores y contestarán la pregunta "¿Qué ingredientes hacen que una relación funcione?", comentarán la respuesta y aportarán sus conclusiones al grupo (Anexo 10).

Tiempo: 15'

1.3.3 Las parejas elegirán los factores que destacaron los hombres a diferencia de las mujeres y las comentarán, redactando una conclusión que aportarán al grupo (Anexo 11).

Tiempo: 10'

1.3.4 Los participantes divididos en dos grupos elaborarán una entrevista para parejas que aparentemente tienen "éxito". Por ejemplo: ¿Qué aspectos de su relación los llevan al éxito?, ¿Qué recomendarían a una pareja que inicia una relación?

Tiempo: 10'

Tarea

1.3.5 Realizarán la entrevista y observarán si realmente la pareja se lleva bien.

## **MATERIAL**

Película en video "Amor Inconcluso"

Videocasetera

Televisión

Hojas de los "Mitos del Matrimonio"

Hoja "Parejas que funcionan"

Hoja "Diferencias por género en las parejas que funcionan"

Hojas blancas

Lápices

## CONTENIDO TEMATICO

### RELACION DE PAREJA

Como se puede comprender es difícil disociar el concepto de pareja y de familia, ya que debido a su dinámica, éstos se encuentran íntimamente interrelacionados.

Tener, ser pareja, estar en pareja, es maravilloso, necesario, trascendente y a la vez, amenazante, terriblemente restrictivo. Se la concibe en un constante y precario equilibrio inestable a la vida y a la muerte; no sólo porque es la generadora de hijos sino también porque de ella dependen algunas de las interacciones que hacen sentirse vivo o muerto en vida. Participa en la posibilidad de crecer y proyectarse y en la construcción de la identidad personal, sexual, profesional, social y cultural.

La pareja es un sistema estable constituido por una díada de individuos, generalmente adultos de distinto sexo, que definen sus interacciones y regulan sus funciones de acuerdo al vínculo que los une y en relación a otros sistemas.

**LA ELECCION DE LA PAREJA.** Es una de las decisiones más complejas y difíciles de la vida. Para algunas personas es vista como una meta más que como un proceso, y una meta en la que se llega a la felicidad "eterna", lo cual no permite ver dificultad alguna. Además, ésta influye en la durabilidad que una pareja pueda tener a lo largo de su ciclo vital; puesto que de una buena elección depende en gran medida la satisfacción de sus integrantes y el funcionamiento armonioso de la misma.

En ella intervienen varios factores:

#### 1. FACTORES SOCIALES, INFLUENCIA SOCIAL

- a) Proximidad física. Origina una mayor interacción y aumenta la posibilidad de elección.
- b) Contexto sociocultural en el que la persona se desarrolla.
- c) Nivel socioeconómico.

La sociedad ejerce presiones para casarse:

- a) Al llegar a determinada edad.
- b) Cuando se tiene un trabajo estable.
- c) Para obtener un trabajo.
- d) Para rentar una casa.
- e) Para obtener un préstamo.

CASADO = Responsable

## 2. FACTORES DE INFLUENCIA FAMILIAR

- a) Económico. La familia empuja a casarse para que no dependan de ella o para obtener un ingreso extra.
- b) Rigidez o flexibilidad de la familia.
- c) En las familias amalgamadas es más difícil la separación de los hijos.
- d) Dependiendo de las funciones que tenga cada uno de los hijos dentro de la familia, se les empuja a casarse o no.
- e) Cuando existe mala relación con los padres o los hermanos se tiende a casarse para salirse de la "opresión" y buscar libertad.
- f) Las expectativas que tiene la familia respecto al cónyuge son importantes.
- g) Antecedentes del cónyuge como son religión, la educación, la clase social, la edad, etc.

## 3. FACTORES INDIVIDUALES O PERSONALES

Pueden ser conscientes o inconscientes.

Dentro de los conscientes están:

- a) Semejanza de características.
- b) Complementariedades o polaridad.
- c) Idealización.
- d) Independencia - Libertad

Dentro de las Inconscientes están:

- a) Elección referida a las imágenes parentales ya sea que se busquen las características positivas o negativas de los padres.
- b) Repetición de modelos.
- c) Elección de pareja más débil o vulnerable.

## FACTORES QUE DIFICULTAN LA RELACION

Generalmente las parejas se casan con la ilusión de ser felices toda la vida, sin embargo, las dificultades de adaptación recíproca en los primeros años de la constitución formal, modifica en forma impredecible ésta primera idea.

Esto nos lleva a considerar que la relación de pareja se constituye a medida que el sistema marital consolida un límite a su alrededor y depende por igual de ambas personas que la componen, no de una sola como muchas veces se piensa.

Sin embargo existen factores que pueden facilitar la relación, haciéndola progresar y por tanto gratificante para los cónyuges; o por el contrario pueden dificultarla haciendo que la unión sea terrible para ambos.

Zapata y Stump (1981), basados en investigaciones sociológicas sobre el divorcio, mencionan trece factores que dificultan el ajuste matrimonial, estos son:

1. Si la pareja se conoce o casa poco tiempo después de una pérdida significativa.

2. El deseo de alejarse de la familia de origen es un factor significativo en la decisión del matrimonio.
3. Los antecedentes de cada cónyuge son significativamente diferentes (religión, educación, clase social, factores éticos, edades, etc.)
4. La pareja tiene constelaciones filiales incompatibles. Ej. muchos hermanos vs. hijo único.
5. La pareja reside o muy cerca o muy distante de las familias de origen.
6. La pareja es dependiente económica, física o emocionalmente de cualesquiera de las dos familias.
7. La pareja se casa antes de cumplir los veinte años o después de los treinta.
8. La boda ocurre antes de un período de noviazgo de seis meses o después de tres años.
9. La boda ocurre sin familiares ni amigos presentes.
10. La esposa embarazada antes o durante el primer año de matrimonio.
11. Cualquiera de los cónyuges considera la adolescencia como una época infeliz.
12. Cualquiera de los cónyuges tiene mala relación con sus padres o hermanos.
13. Los patrones matrimoniales de la familia fueron inestables.

Además de estas consideraciones, existen algunas creencias o mitos muy difundidos en nuestra cultura que entorpecen la relación de muchas parejas, las cuales piensan que como se aman, las cosas sucederán en forma automática, e imponen demandas que el amor no puede satisfacer, por ejemplo: "Si me amas, me darás lo que quiero", o pensar que si hay amor, se pueden adivinar las necesidades, deseos sentimientos o pensamientos del otro, y actuar en consecuencia.

También se refiere a la idea de la igualdad; "Debes pensar, sentir y actuar como yo lo hago todo el tiempo. De lo contrario, no me amas."

Otros mitos del matrimonio que llevan a hacer falsos supuestos de lo que debería ser la relación son los siguientes:

1.- *Las personas se casan porque se aman.*

La gente se casa por varias razones, de las cuales la menos frecuente es el amor. Para mucha gente el amor es sólo una noción vaga y romántica de darse sin egoísmo.

Desafortunadamente muchas parejas al estar enamoradas, describen su emoción como un sueño (un estado de romance, no de amor) en el que difícilmente consideran los problemas del matrimonio y sólo piensan en unirse. Dicha gente confunde un deseo sexual intenso,

miedo a estar solo, deseo de aprobación y afecto o la necesidad de romper la relación con sus padres, con amor.

Es común que muchos se casen porque la sociedad espera eso de ellos, el matrimonio les brinda prestigio e incluso cualidades que creen les hace falta a sus personalidades o porque los estereotipos fomentados en la literatura hacen ver que "el amor" te hace salir automáticamente de problemas.

#### *2.- La gente que vive felizmente casada se quiere tanto como al inicio de su matrimonio.*

El romance que generalmente caracteriza al noviazgo cambia rápidamente al experimentar las no tan agradables intimidades cotidianas. Por otra parte, en algunos casos hacemos cosas motivados por lo que individualmente creemos que es amor, sin tomar en cuenta las expectativas de la pareja, siendo así que muchos de estos actos incluso anulan la individualidad del cónyuge, y puede ser que aquella conducta que aparenta ser amorosa, en realidad sea una manifestación de egoísmo.

#### *3.- El romance es necesario para un Matrimonio Satisfactorio.*

El romance y el amor son cosas diferentes. El romance se basa en un mínimo de conocimiento del otro, en atribuir al otro cualidades que uno desea que el otro tenga y que más adelante se convertirán en una decepción cuando uno se da cuenta que es un sueño. Además, estar enamorado románticamente crea expectativas imposibles de cumplir, como "Contigo seré la persona más feliz del mundo".

El romance que muchas personas confunden con el amor, no es necesario para un buen matrimonio. Además, en gran medida los contrayentes creen que sólo se necesita amor para obtener éxito.

Para E. Fromm (1956), el amor es una atracción completamente individual, única entre dos personas específicas, que precisa, de un acto de voluntad. Amar no es simplemente un sentimiento, que es por definición perecedero, sino un compromiso en dedicar la vida al otro, a diferencia del enamoramiento en el que cuando el desconocido deja de serlo, el impulso pierde intensidad.

Es así que el amor, aunque no es el único elemento para que una pareja sea funcional, si es un requisito, ya que será el motor que ayude a desarrollar otros recursos.

#### *4.- El nacimiento de los niños hace que automáticamente las cosas vayan mejor.*

Sin embargo, por lo general para la pareja, el período de adaptación al nuevo bebé requiere de gran flexibilidad, pues el recién nacido necesita de atenciones, lo que implica sacrificar algunas de éstas, que antes se otorgaban a la pareja.

#### *5.- La soledad se cura en el matrimonio.*

Así, cuando la gente se casa para terminar con su situación de soledad, se cerciora que termina en una situación de incongruencia en la que, la soledad "en compañía" resulta insoportable.

6.- *Si discutes con tu pareja, tienes un matrimonio infeliz.*

Se piensa que aunque se den conflictos en la pareja, éstos no se deben manifestar, y si uno de los cónyuges pierde la paciencia y dice lo que piensa, es que el matrimonio no funciona. Sin embargo, el no abrir los desacuerdos incrementará la posibilidad de tener un matrimonio enfermo. Por el contrario, la capacidad de manejar los problemas y de enfrentarlos adecuadamente es lo que proporcionará a la larga mayor satisfacción y estabilidad.

## SESION VI

### RELACION DE PAREJA

(2a. parte)

**OBJETIVO:** 1) Que la pareja se sensibilice acerca de su interacción para poder desenvolverse en una relación franca con libertad e igualdad.

#### OBJETIVOS ESPECIFICOS:

1.3 Las parejas reconocerán los elementos que hacen que una relación funcione.

1.4 Cada participante identificará sus necesidades y las de su cónyuge.

1.5 Las parejas reformularán algún aspecto de su contrato.

#### EXPERIENCIAS DE APRENDIZAJE

1.3.5 Los participantes, ya con la tarea de la entrevista realizada, compartirán sus trabajos en el grupo y elaborarán un resumen.

Tiempo: 15'

1.3.6 El facilitador complementará el resumen anterior si es necesario y dará la guía de algunos factores que hacen que una pareja funcione.

tiempo: 15'

1.4.1 Los participantes individualmente contestarán las frases relacionadas con la pareja "Sentimientos y deseos" (Anexo 12).

Tiempo: 10'

1.4.2 Los participantes formarán dos subgrupos, uno de hombres y otro de mujeres. Los primeros elaborarán una lista de seis necesidades principales que los hombres esperan que la mujer les satisfaga. Las mujeres describirán las principales necesidades que esperan que el hombre les satisfaga. Pero además los hombres también enlistarán las necesidades que creen que ellas mencionarán; y ellas harán lo mismo respecto a lo que creen que ellos mencionarán (Anexo 13).

Tiempo: 20'

1.4.3 Las parejas evaluando tanto las frases relacionadas con la pareja, como las listas de necesidades sacarán sus conclusiones y las compartirán con el grupo.

Tiempo: 15'

1.5.1 El facilitador realizará la exposición referente a "Contratos de pareja".

Tiempo: 15'

1.5.2 Las parejas identificarán las expectativas referentes a su relación (anexo 14).

Tiempo: 30'

1.5.3 Las parejas en base a sus las expectativas reformularán algún aspecto de su contrato de pareja.

Tiempo: 30'



**MATERIAL**

Hojas de "Sentimientos y deseos"

Hoja de "Detección de necesidades"

Dinámica de "Expectativas"

Hojas blancas

Lápices

**NOTA:** A partir de esta sesión, será importante prestar especial atención a la relación que se establezca entre la pareja, durante el desarrollo de las dinámicas, ya que es probable surjan conflictos; los cuales no deben salir del control del facilitador y pueden ser una oportunidad de profundizar algunos aspectos si son aprovechados positivamente.

## CONTENIDO TEMATICO

### RELACION DE PAREJA

(2a. parte)

#### **FACTORES QUE HACEN LA RELACION EXITOSA**

La manera en que se interrelacionan dos esposos depende de diversos factores: sus contratos individuales, sus mecanismos de defensa y el efecto que éstos causan en su compañero, la motivación de sus disputas maritales, la energía con que las desarrollan, así como las metas que persiguen con ellas, el grado y calidad de amor, consideración y afecto mutuos, su deseo de mantener la relación y hacerla funcionar, su salud física, las influencias externas (incluyendo la familia de origen), y muchísimas otras variables.

Por otra parte, la mayoría de las parejas supone que después de establecer una relación, ésta se mantendrá por sí sola y olvidan que tanto el tiempo, así como la cotidianidad la deterioran y la debilitan. Sólo con la participación de ambos miembros de la pareja y con el acuerdo de mantener igualdad de oportunidades y responsabilidades aceptadas a través del compromiso emocional, donde se reconocen las individualidades como diferencias y no como trabas para el desarrollo, la relación de pareja irá cobrando sentido. La manera en que cada uno se concibe como pareja y concibe a su relación, el modo de actuar de cada uno dentro de la relación determinará también la pareja.

A continuación se presenta una guía propuesta por Aguilar en 1994, obtenida de diferentes autores e investigadores sobre lo qué hacen y cómo lo hacen, las parejas que tienen éxito en su relación:

- Se aceptan como son, existe flexibilidad y tolerancia.
- Nadie trata de ganar.
- Existe una base sólida de confianza, se identifican y buscan satisfacer las necesidades mutuas en igualdad, dar y recibir.
- Buscan la creatividad, la innovación. Comparten metas, se ayudan en sus tareas, son enemigos de la rutina.
- La debilidad en el otro se contempla sin crítica ni sarcasmo. La problemática se vuelve una oportunidad de conquista en donde se busca ser complemento.
- Mantienen la cercanía y la independencia. No se sobreponen con demandas que no dejan respirar.
- Lo que conviene a la relación es prioritario, aún si requiere de sacrificios de ambos en alguna cosa.
- Asumen la responsabilidad sobre la propia conducta, no se culpan.
- Prevalece en ellos la actitud de vigilar las metas personales y las del cónyuge.
- Respetan la privacidad y el uso del tiempo libre, sin que sea una amenaza para la pareja. No hace a la pareja lo que no le gustaría que le hiciera a el (ella).
- Disfrutan y reconocen lo bueno. Si se está bien, se puede dar lo mejor al otro.
- Respetan los derechos humanos, se hablan respetándose.

- Buscan y valoran los estados de paz y tranquilidad como base para construir el diálogo.
- Tienen una comunicación abierta, directa, sincera y oportuna. No guardan las cosas para explotar después, cuando hay enojo se saben detener sin pasar por niveles destructivos.
- Hay acuerdo en los valores básicos que se respetan como la honestidad, la fidelidad, la lealtad, reglas de relación.
- La fidelidad es natural; distinguen la atracción, del amor; el deseo, del conservar lo que se tiene.
- Buscan solucionar de raíz los problemas que tienen para evitar caer en crisis recurrentes. Sacar adelante la relación es su prioridad.
- Se necesitan porque se quieren, no porque viven el tipo de dependencia en la que solo con la pareja logran ser si mismos.
- La relación se manifiesta dinámica en constante crecimiento.
- Se reconocen lo positivo uno del otro y lo disfrutan.
- Respetan mutuamente su sensibilidad, autonomía, libertad y aprecian su igualdad.

Además, toda relación efectiva requiere del respeto mutuo. Cuando nosotros respetamos, estamos motivando, puesto que le estamos dando a nuestro cónyuge su valor como ser humano y lo estamos estimulando para que desarrolle una autoestima positiva.

También, las parejas exitosas se distinguen, no por la ausencia de problemas, sino por una capacidad, personal y como pareja, para solucionarlos de tal manera que se salvaguarde la calidad básica que permite a la relación seguir adelante, con satisfacción.

Esperar que las dificultades no existan, es generar un mito poco creíble; lo importante es tener la actitud personal, la disposición de manejarlos de una manera muy distinta a como lo hacen las parejas que no funcionan. En ellas, se da un círculo vicioso: problema - mal manejo - mayor dificultad - más choque - resentimientos que preparan el terreno para el siguiente conflicto.

Si las parejas se ocupan de acrecentar y optimizar su propia interacción encontrarán un mayor sentido a su relación y disfrutarán más de sus vidas.

## **CONTRATO DE PAREJA**

El contrato formal que puede firmar una pareja expresa su ideología y resume sus principios; es una expresión concreta de sentimientos y actitudes, en la medida en que los individuos son conscientes de ellas.

Por otra parte, existe otro tipo de contrato entre las parejas que no es escrito y que puede ser o no consciente. Este es el contrato matrimonial, que consiste en innumerables factores intrapsíquicos y transaccionales que determinan la calidad de la interacción marital.

Dicho contrato tiene a la base los contratos individuales de sus integrantes, es decir los conceptos expresados tácitos, conscientes e inconscientes, que posee una persona con respecto a sus obligaciones conyugales y a los beneficios que espera dar y obtener del matrimonio en general y en particular del esposo (a).

Los contratos abarcan todos los aspectos imaginables de la vida familiar; relaciones con amigos, logros, poder, sexo, tiempo libre, dinero, hijos, etc.

Los términos de los contratos individuales son fijados por los deseos y necesidades que cada persona espera satisfacer por medio de la relación marital.

Cada esposo cuando llega al matrimonio percibe sus propias necesidades y deseos en grado diferente, según su capacidad de introspección. Por lo general no se percatan de que su esfuerzo por satisfacer a su compañero está basado en la creencia inconsciente de que el otro es, siente y percibe las cosas como uno lo hace.

Además, cada uno de los integrantes de la pareja actúa como si su propio programa matrimonial fuera un convenio firmado por ambos; por lo tanto, apenas no se cumple dicho contrato, aparece la desilusión, el resentimiento, enojo etc.

Esto puede ocasionar problemas serios que tienen su origen en el presupuesto que las reglas han sido violadas, ya que frecuentemente ocurre que cada uno está parcialmente consciente de sus propios términos del contrato, pero sólo en forma remota o nula de los términos del contrato del compañero.

Podemos considerar que algunas de las circunstancias por las que es tan difícil que la pareja se ponga de acuerdo con respecto a sus contratos son:

- 1.- Por ignorarlo, a nadie se le ocurre pensar que algo tan sublime o romántico como el matrimonio o la unión de una pareja requieren de un contrato.
- 2.- Que los cónyuges operan con contratos totalmente incongruentes o diferentes (personas con antecedentes culturales distintos).
- 3.- Cuando las expectativas son imposibles de obtener, debido a situaciones irremediables como un bajo coeficiente intelectual o por problema emocional.
- 4.- Donde la fantasía sobrepasa por mucho a la realidad (riquezas desmedidas, etc.)

También podemos considerar que en los cónyuges existen tres niveles de conciencia en sus contratos.

- 1.- Un nivel consciente, que se verbaliza y que incluye todo aquello que se comunica en forma clara y comprensible al compañero acerca de sus expectativas tanto en lo que se refiere a dar como a recibir.
- 2.- Un nivel que aún cuando consciente, no se verbaliza. Esto casi siempre ocurre, debido a los temores inconscientes de ser víctima de un rechazo doloroso.
- 3.- Existe otro nivel que se refiere a todos aquellos deseos y necesidades a menudo contradictorias y poco realistas. Estos por ser inconscientes son desconocidos para los dos.

Refiriéndose a las áreas que se abarcan en los contratos matrimoniales, es posible incluir un número casi ilimitado de éstas; sin embargo las mas importantes se dividen en tres categorías que son:

### I.- *Expectativas puestas en el matrimonio*

Como cualquier sistema, el marital puede modificar las metas existentes o crear otras nuevas, sin embargo la mayoría de las expectativas iniciales más comunes en esta área, pueden incluirse dentro de aquellos mitos del matrimonio que ya se nombraron, por ejemplo: "el matrimonio en sí es una meta, más que un comienzo, donde una vez casados vivirán siempre felices, por arte de magia", "una posición social respetable", "una unidad económica", etc.

### II. *Determinantes intrapsíquicos y biológicos.*

Se basa en las necesidades y deseos que surgen del individuo. Estos parámetros son importantes porque en ellos se diferencia al cónyuge de la institución matrimonial, considerándolo el subsistema que habrá de satisfacer a otro subsistema: "Quiero tal cosa y a cambio de ello estoy dispuesto a dar tal otra".

Algunos de ellos se mencionan a continuación:

1. Independencia/Dependencia: Involucra la capacidad del individuo de cuidar de sí mismo y obrar por sí solo.
2. Actividad/Pasividad: Se refiere al deseo y capacidad del individuo para emprender la acción necesaria a fin de alcanzar lo que quiere.
3. Intimidad/ Distanciamiento: Las pautas y problemas de comunicación están relacionados con la capacidad o incapacidad de tolerar el trato íntimo.
4. Uso/Abuso del poder: La relación de poder y su necesidad influye en la mayoría de los matrimonios. Una vez adquirido el poder puede utilizarse en forma directa o indirecta, delegarse o abdicarse.
5. Dominio/Sumisión: Continuados o alternados; si uno sube el otro debe bajar.
6. Miedo a la soledad o al abandono: ¿Cuál es la motivación que une a la pareja? ¿Qué efecto causan estos miedos en el funcionamiento del individuo?
7. Necesidad de poseer y dominar: El satisfacer ésta necesidad es lo único que brinda seguridad al cónyuge.
8. Grado de angustia: Algunas personas se angustian por razones fisiológicas y/o psicológicas, manifestándola en forma abierta.
9. Mecanismos de defensa: ¿De que manera cada cónyuge encara la angustia y de qué modo afecta al otro compañero?
10. Identidad Sexual: Entendiéndola como la vivencia íntima del rol sexual en tanto que éste rol es la expresión manifiesta de la identidad.

11. Características deseables en el compañero sexual: incluye sexo, personalidad, rasgos físicos, requisitos del rol, necesidad de dar y recibir amor, sentimientos, nivel de logros del compañero, etc.
12. Aceptación de uno mismo y del otro: Cada esposo, ¿es capaz de aceptarse a sí mismo tanto como al otro?
13. Estilo Cognitivo: Puede definirse como la manera típica que una persona selecciona la información que ha de tomar, la procesa y comunica el resultado a otros. Con frecuencia los esposos difieren en su manera de encarar y tratar los problemas, o de ver las situaciones, seleccionan o perciben una variedad de datos pudiendo llegar a conclusiones muy diferentes.

### III. *Focos externos de problemas conyugales.*

Generalmente estas quejas son las primeras en aparecer dentro del matrimonio, pareciendo ser el núcleo de las desavenencias conyugales, aunque en realidad son manifestaciones secundarias de problemáticas surgidas en otras áreas como las expectativas puestas en el matrimonio o las de índole biológico o intrapsíquico.

A continuación se enumeran algunos de estos parámetros:

1. Comunicación. ¿Con qué frecuencia y claridad pueden los cónyuges intercambiar información y expresar su angustia, deseos, amor, etc.?
2. Estilo de Vida. ¿Hay similitudes que facilitan la compatibilidad, o bien las diferencias existentes conducen a una lucha constante? ¿Son éstas diferencias el reflejo de otras más fundamentales?
3. Familias de origen. ¿Hasta qué punto logran tomar decisiones satisfactorias en cuestiones que afectan sus actuales relaciones con ambas familias? El apego excesivo a la propia familia de origen es causa frecuente de graves problemas.
4. Crianza de los hijos. Sobre la práctica diaria, ¿Quién y cómo se toman las decisiones sobre la educación de los hijos?
5. Relaciones con los hijos. ¿Con quién y para qué se establecen alianzas con los hijos?
6. Mitos Familiares. ¿Se afanan los cónyuges por mantener cierta imagen?
7. Dinero. ¿Cómo se controlan los gastos? ¿Esto representa una lucha por el poder?
8. Sexo. ¿De qué manera se interrelacionan los sentimientos de amor con el impulso sexual y su satisfacción?
9. Valores. ¿Existen diferencias, acuerdos y similitudes con respecto a prioridades?
10. Amistades. ¿Comprende cada esposo que no puede, ni debe, tratar de satisfacer por sí solo todas las necesidades emocionales y recreativas del otro?

11. Roles. Las tareas y responsabilidades que se espera que cumpla cada cónyuge.

12. Intereses. Deben examinarse los intereses referentes al trabajo y al tiempo libre, teniendo en cuenta su relación con el parámetro intimidad/distanciamiento.

Es probable que en algunas áreas, al integrarse el sistema marital ya se compartan objetivos comunes, mientras que en otras; se tendrá que buscar una renegociación que tenga en cuenta los deseos y necesidades de cada esposo.

Por otra parte, la elaboración del contrato único es un proceso continuo, dinámico que cambia y evoluciona constantemente y aunque cada esposo sabe lo que da y que puede esperar a cambio de ello; la creación de este contrato propio, puede contener características precedentes pertenecientes a ellos, o ser bastante distinto de lo que uno y otro cónyuge habían negociado.

Si se llega a un contrato en conjunto único, con tareas y fines claramente formulados, discutidos y aceptados en todos los niveles, es probable que la relación progrese, siempre y cuando haya amor y voluntad de avanzar hacia la convivencia armónica.

## SESION VII

### LA COMUNICACION EN LA PAREJA

**OBJETIVO:** 1) Que la pareja se sensibilice acerca de la importancia de incrementar su capacidad para aclarar, dirigir y tener un estilo abierto de comunicación (especialmente metacomunicación) sobre su relación.

#### OBJETIVOS ESPECIFICOS

- 1.1 Los participantes analizarán la importancia que tiene la comunicación en la relación de la pareja.
- 1.2 La pareja analizará la imposibilidad de la no comunicación.
- 1.3 Los participantes describirán las características de la comunicación verbal y la comunicación no verbal.
- 1.4 La pareja demostrará la circularidad en la comunicación.

#### EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE

1.1.1 Cada participante anotará en una hoja lo que considere que es la comunicación, la importancia y función que tiene en la relación de pareja.

Tiempo: 10'

1.1.2. Las parejas tomando como base lo que anotaron anteriormente, formularán por escrito una sola definición y describirán para qué sirve la comunicación en la pareja.

Tiempo: 5'

1.1.3 Se realizará el plenario donde un miembro de cada pareja da la idea dominante de la definición, los demás no repetirán ideas ya enunciadas; solamente aportan si hay algo nuevo que decir.

Tiempo: 10'

1.2.1 El facilitador proyectará el video "Una fábula".

Tiempo: 15'

1.2.2 Los participantes individualmente responderán al cuestionario sobre el video de "Una fábula" que les será entregado en ese momento.

(Anexo 15)

Tiempo 10'

1.2.3 El facilitador elegirá al azar algunos integrantes para compartir sus respuestas y elaborará la conclusión sobre la imposibilidad de no comunicarse, elementos de la comunicación y niveles de la comunicación.

Tiempo: 20'

1.3.1 Los participantes se integrarán en dos subgrupos. El grupo A analizará las características, los alcances y los límites de la comunicación verbal. El grupo B analizará las características, alcances y límites de la comunicación no verbal.

Tiempo: 20'



1.3.2 Un integrante elegido como secretario de cada grupo expondrá las conclusiones sobre la actividad anterior.

Tiempo: 10'

1.4.1 El facilitador presentará y guiará la Dinámica "Darse cuenta de la Reciprocidad" (Anexo 16).

Tiempo: 45'

1.4.2 Dos parejas elegidas al azar compartirán sus conclusiones al grupo.

Tiempo: 5'

#### **MATERIAL**

Vídeo "La Fábula"

Videocasetera

Televisión

Hojas

Lápices

Cuestionario "La Fábula"

## CONTENIDO TEMATICO

### LA COMUNICACION EN LA PAREJA

La comunicación es un proceso social de interacción entre dos o más elementos de un sistema, a través del cual la gente se influye mutuamente. Esta definición está basada en la premisa de que todas las acciones y sucesos adquieren aspectos comunicativos tan pronto como son percibidos por un ser humano.

La comunicación podrá ser o no verbal; será siempre una comunicación en tanto lleve consigo un mensaje. Además, el mensaje podrá ser o no intencionado, ser consciente o inconsciente, distorsionado o exacto, pero tan pronto como el mensaje alcanza a percibirse en cualquier nivel, habrá una comunicación.

La comunicación juega un papel importante dentro de nuestra vida diaria ya que es el factor determinante en las relaciones que estableceremos con los demás, el "como" de la comunicación es en última instancia lo que define la naturaleza de la relación interpersonal.

Por medio de la comunicación, la pareja puede tener un intercambio de información sobre sentimientos y temores hacia la pareja, impresiones y pensamientos sobre su vida pasada, asimismo sobre actitudes y situaciones relacionadas con su vida presente y sobre lo que se relaciona con el funcionamiento familiar.

La comunicación en la pareja tiene tres funciones:

- 1) organizar la relación
- 2) Construir y validar de forma conjunta una visión sobre el mundo
- 3) Proteger vulnerabilidades.

Una buena comunicación es esencial para la salud de las parejas. La comunicación de sentimientos y la transmisión de información, de sucesos, son las claves de una relación satisfactoria y el cimiento de la unión matrimonial.

Así cuando la comunicación en la pareja produce algo nuevo e interesante, los individuos alcanzan una nueva vitalidad. Se desarrolla una relación más profunda y satisfactoria, las personas se sienten mejor consigo mismas y con los demás.

Por el contrario, si el marido y su mujer empiezan a tener encuentros estériles y sin vida, se aburrirán, lo cual a la larga les conducirá a la indiferencia.

Se puede asegurar que en su contacto diario la pareja se comunica constantemente, sin embargo, esto no constituye garantía de una óptima comunicación.

La comunicación implica algo más que un intercambio de palabras, implica y eso es lo importante, el conocimiento mutuo.

En la actualidad, ante una vida tan agitada como la que se lleva ordinariamente, es difícil dar tiempo a la comunicación íntima que involucre sentimientos, sin embargo es necesario llevarla a cabo con el cónyuge. De lo contrario conforme pase el tiempo y se vaya perdiendo la costumbre de platicar, las parejas se distanciarán emocionalmente y aunque cohabiten no convivirán, ya que la falta de comunicación los va convirtiendo en extraños que no se percatan de los cambios que se van dando en sus vidas.

La comunicación se manifiesta a través de dos formas: la comunicación verbal que se refiere al lenguaje ya sea en forma oral o escrita, y la comunicación no verbal, que comprende el uso de gestos, expresiones faciales, posturas, distancias interpersonales, silencios, contacto visual, manera de sentarse, caminar, etc.

Las palabras y la conducta verbal en general constituyen la forma más habitual de comunicación. No obstante, las conductas no verbales suponen también una categoría muy importante de comunicación. Al margen de la forma o del contenido utilizados en la comunicación, los símbolos tienen que ser mutuamente compartidos si se quiere que el mensaje sea comprendido en sus justos términos. Es decir, si el significado no es compartido, los malentendidos van a surgir con seguridad. De este modo el término genérico de problemas de comunicación se refiere a la transmisión inadecuada de mensajes simbólicos.

No cabe duda que los déficits de comunicación constituyen un problema nuclear en la existencia de un conflicto de pareja.

La comunicación puede llegar a ser aversiva, incluso a menudo, la comunicación se obstruye porque el mensaje verbal se pierde en el medio no verbal de expresión. En la comunicación no verbal, el tono de voz, la expresión facial, los gestos y la postura corporal son más importantes que las palabras usadas.

Las necesidades personales, sociales y materiales pueden encontrarse o cubrirse de diversas formas, algunas de las cuales son eficaces y deseables y otras, como la coerción, son nocivas y destructivas.

El cónyuge que usa la coerción consigue cubrir sus necesidades haciendo bastante desagradable la vida del otro, que tiene que complacer o acceder a las peticiones y demandas del primero. La sensación desagradable aumenta hasta que se consigue la sumisión. Cada esposo cede ante el otro para evitar o escapar de las interacciones, amenazas, incomodidades o discusiones desagradables. Con la intimidación, aparece una espiral, en la que por turnos cada esposo toma el papel de víctima o de triunfador.

En otras ocasiones la fuerza principal que mantiene a la pareja unida son expresiones y actos que se experimentan como desagradables, comentarios insultantes, gritos, tonos furiosos de voz, silencio agresivo, comentarios sarcásticos, humillaciones y ridículos.

Estas conductas pueden parecer a primera vista como un castigo que haga distanciarse a los cónyuges y destruya una relación. Sin embargo, meterse en el juego, enganchándose en una conducta provocativa o molesta es mejor que no responder a nada y de hecho puede ser una fuente poderosa de mantenimiento de una relación. Cuando hay escasez de interacciones

agradables porque se dan por supuestas, un cónyuge se conformará con cualquier tipo de respuestas emocionales del otro, incluso si son de tono negativo o desagradable.

Es la interacción agradable la que crea solidez y satisfacción en el vínculo matrimonial. Cuando los esposos hacen y dicen cosas que agradan al otro, experimentan la relación como reforzante y estarán ansiosos por disfrutar de la compañía del otro más frecuentemente.

Las palabras y acciones agradables incluyen una variedad de elementos tales como una sonrisa amable, la escucha atenta, expresiones de agradecimiento, peticiones cuidadosas, un abrazo inesperado y detalles atentos.

Cuando ambos esposos dan frecuentemente gratificaciones a las necesidades personales, sociales, emocionales y tangibles del otro, se pone en marcha una espiral positiva en la cual las gratificaciones de un esposo refuerzan las gratificaciones del otro.

Es necesario que las parejas aprendan a comprender la conducta desde una perspectiva relacional, por lo que cada cónyuge debe considerar sus propias conductas y las del otro en un marco interactivo.

Un hecho que no es habitualmente reconocido es que "es imposible no comunicar". Hay un cuento Sufi en el que un hombre escribe: "Te he escrito setenta y una cartas y no recibí respuesta alguna; también esta es una respuesta".

Otra manera de explicar esto, es decir que todo mensaje tiene dos aspectos: 1) El contenido, o la información objetiva que es transmitida, y 2) una declaración acerca de la relación entre las dos personas que se están comunicando. Considere esta declaración: "Todos los platos están sucios". Un marido puede decirlo en un tono arrogante de voz que significa, "Yo soy mucho mejor que tú, mujer orgullosa", o en un tono amistoso que significa, "Quiero ayudarte en esta tarea". Una esposa puede decir la misma frase con voz pesada que significa "Estoy agotada, por favor lava los platos en mi lugar", en tono dolido que significa, "¡Mira lo que me has hecho!" o en tono colérico que significa "¡Maldito sea, no voy a seguir limpiando todo lo que ensucias!" Las posibilidades son innumerables.

El contenido objetivo de un mensaje es habitualmente fácil de discernir: o todos los platos están sucios o no lo están. El mensaje implícito acerca de la relación es más difícil de establecer. Esto se debe parcialmente a que es algo oculto y poco claro y otra parte porque en general es una constante batalla por el manejo y el control.

## SESION VIII

### LA COMUNICACION EN LA PAREJA

**OBJETIVO:** 1) Que la pareja incremente su capacidad para aclarar, dirigir y tener un estilo abierto de comunicación (especialmente metacomunicación) sobre su relación.

#### OBJETIVOS ESPECIFICOS

1.5 La pareja incrementará sus habilidades para saber escuchar.

1.6 La pareja incrementará sus habilidades expresivas identificando algunos elementos no verbales de la comunicación.

1.7 La pareja identificará algunas conductas que pueden facilitar o entorpecer el proceso de la comunicación.

#### EXPERIENCIAS DE APRENDIZAJE

1.5.1 Los participantes desarrollarán la Dinámica "Escuchar para Entender" guiada por el facilitador (Anexo 17).

Tiempo: 20'

1.6.1 Los participantes desarrollarán la Dinámica "Elementos no verbales de la comunicación", guiada por el facilitador (Anexo 18).

Tiempo: 60'

1.7.1 El facilitador explicará las "Trampas de la Comunicación" y las expresiones que puedan dificultarla, ejemplificando diversas situaciones que ayuden para aclarar.

Tiempo: 20'

1.7.2 El facilitador presentará en video escenas elegidas de la película "Maridos y Esposas", dando las instrucciones para que los participantes puedan identificar en el mismo, conductas que entorpecen la comunicación.

Tiempo: 20'

1.7.3 Los participantes compartirán al grupo su trabajo exponiendo la situación que identificaron y diciendo como tendría que haberse realizado para que la comunicación fuera funcional.

Tiempo: 30'

#### SUGERENCIAS

- Se puede proponer el hacer anotaciones mientras se ve el video.
- Mientras el facilitador va explicando, se puede solicitar a los participantes si quieren compartir alguna experiencia graciosa de malos entendidos.

**MATERIAL**

Video de la película "Maridos y Esposas"

Videocasetera

Televisión

Hojas blancas

Lápices

Tarjetas con las diferentes instrucciones para la dinámica "Elementos no verbales de la comunicación".

## CONTENIDO TEMATICO

### LA COMUNICACION EN LA PAREJA

(2a parte)

La comunicación consiste de dos partes primordiales; las habilidades receptivas y las habilidades expresivas. Las primeras se refieren al arte de saber escuchar. Las segundas requieren del arte de saber hablar de manera que se promueva la motivación y el crecimiento tanto relacional como personal de los seres involucrados en el intercambio verbal. Muchas veces las parejas, a pesar de compartir tantas experiencias y años de vida, se dan cuenta que no se conocen. Muchas de estas parejas quieren compartir y acercarse más íntimamente, pero encuentran que cada vez se alejan más del otro. Poder lograr una intimidad positiva es uno de los principales retos de la vida relacional. La intimidad comienza cuando se sabe escuchar, aceptar y compartir lo que se piensa y lo que se siente, cuando se demuestra que la relación es realmente importante. La aceptación permite a los cónyuges ser ellos mismos y nutrir la relación.

El saber escuchar requiere tomar en cuenta lo siguiente:

- 1.- Que el escucha dé toda su atención al que habla y esté receptivo en ese momento (Esto se manifiesta ya en la postura que se presenta al interactuar).
- 2.- Que el escucha abandone las ideas preconcebidas de lo que dirá su interlocutor.
- 3.- Que el escucha interprete lo que sucede de una forma descriptiva, y no emita juicios.
- 4.- Que el escucha esté alerta para percibir cualquier confusión y formule preguntas para mayor claridad.
- 5.- Que el escucha haga saber a su interlocutor que le ha escuchado, y que el contenido de lo dicho fue comunicado.

Además, después de escuchar efectivamente es necesario responder con empatía, que es la habilidad de ponerse en el lugar de la otra persona y entender lo que ella siente, sin perder la noción de que no somos esa persona. Cuando se responde empáticamente se demuestra entender no solamente los sentimientos, sino el tema que se expresa. Una de las fallas principales es que muchas veces no se entiende el tema principal. Por ejemplo, si el esposo dice: "eres una mala esposa", la tendencia es sentirse herida y desalentada, cuando el tema principal es posiblemente el enojo o el resentimiento.

Para poder entender el tema principal es importante que se pregunte qué es lo que hay detrás de esas palabras. ¿Qué es lo que está motivando al cónyuge a hablar o reaccionar de esta manera? ¿Qué es lo que está sintiendo? Una vez que puede identificar el tema o la idea central que expresa, podrá responder empáticamente. Por ejemplo, en el caso que el esposo dice: "eres una mala esposa", responder empáticamente significaría replicar "parece que

estas muy resentido conmigo". Responder empáticamente no significa que tiene que estar de acuerdo, significa que escuchará para ver la situación desde el punto de vista de la otra persona.

El segundo aspecto fundamental de la comunicación efectiva es hablar apropiadamente. Esto no significa tener un vocabulario extenso o complicado, sino que ha aprendido a reconocer cuáles son algunas de las "trampas" de la comunicación y cuales son las formas de superarlas.

Así, uno de los mayores obstáculos para las relaciones humanas es la suposición de que "tú" siempre sabes lo que yo quiero decir. Por ejemplo: Se reúnen los cónyuges al finalizar el día y uno de ellos dice: "Bien ¿Cómo te fue hoy?" El otro responde: "Como siempre"

¿Qué significados se hacen evidentes en este intercambio?

"Bien como te fue hoy?", puede significar: "Tuve un día difícil y me alegro que estés aquí. Espero que ahora mejore".

Puede significar: "Siempre estas de mal humor. ¿Sigues enfadada?"

Puede significar: "Me interesa saber que te ocurrió."

"Como siempre", puede significar: ¿De veras te interesa? Eso sería estupendo. Puede significar: ¿Cuál es la trampa que quieres tenderme ahora? Seré cuidadosa".

Es posible descubrir que interpretar mal a una persona y hacer suposiciones de lo que quiso decir, es muy fácil, pero esto puede tener graves consecuencias, por eso es importante aclarar y no permitir caer en esta variedad de trampas como la insinuación, el adivinar el pensamiento, etc.

Ahora bien, como se mencionó anteriormente, sin comunicación no podríamos sobrevivir y para obtener la información que necesitamos de los otros, para averiguar acerca de las relaciones o para dar información de sí mismos, es necesario comunicarse con claridad.

Esta se puede dificultar, en la comunicación verbal debido a que:

- las palabras pueden denotar diferentes cosas.
- las palabras son símbolos que substituyen a aquello a lo que se refieren y conforme la palabra se vuelve más abstracta, sus significados pueden ser cada vez más oscuros.

El "significado" es un elemento muy importante en la comunicación, a raíz de esto surgen confusiones, debido a que el receptor escucha una palabra y le da un significado completamente distinto al que utilizó el emisor.

Por otra parte frecuentemente generalizamos, haciendo suposiciones equivocadas como:

- a) Un caso es el ejemplo de todos los casos (nunca, siempre, todo, etc.).
- b) Sus percepciones y evaluaciones son completas ("Eso ya lo sé").



- c) Lo que él percibe o evalúa no cambiará ("Así es la vida").
- d) Los demás comparten sus sentimientos, sus pensamientos y sus percepciones ("Cómo es posible que...")
- e) Dicotomiza es decir, que cuando estima sus percepciones y evaluaciones sólo ve dos posibles opciones ("Estas conmigo o contra mí").
- f) Las características que atribuye a las cosas o a las personas son parte de las mismas ("Esa pintura es...").
- g) Considera que puede entrar en la mente de los otros (esfera de cristal) y se convierte en portavoz de los demás ("Yo se lo que estas pensando").
- h) También que el otro puede entrar en su mente y permite que otro sea su portavoz ("Ella sabe lo que pienso") .

Si el receptor de estos mensajes es un comunicador tan disfuncional como el emisor, responderá asintiendo o desintiendo, en ambos casos no puede estar seguro de aquello con lo que está de acuerdo o en desacuerdo.

La persona que se comunica de manera funcional puede:

- a) Expresar con firmeza su opinión
- b) Al mismo tiempo, aclarar y calificar lo que dice.
- c) Pedir la réplica.
- d) Y ser receptivo a la réplica cuando la recibe.

Por el contrario, las características de las personas que se comunican de manera disfuncional son:

- a) Rara vez verifican o especifican la manera en que él o los otros utilizan las palabras.
- b) Generalizan con exceso.
- c) Sus técnicas de comunicación sólo sirven para obscurecer el significado, y parecen no ser capaces de reanudar el hilo de la comunicación una vez que lo han perdido.
- d) Envían mensajes incompletos.
- e) Utilizan pronombres en forma vaga.
- f) Suprimen en sus mensajes fragmentos enteros que sirven de conexión.

g) A menudo, no envían mensajes, pero se comportan, como si los hubieran hecho.

Además para juzgar que una comunicación es clara también hay que tener en cuenta la comunicación no verbal (expresión facial, movimientos corporales, tono de voz, etc.) dentro del contexto en que se desarrolla.

## SESION IX

### LA COMUNICACION EN LA PAREJA

**OBJETIVO:** 1) Que la pareja incremente su capacidad para aclarar, dirigir y tener un estilo abierto de comunicación (especialmente metacomunicación) sobre su relación.

#### OBJETIVOS ESPECIFICOS

- 1.8 La pareja identificará algunos trastornos que impiden la comunicación adecuada.
- 1.9 La pareja evaluará su propio estilo de comunicación.

#### EXPERIENCIAS DE APRENDIZAJE

1.8.1 Los participantes contestarán individualmente el cuestionario de trastornos en la comunicación (Anexo 19).

Tiempo: 10'

1.8.2 Cada pareja confrontará y analizará sus respuestas tratando de aplicar los principios de comunicación vistos en las sesiones anteriores.

Tiempo: 30'

1.8.3 Los participantes comunicarán al grupo sus conclusiones.

Tiempo: 20'

1.9.1 El facilitador realizará la exposición de los diferentes estilos de comunicación.

Tiempo: 20'

1.9.2 Los participantes se dividirán en 4 grupos asignándole a cada uno un estilo de comunicación con el objeto de que elaboren y escenifiquen un Role Playing.

Tiempo: 50'

1.9.3 La pareja dialogará para analizar su propio estilo de comunicación.

Tiempo: 20'

#### SUGERENCIAS

Para realizar el "Role Playing", se puede entregar a cada grupo una tarjeta que contenga las características del estilo de comunicación que les corresponde representar.

#### MATERIAL

Hojas del cuestionario "Trastornos de la Comunicación"

Hojas Blancas

Lápices

## CONTENIDO TEMATICO

### LA COMUNICACION EN LA PAREJA

(3a. parte)

En un encuentro entre dos personas, en el cuál, una de ellas quiere entablar conversación y la otra no, puede surgir el intento de no comunicarse tratando de evitar el compromiso. Esto posiblemente lleve a las siguientes reacciones:

a) Rechazo de la comunicación - Presupone por lo menos un reconocimiento limitado de lo que se rechaza y por tanto no niega necesariamente. El receptor puede sentir que al emisor no le interesa conversar, incluso es posible que se de un silencio más bien tenso e incómodo.

b) Desconfirmación de la comunicación - El receptor se comunica de tal modo que su propia comunicación o la del otro queden invalidadas y para lograrlo pueden utilizar autocontradicciones, incongruencias, cambios de tema, oraciones incompletas, malentendidos, estilos oscuros, etc. No es sorprendente que se recurra a este tipo de comunicación cuando la persona se ve atrapada en una situación en la que se siente obligada a comunicarse.

c) El síntoma como comunicación - El receptor finge cualquier deficiencia o incapacidad que justifique la imposibilidad de comunicarse, en este caso, sabe que se está engañando; pero también puede suceder que logre convencerse de que su conducta depende de fuerzas que están fuera de su control, y liberarse así de la censura de la realidad, esto significa que tiene un síntoma (neurótico, psicótico o psicosocial), el cual funciona como un mensaje no verbal que significa: "no soy quien quiere o no quiere comunicarse, sino algo fuera de mi control (mis nervios, mi enfermedad, mi ansiedad, el alcohol, la educación recibida, etc)".

Lo importante de esto, es que cualquier intento a que se recurra para no querer comunicarse, aún el silencio, implica una comunicación y el mensaje es "no quiero comunicarme".

Ahora bien, todo lo que no sea expresado de modo abierto busca expresarse de alguna otra manera. Aprendemos a mentir mayormente con las palabras y en machismo menor grado con expresiones no verbales. Nuestras expresiones no verbales son habitualmente mucho más honestas que nuestras palabras y frecuentemente hay una gran discrepancia entre ambas.

Cuando una persona se niega a expresarse directamente con palabras o cuando sus palabras son utilizadas para disimular antes que comunicar, su voz, su actitud física y sus movimientos proporcionan en general una minuciosa declaración sobre lo que sucede.

Risas y sonrisas pueden ser expresiones de alegría y de amor genuino. Pero cuando la sonrisa se convierte en una sonrisa afectada y la risa se vuelve nerviosa, transmite mensajes muy diferentes.

Mucha gente no puede comenzar a expresar sentimientos profundos sin neutralizarlos con sonrisas falsas que signifiquen "No me tomen en serio, yo no soy realmente así". Otros no pueden dirigirse a la gente sin mantener la distancia con una sonrisa de superioridad. Estos son ejemplos de como negamos o descalificamos nuestros mensajes verbales con mensajes no verbales.

Aprender a descifrar las insinuaciones o señales no verbales de la pareja, puede ayudar a aclarar las confusiones provocadas por mensajes discrepantes.

Los mensajes discrepantes se producen cuando nuestra forma verbal y no verbal de comunicación se contradicen entre sí, por ejemplo: si un esposo le dice a su cónyuge "Te escucho, te escucho", pero todo su cuerpo está concentrado en la pantalla del televisor, su conducta no verbal contradice su mensaje verbal.

La discrepancia entre lo que muestra el cuerpo y lo que dice el mensaje verbal puede ser indicación de la existencia de zonas conflictivas entre marido y mujer. Descubrir las contradicciones en los mensajes puede revelar necesidades, sentimientos y deseos no conocidos o no admitidos.

Una discusión franca sobre el mensaje contradictorio que el uno capte en el otro, puede dar como resultado, una mayor comprensión de los efectos causados sobre ambos por el contrato marital demasiado rígido.

Aprender a interpretar las señales no verbales del cónyuge, puede ayudar a comprender mejor y servir de orientación, para encontrar el momento más idóneo y la forma más apropiada de comunicación verbal.

Otro aspecto importante es el estilo de comunicación, entendido como la manera en que se da el mensaje, el cual ayuda a la persona a entender el significado literal de la conversación. Nina Estrella (1991) estudió en México el estilo de comunicación del cónyuge y su pareja. La autora encontró cuatro estilos que son:

1) Estilo de Comunicador Positivo. Se refiere a un estilo abierto, en el cual la persona quiere escuchar a la otra y comprenderla. Esto hace suponer que entre los cónyuges al darse un intercambio de información e ideas estas se expresan de manera amable, educada y afectuosa.

2) Estilo de Comunicador Negativo. Se refiere a conductas calificadas como conflictivas, rebuscadas y confusas que afectan a la comunicación. Se puede decir que es la contraparte del estilo positivo y se puede presentar ante situaciones de conflicto o de desacuerdo en la relación marital, produciendo que la comunicación sea inadecuada.

3) Estilo de Comunicador Reservado. Revela a una persona que no es expresiva al comunicarse, se puede adoptar este estilo para crear una barrera en el proceso de comunicación de la pareja, quizá con el propósito de evitar involucrarse en la relación marital.

4) Estilo de Comunicador Violento. Se refiere a formas que pueden crear problemas en la comunicación entre los cónyuges, reafirma el modelo de agresión verbal - física, el cual indica que los cónyuges se mueven en situaciones de conflicto de un estado de agresión verbal a uno físico. A consecuencia de ello en algunas ocasiones se puede dar una ruptura en la pareja.

Un factor importantes es considerar que existen algunas diferencias de género en la forma de comunicarse.

Es conveniente comentar que en la vida diaria, éstas diferencias son muy importantes debido a que generalmente no son captadas como algo relativo a cada género, no existe en las personas la conciencia de que la percepción de la comunicación de pareja y lo que ésta incluye, es diferente en el hombre y en la mujer y por lo tanto, su forma de comunicarse también lo es; dado esto, es común observar que la mayoría de las personas muestren el deseo de que los demás se comuniquen como ellas lo hacen, además que los comprendan perfectamente y opinen igual; y como esto no sucede, surgen conflictos en las relaciones.

Para finalizar, se puede afirmar que la comunicación, siempre es un factor importante y determinante en la relación de pareja y en el manejo de los conflictos que se presentan; representa el medio para romper con pautas inadecuadas o patológicas de la relación; éstas son accesibles a través del análisis de los procesos de interacción que se dan en la pareja en diversos niveles. Así mismo, los patrones adecuados de comunicación en la pareja son fundamentales para la armonía y el buen funcionamiento de la relación; a la vez que son un requisito indispensable para la resolución de conflictos.

**SESION X**  
**RESOLUCION DE CONFLICTOS**  
**y**  
**CONCLUSIONES**

- OBJETIVO:** 1) Que la pareja se sensibilice acerca de la importancia de desarrollar su capacidad para solucionar problemas.  
2) Que la pareja evalúe las áreas de mayor y menor riesgo en su relación.

**OBJETIVOS ESPECIFICOS**

- 1.1 Los participantes explicarán los pasos propuestos para la solución de conflictos en la pareja.
- 1.2 Los participantes "analizarán un caso" tratando de aplicar los pasos propuestos para lo solución de conflictos.
- 2.1 Las parejas propongan algunas conductas para mejorar en su relación de pareja.

**EXPERIENCIAS DE APRENDIZAJE**

- 1.1.1 Los participantes divididos en dos subgrupos leerán una parte del tema y realizarán una síntesis del mismo.  
Tiempo: 15'
- 1.1.2 Un integrante de cada grupo expondrá su resumen y contestará preguntas en caso necesario.  
Tiempo: 15'
- 1.2.1 El facilitador leerá el caso "Inés y Luis" (Anexo 20).  
Tiempo: 5'
- 1.2.2 Los participantes con la ayuda del facilitador analizarán el caso proponiendo algunas posibles soluciones (Anexo 21).  
Tiempo: 30'
- 2.1.1 Las parejas, evaluarán su relación, hablando de ¿Cómo era su relación antes?, ¿Cómo es ahora?, ¿Cómo creen que debería ser? y ¿Cómo se proponen que sea en el futuro?  
Tiempo: 40'
- 2.1.2 Las parejas compartirán sus conclusiones con el grupo.  
Tiempo: 15'
- 2.1.3 El grupo dará sus impresiones sobre el curso y sobre su apreciación del aprovechamiento en el mismo.  
Tiempo: 20'
- 2.1.4 El facilitador concluirá el taller resaltando los logros que ha percibido en los participantes y los motivará para continuar buscando mejorar en su vida familiar.  
Tiempo: 10'

**MATERIAL**

Tema para entregar a los participantes

Hoja de un caso "Inés y Luis"

Hojas Blancas

Lápices



## CONTENIDO TEMATICO

### RESOLUCION DE CONFLICTOS

El problema más frecuente citado por las parejas en conflicto es el fallo en la comunicación. Aunque las dificultades de comunicación no son la causa única de los conflictos de pareja, este problema enturbia las relaciones de las parejas mal avenidas y complica las dificultades que ya se han experimentado.

Los déficits de comunicación adquieren, en concreto, una relevancia significativa cuando las parejas afrontan algún tipo de conflicto. El conflicto es una resultante ineludible de la convivencia en común. De ahí que las parejas, en lugar de tratar de ignorar los conflictos, deben desarrollar vías aceptables para hacer frente a las discusiones y solucionarlos. Para lograrlo es necesario tomar en cuenta las siguientes actitudes y creencias que interfieren en el proceso:

- a) La persona considera que ella está siempre en lo correcto.
- b) Se considera que el problema es del compañero o esposo y que uno no contribuye al mismo.
- c) La persona considera que la pareja debe conocer de antemano sus deseos y sentimientos, por ende debe satisfacerlos.
- d) La persona cree que el amor debe conquistarlo y poderlo todo.

Entre las pautas que se aconsejan seguir para una efectiva resolución de conflictos se encuentran las siguientes:

1. Respeto mutuo. Es la actitud, no el problema, lo que determinará la efectividad con la que se resuelva.
2. Aprender a conocer el problema real.
3. Una vez que identifica cual es el problema real, pueden empezar a discutir alternativas.
4. Tratar de llegar a un acuerdo. En lugar de pensar cómo hacer para que el cónyuge cambie, es más efectivo pensar qué puede hacer usted para aminorar el problema. De esta manera creará una atmósfera en la cual es posible un arreglo.
5. Participe igualmente en las decisiones. Si usted puede dar y recibir, será más efectivo.
6. Ponga un límite en el tiempo que dura discutiendo los problemas. Generalmente trate que sea del término de una hora o menos.

7. Dé bastante tiempo para que el cambio ocurra. Recuerde que el cambio siempre es difícil y por lo tanto requiere paciencia.

8. Cuando usted no puede solucionar algún problema, hágase estas preguntas: ¿Cómo puedo comunicar más efectivamente lo que quiero? ¿Puedo realmente aceptar otra decisión? ¿Es posible cambiar la situación?

9. Aprender a manejar el enojo. Un programa propuesto para manejarlo durante una situación relacional incluye responder a las siguientes preguntas.

a) ¿Qué situación me hizo enojar?

b) ¿Qué siento cuando me enojo?

c) ¿Qué puedo hacer cuando me enojo?

d) ¿Qué quisiera que los dos pudiéramos hacer cuando me enojo?

Es importante que después de haberse dado una respuesta, comunique a su pareja el enojo, si es posible el mismo día, a menos que no pueda controlar sus emociones. Pónganse de acuerdo en que no se atacarán cuando se estén comunicando lo que sienten. Discuta alternativas para manejar el conflicto que creó tanto enojo.

Recuerde que tanto usted como su compañero, debe manejar o hablar del dolor que se expresa en el enojo.

Después de establecer el contacto y de compartir las actividades del espacio interior es necesario, si se tienen viejas heridas comunicarlas para poder estar en el presente, en el aquí y el ahora ya que vivir con el resentimiento del pasado o el miedo del futuro limita la visión y ofrece pocas posibilidades de crecimiento y de cambio.

## **CONCLUSIONES**

## CONCLUSIONES

A través del análisis de este trabajo se concluye que la pareja como sistema, constituye la base de la estructura social, pues es el vínculo que permite el proceso de crecimiento y educación de los hijos, por lo que el interés hacia la pareja se justifica por la peculiaridad de este subsistema en sí mismo y en orden a las relaciones familiares, tanto internas como externas.

El subsistema conyugal se desarrolla integrando sistemas individuales que presentan valores peculiares, expectativas y modelos de transacción. Realizado de forma correcta, ofrece a los protagonistas una plataforma de apoyo para establecer una interacción con la realidad situada fuera de los confines de la familia, además es de vital importancia para relacionarse de forma constructiva con los hijos. Es así que, la relación conyugal tiene un peso determinante, aunque no exclusivo, a la hora de generar bienestar familiar.

Por otra parte, se debe resaltar la importancia que tiene la conciencia de pareja, es decir, que los miembros de la diada se den cuenta clara de que pertenecen a una estructura, en la que van a compartir un proyecto de vida común, pero sin perder su individualidad e identidad personal, pues ésta puede ser una de las causas generadoras de conflictos en la pareja.

Se concluye también con la necesidad de promover un cambio de actitud al interno de la pareja, que le permita asumir y reconducir las variantes que la sociedad está experimentando en los últimos años y que en muchos casos son el origen del desajuste que vive la diada; la cual se manifiesta en el número de parejas que buscan formas de menor compromiso, el número creciente de divorcios, separaciones y conflictos paulatinamente más evidentes.

Una de las razones explicativas de la alta tasa de divorcios es que una gran mayoría de parejas, cuando se casan, han aprendido y asumido el papel de un único modelo de pareja; el de sus padres, esto limita sus alternativas de interacción dentro de su relación.

Por lo que no hay duda de que muchas parejas en la actualidad, podrían vivir más felizmente si recibieran algún tipo de entrenamiento preventivo.

Es así como en los últimos años, se ha presentado una atención creciente a la posibilidad de prevenir el conflicto de pareja (Ginsburg y Vogelsong, 1977; Markman y Floyd, 1980; Meadow y Taplin, 1970; Miller, Nunnally y Wackman, 1975; Schlein, 1971), la posición mantenida por estos investigadores es que es mejor prevenir que curar (c.p. Bornstein y Bornstein, 1992).

La propuesta de la prevención se orienta hacia el crecimiento de aquellos cónyuges/progenitores en los que, aun cuando su relación es funcional, son conscientes de

que existen dificultades en interrelación, las cuales requieren de una atención especial para superarlas.

Los fundamentos conceptuales que subyacen en los esfuerzos de prevención primaria derivan de la creencia de que la intervención temprana reduce la probabilidad de conflictos ulteriores en la relación.

Dichos principios son:

a) Los costos de la prevención son inferiores a los de la curación.

Ya que por una parte reduce el número de visitas que se realizan al terapeuta y por otro evita la incidencia de manifestaciones patológicas tales como alcoholismo, drogadicción, abandono de menores, etc.

Además, como es sabido el servicio de un profesional en esta área, es restringido a un número limitado de personas que pueden pagar por ello; y en los servicios sociales el costo puede llegar a ser muy gravoso, lo que igualmente limita la atención que éstos pueden prestar a un mayor número de personas.

b) La prevención no es sólo una de tantas intervenciones de que se dispone para mejorar, sino un nuevo modelo de aproximación a la enfermedad. También crea una nueva sensibilidad acerca de la calidad de las intervenciones ofrecidas por servicios psicológicos.

c) Es más fácil practicar la prevención. No por simplificar en forma banal la intervención preventiva que sin duda requiere de ser estudiada, programada y actuada con suma atención. Ante todo se subraya que el continuado esfuerzo de los facilitadores se simplifica por el hecho de interactuar con personas y familiares que no padecen aún disfunciones. Esto hace que se encuentren menores resistencias psicológicas y den modelos de relación menos distorsionados y menos rígidos. La mayor disponibilidad al cambio no disminuye el trabajo del facilitador, pero lo hace más útil y eficaz.

d) Es posible realizar la prevención en un clima emotivo más favorable. El trabajo con situaciones relacionales no patológicas permite afrontar un ambiente que mantiene una relación presumiblemente positiva y espontánea. Este clima suscita menor estrés, más colaboración y corresponsabilidad, permitiendo un mayor disfrute de los recursos psicológicos y relacionales de la familia y de los servicios.

e) La prevención es una intervención más "límpida". El trabajo con parejas que no han comprometido sus energías básicas, permite concentrar los esfuerzos recíprocos en objetivos específicos y relevantes. Otras veces, por el contrario, no hay mas remedio que actuar en un contexto plagado de interferencias (tribunales, abogados, parientes etc.) que hacen más desagradable y compleja la intervención. Estas variables entran necesariamente en el ecograma de las familias más disfuncionales, roban energías y frenan el movimiento hacia el cambio.

Las actividades del taller buscan ayudar a la pareja a reflexionar sobre su relación, y poner las bases necesarias para lograr una relación dinámica, la cual llene sus necesidades y cumpla con sus expectativas.

Este taller emerge ante todo para dar la oportunidad de crear un ambiente empático a las parejas que deciden participar en el mismo.

Se suele referir frecuentemente este aspecto a la perspectiva teórica de Rogers, el cual sostiene que si las personas forman parte de una situación en la que pueden expresar libremente sus pensamientos y experimentar mayor aceptación y conocimiento de sí, al tiempo que reciben una mayor estima de los otros, sobre todo del compañero, se sentirán inducidas a modificar su propio modo de pensar y las actitudes que no consideran adecuadas a su propia experiencia de pareja. En segundo lugar, es importante aprender a ejercitar las habilidades útiles para modificar el propio comportamiento y crear relaciones interpersonales eficaces. Subyace la idea de que el ejercicio repetido y el refuerzo ayudan a que se consolide un cambio positivo y duradero.

Además, la experiencia de grupo ofrece un ambiente de aprendizaje protegido en el que es posible experimentar diversificadas propuestas de cambio y de crecimiento (aprendizaje social, apoyo, retroalimentación, etc.).

El desarrollo de las capacidades de comunicación permite después poner en marcha procesos de interacción en los que ambos cónyuges pueden objetivar y definir la situación representándose la realidad también bajo el punto de vista del otro, a fin de acordar estrategias adecuadas para afrontar y resolver los problemas.

Las parejas hablan entre sí pero no saben transmitir sus necesidades y expectativas, debido a diferencias en el uso del lenguaje, a diferencias de género, roles, familias de origen distintos, etc. Esto aunado a los cambios culturales, económicos, familiares sin precedencia a los que nos estamos enfrentando, exige un esfuerzo por parte de los profesionales de la salud, para ayudar a las parejas a transmitir aquello que necesitan y lograra la relación sólida y nutriente que desean.

Es por esto que en la presente tesis se trata de trabajar con las parejas poniendo mayor énfasis en la comunicación, ya que como afirma Watzlawick, et al (1991), "toda conducta y no solo el habla, es comunicación, y toda comunicación, incluso los indicios comunicacionales de contextos impersonales, afectan la conducta" (p.24), además que los problemas en la comunicación causan frustración, baja autoestima y conflictos (Satir, 1991).

Ahora bien, para esto se necesita que las parejas presenten una comunicación funcional, donde ambos ofrezcan para el bienestar familiar, cooperación y predisposición, comprendiendo el matrimonio es responsabilidad de ambos.

La relación funcional, considera la comunicación verbal y no verbal de la pareja. Donde cada cónyuge debe tener cuidado de ofrecer o recibir un mensaje, tratando de no agredir, no interrumpir, hablar claro y preciso, saber escuchar, respetar y considerar su opinión y la del

cónyuge, analizar las consecuencias de cada solución y ambos llegar a la solución más viable.

Es importante considerar que las parejas deben "aceptar a su cónyuge tal como es", el respeto que debe existir a la forma de ser o de comportarse de cada uno es importante. El querer modificar y presionar la pareja por lo que se "cree" o se considera que no es adecuado, tratando de unificar un estilo de ser, es un error grave y cotidiano en la relación

Por medio de este trabajo puede hacerse evidente que no es posible vivir sanamente con una persona que no comparte y no permite exponer ideas, planes y decisiones propias. Que los integrantes de la pareja aunque vivan juntos se desenvuelven en su propio mundo. Por sus puesto que si algún miembro de la pareja esta inconforme con el rol que asume, la pugna por el poder no se hace esperar y entonces, las agresiones y ofensas contra el cónyuge son implacables hasta destruir el matrimonio.

Por lo que el matrimonio igualitario es la opción más adecuada para incrementar la satisfacción conyugal y por lo tanto la solución de conflictos, cuando y uno y otro son considerados y tratados como iguales se tiene mayores deseos de compartir, de entablar una comunicación abierta, de exponer y conciliar diferentes puntos de vista y de mejorar la relación de la pareja.

Los objetivos propuestos en el taller, tienen una clara atención preventiva, porque se consideran dentro de un marco evolutivo, actividades que las parejas deben afrontar y resolver con eficacia para conseguir una experiencia de vida gratificante para ambos.

De allí la importancia de este taller, como un instrumento de prevención, que puede ayudar a las parejas a incrementar la satisfacción de la relación, a resolver dificultades suscitadas en la vida en común y afrontar con efectividad los problemas cotidianos a medida que se van presentando.

Cabe reiterar que no pretendo presentar el taller y sus fundamentos como un modelo acabado ideal a seguir, ni polemizar con quienes sustentan otros argumentos, sino como el poder sistematizar una experiencia con carácter propositivo que funcione como fin y un medio con el que además de tener acceso a conocimientos nuevos, estos a su vez en su asimilación y abordaje se conviertan en una posibilidad de reflexión y de cambio, para con ello fortalecer y hacer satisfactoria la relación de pareja.

## LIMITACIONES

- El taller aún siendo fundamentado en investigaciones válidas que han sido compiladas de una amplia revisión bibliográfica, tiene la limitante de no haber sido aplicado, lo que no ha permitido evaluar en qué porcentaje se logran los objetivos propuestos.
- Sin embargo considero que la aplicación de este taller, dará un amplia gama de respuestas y otro tanto de interrogantes, pero en cada caso será una intervención que desarrolle en cierta medida el potencial de la pareja y por tanto de la familia.
- El taller contempla una serie de actividades a desarrollar en un tiempo propuesto, sin embargo para ambos cónyuges, no siempre es posible encontrar éste momento, lo cual no permite a muchas parejas ser constantes en este tipo de programas.
- Una limitante cultural es que en nuestro medio no es fomentada la mentalidad de la prevención, y por tanto hasta que se llega a un cierto grado de disfuncionalidad se acude a solicitar una intervención profesional en ésta área.

## SUGERENCIAS

- De acuerdo con el tipo de parejas que participen en el taller y sabiendo la compleja dinámica que cada persona comporta, es probable que se requieran ajustes en el tiempo de algunas sesiones para poder concluir de manera positiva el trabajo desarrollado. Esto implicara en algunos casos optar por dividirías, lo que llevará a aumentar el número de sesiones, o en otros casos extender su duración.
- Teniendo presente la importancia que una buena relación de pareja tiene tanto para los cónyuges como para la sociedad, y teniendo en cuenta que no es fácil lograrla por diversos factores, sugiero que sería de mucha utilidad motivar a las parejas en formación a participar en el mismo, sin que esto quiera decir que se excluya a las parejas ya integradas.
- Este taller podría servir también como programa para formar instructores en esta área, los cuales posteriormente deberían adaptarlo de acuerdo a las características particulares de cada grupo al que lo apliquen.
- Además este taller podría dar pautas para realizar estudios de investigación en diferentes áreas, social, clínica, etc.
- Un estudio interesante puede resultar de la aplicación de un postest que serviría de base para evaluar los cambios inmediatos que se esperaría fueron en la esfera cognitiva, y tener un seguimiento para poder observar en que grado se dan y se sostienen los cambios conductuales.



- Otra opción sería llevar el programa por un lapso mayor (aproximadamente 6 meses o un año), dando retroalimentación continua a los integrantes. Esto podría permitir evaluar si los cambios son mayormente asimilados y con mas consistencia con lo que se prevería un mayor sostenimiento.
- Por ser la vida familiar de un ámbito tan amplio y complejo, no ha sido posible referirse a otros aspectos igualmente importantes de la misma, como son la orientación sexual, escuela para padres, etc., por lo tanto sugiero que puede complementarse o enriquecerse con otros talleres que aborden dichos temas.

## **REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS**

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Ackerman, N. W. (1970). **Teoría y Práctica de la Psicoterapia Familiar**. Buenos Aires: Proteo.
- Ackerman, N.W. (1980). **Diagnóstico y Tratamiento de las Relaciones Familiares**. Buenos Aires: Lumen - Hormé.
- Ackerman, N. W. y otros. (1976). **Grupo Terapia de la Familia**. Buenos Aires: Paidós.
- Aguilar, E. (1994). **Domina la Selección, Comunicación y Relación de Pareja**. Monterrey: Arbol.
- Anderson, E. Ralph e Irl Carter (1990). **La Conducta Humana en el Medio Social**. Barcelona: Gedisa.
- Andolfi, M. (1990). **Terapia Familiar, un enfoque interaccional**. México: Paidós
- Andolfi, M. (1990). **La Creación del Sistema Terapéutico**. Bueno Aires: Paidós
- Andolfi, M., Angelo, C., Menghi P., Coigliano. (1989). **Detrás de la Máscara familiar. La familia rígida. Un modelo de terapia relacional**. Buenos Aires: Amorrortu
- Arias y O'Leary (1985). **Semantica and perceptual discrepancies in discordant and nondiscordant marriages**. Cognitive therapy and research. 9 (1), 51-60.
- Barrientos, B. (1990). **Taller prematrimonial de parejas**. Tesis de licenciatura, Escuela Nacional de Estudios Profesionales , Iztacala, UNAM.
- Bateson G., Ferreira A., Jackson D., Lidz T., Weakland J., Wynne L., Zuki G., (1974). **Interacción Familiar**. Buenos Aires: Tiempo Contemporaneo.
- Bateson G., Ruesch J. (1984). **Comunicación. La Matriz Social de la Psiquiatría**. Barcelona: Paidós

- Beck, A. (1990). **Con el Amor no Basta**. México: Paidós
- Berlo, D. (1995). **El Proceso de la Comunicación**. Buenos Aires: El Ateneo.
- Bernhard, Y. (1991). **Como resolver conflictos de pareja**. México: Pax-Mexico.
- Bertalanffy, L.V. (1976). **Teoría General de Sistemas**. México: Fondo de Cultura Económica.
- Bertoglio, O.J. (1982). **Introducción a la Teoría General de Sistemas**. México: Limusa Grupo Noriega
- Boland, J., Pollingstad (1987). The Relationship Between Communication and Marital Satisfaction: A Review. Journal sex and marital therapy 13 (4), 286-313
- Bornstein Philip H., Bornstein Marcy T. (1992). **Terapia de Pareja**. Madrid: Pirámide S. A.
- Caparros, N. (1977). **Crisis de la Familia**. Madrid: Fundamentos.
- Casado, L. (1991). **La Nueva Pareja**. Barcelona: Kairos
- Casini, O. C. (1986). **Percepción Interpersonal en Parejas**. Tesis de Maestría, Facultad de Psicología UNAM.
- Chávez, E. (1994). **Curso-Taller: Comunicación y solución de problemas en la pareja**. Tesis de licenciatura, Escuela Nacional de Estudios Profesionales, Iztacala, UNAM.
- Colom, A. (1979). **Sociología de la Educación Y Teoría General de Sistemas**. España: Oikos-tau, S.A.
- Cusinato, M. (1992). **Psicología de las Relaciones Familiares**. Barcelona: Herder

De Beni, M.(1991). La Familia Terapeutica. Citta Nuova. Marzo Aprile Num. 74 p 71-97 Roma, Italia.

De Beni, M.(1991). La Familia Terapeutica. Citta Nuova. Maggio Num. 75 p 69-90 Roma, Italia.

Ehrlich, M., (1989). **Los Esposos, Las esposas y sus hijos**. México: Trillas.

Elú de Leñero (1971). **Mujeres que hablan**. México: IMES.

Escardo, F. (1974). **Antomia de la Familia**. Argentina: Ateneo.

Espejel, Aco Emma (1987). El Cuestionario de Evaluación Familiar. Tesis de Maestría, Facultad de Psicología UNAM.

Esteva,N. (1992). Relación de Pareja. Tesina de Licenciatura, Escuela Nacional de Estudios Profesionales, Iztacala UNAM.

Estrada, L. (1988). **El Ciclo Vital de la Familia**. México: Posada.

Fernández A., Sánchez R. (1993). Aplicación de un Programa de Entrenamiento de Comunicación entre Parejas en Población Mexicana y sus Efectos. Tesis de Licenciatura, Facultad de Psicología UNAM.

Fitzpatrick, M.A. (1988). **Between husband and wives, communication in marriage**. Sager Publications.

Flores Castro, G. (1988). La Alteración de la Comunicación. Tesis de Licenciatura, Facultad de Psicología, UNAM.

Flores, G. (1992). El Ciclo Vital de la Familia y la Satisfacción Marital. Tesis de Licenciatura UNAM México.

Flores y Martínez (1986). Autoconcepto de los miembros de parejas en proceso de divorcio. Tesis de licenciatura Facultad de Psicología UNAM.

Fortes de Leff, J., (1994). Impacto de las Crisis Sociales, ambientales y económicas sobre la familia, Crisis Familia y Sociedad. Psicoterapia y Familia 7, (1) 23-27

Freidberg, A. (1986). **Un enfoque Humanista a la Terapia de Pareja**. México

Freidberg, A. (1989). Terapia Breve: Premisas Terapéuticas, Técnicas Terapéuticas, Pensamiento Sistémico: Marco de Referencia Subyacente a la Terapia Breve. Psicoterapia y Familia, 2 (1)

Fromm, E., Horkheimer, M., Parsons, T., y otros. (1978). **La Familia**. Barcelona: Península.

Gago, A., (1982). **Elaboración de Cartas Descriptivas. Guía para preparar el programa de un curso**. México: Trillas.

García, A. (1984). Aportaciones al estudio de la Comunicación Familiar. Tesis de Licenciatura, Facultad de Medicina, UNAM.

García, G. (1994). Epsitemología Sistémica. Tesis de Licenciatura Universidad de las Américas México.

Gomez, J. (1983). El enfoque de Sistemas en Terapia Familiar. Tesis de Maestría, Facultad de Psicología, UNAM.

González Nuñez, J. (1992). **Interacción Grupal**. México: Planeta.

Guitart Padilla, M. (1991). La Estabilidad de la Pareja. Tesis de Maestría, Facultad de Psicología UNAM.

Gurman, S., Kniskern and David, P. (1977) Enriching Research on Marital Enrichment Program. Journal of Marriage and Family Counseling, (april) 3-10.

Haley, J. (1991). **Terapia no Convencional**. Bueno Aires: Amorrortu

Hawkins J.L., Weisberg C., Ray D. W. (1980). Spouse differences in communication style: preference, perception, behavior. Journal of marriage and the family. 42 (3) 585-593.

Instituto Nacional de Estadística Geografía e Informática. (INEGI)

**Estadísticas de Matrimonios y Divorcios 1950-1992.**

**Estadísticas de Matrimonios y Divorcios 1993-1994.**

**Estadísticas de Matrimonios y Divorcios 1994-1995.**

**Estadísticas de Matrimonios y Divorcios 1996.**

**Estadísticas Históricas de México Tomo I Edición 1994.**

**Resultados Definitivos Tabulados Básicos 1995.**

Jackson D., Bateson, G., (1976). **Comunicación, Familia, Matrimonio**. Buenos Aires: Nueva Visión.

Kamikihara Fujiyoshi, G. (1992). La teoría de la comunicación Humana y su Aplicación en la Terapia Familiar desde el punto de vista Sistémico. Tesis de Licenciatura, Escuela Nacional de Estudios Profesionales Iztacala, UNAM.

Lemaire, J. (1986). **La pareja humana, su vida: su muerte**. México: Fondo de Cultura Económica.

Lederer, W., Jackson D. (1968). **The Mirages of Marriage**. New York-London: W. W. Norton and Co.

Lemus, H. R., (1996). Comunicación de Pareja: Estudio Preliminar de un Instrumento para Medir Algunos Trastornos. Tesis de Licenciatura, Facultad de Psicología UNAM.

Leñero, L. (1997). **Matrimonio y Familia**. México: Instituto Mexicano de Doctrina Social Cristiana A.C.

Lieberman, R., Wheeler, E., De Visse, L., Kuehnel, J., y Kuehnel, T. (1987). **Manual de Terapia de Pareja**. España: Desclee de Brouwer, S.A.

Lopez-Negrete P. (1981). Revisión de Escuela Estratégica y Estructural de Terapia Familiar y su posible aplicación a la Familia en México. Tesis de Maestría, Facultad de Psicología UNAM.

Macias, R. (1969). Hacia una Psicoterapia Familiar. Psiquiatría I (2). México

Malagón, R. (1997). Amor a segunda vista: Manual para impartir un curso de reencuentro matrimonial. Tesis de licenciatura. Universidad Iberoamericana. México.

Maldonado, I. (1993). **Familias: una Historia Siempre Nueva**. México: Miguel Angel Porrúa.

Martínez, G. (1995). La Familia Base de la Vida y de la Educación. Tesis de Maestría en Educación Familiar, Instituto Panamericano de ciencias de la Educación. México D.F.

Martínez, J. (1989). Estudio Exploratorio de los principales conflictos conyugales en algunas parejas de clase media en el Distrito Federal. Tesis de Licenciatura, Facultad de Psicología UNAM.

Mastache, C., (1996). Antecedentes, Evolución y Tendencias Contemporáneas en la Terapia Familiar Sistémica. Tesis de Licenciatura. Psicología UNAM.

**Matrimonio y vida familiar. Preparación al matrimonio** (1990) Delegación Diocesana De Pastoral familiar. Madrid: Ciudad Nueva.

Michel, Andrée. (1974). **Sociología de la Familia y del Matrimonio**. Barcelona: Península

Miller, A. (1969). **Psicología de la Comunicación**. Buenos Aires: Paidós.



Minuchin, S. (1974). **Familias y Terapia Familiar**. Barcelona: Gedisa.

Minuchin S., Fishman H. Ch. (1994). **Técnicas de Terapia Familiar**. México: Paidós.

Nina Estrella, R., (1985). Autodivulgación y Satisfacción Marital en Matrimonios de México y Puerto Rico. Tesis de Maestría, Facultad de Psicología UNAM.

Nina Estrella, R. (1986). Exploración de la Autodivulgación Marital. La Psicología Social en México, Vol. I, 409-411.

Nina Estrella, R. (1988). Desarrollo de un Inventario de Comunicación Marital: Estudio Descriptivo. La Psicología Social en México, Vol. II, 213-217.

Nina Estrella, R., (1991). Comunicación Marital y Estilos de Comunicación. Tesis de Doctorado, Facultad de Psicología UNAM.

Nina Estrella, R., (1996). Comunicación Y Pareja Conyugal. Psicología Contemporánea Vol.3 No.1 Manual Moderno Pag. 66-73.

Noller, P. and Fitzpatrick, M.A. (1990). Marital Communication in the Eighties. Journal of Marriage and the Family, 52(4) (November) 832-843.

Nosovsky B. G., (1989). Prevención Primaria del Deterioro en la Comunicación de la Pareja por medio de Mensajes de Radio: Un Análisis Clínico-Experimental. Tesis de Doctorado Facultad de Psicología UNAM.

O'Neill N., O'Neill G. (1976). **Matrimonio Abierto**. México: Grijalvo S.A.

Oseguera, A. G., (1992). La comunicación en la pareja factor determinante en la satisfacción marital. Tesis de Licenciatura, Universidad Intercontinental.

Pacheco, A., (1985). **La Familia en el Derecho Civil Mexicano**. México: Panorama.

Palacios L., Sánchez, C., (1994). La relación de Pareja en el Matrimonio. Adaptación y Estilos de Interacción. Tesis de Licenciatura Facultad de Psicología. UNAM

Parra, B., (1993). **Problemática de la Vida Cotidiana**. Universidad de Guadalajara. Colección Biblioteca circular. Serie Universitaria.

Pérez, E. (1996). Proyecto de Investigación para la Supervivencia del Sistema Familiar.

Pick de Weiss, S. (1986). Satisfacción Marital en Matrimonios Mexicanos: Diferencias por número de años de casados, escolaridad, número de hijos, sexo y edad. La Psicología Social en México, vol. I, 399-403.

Pozzi, N., (1996). ¿Qué tiene que ver Dios con nuestro Amor. Ciudad Nueva. Julio 1996 Num. 323 pag. 26-29 Madrid España.

Roche, R., (1992). Comunicarse entre dos. Ciudad Nueva Nov. 1992 Num. 282 pag. 34-35 Madrid España.

Rogers, C. (1961). **El Proceso de Convertirse en Persona**. Buenos Aires: Paidós.

Sager, Clifford, (1976). **Contrato Matrimonial y Terapia de Pareja**. Buenos Aires: Amorrortu.

Salgado, B. C. (1988). Comunicación y Psicoterapia. Bogotá: Revista Latinoamericana de Psicología Vol. 20 (3) 369-384.

Sanchez Azcona, J. (1974). **Familia y Sociedad**. México: Joaquín Mortiz.

Sánchez, H. L., (1993). La Comunicación como Factor Importante para la Interacción Familiar. Reporte de Servicio Social para obtener el Título de Licenciatura UNAM Facultad de Estudios Superiores Zaragoza UNAM.

Satir V. (1986). **Psicoterapia Familiar Conjunta**. México: Prensa Médica Mexicana S.A.

- Satir, V. (1991). **Nuevas Relaciones Humanas en el Núcleo familiar**. México: Pax-México.
- Satir, V., Schwab, J., Baldwin, M., Gerber, J., Gomori, M., (1991), **Talleres de Comunicación con el enfoque Satir**. México: Pax-México.
- Selvini, M., Boscolo, L., Cecchin, G. Prata G. (1988). **Paradoja y Contra-Paradoja**. España: Paidós.
- Sillars, A. L., Weisberg, J., Burggraf, C. S., Zietlow, P.H. (1990). Communication and Understanding Revisited: Married Couples' Understanding and Recall of Conversations. Communication Research, 17 (4) 500- 522.
- Simon F. B. Stierin H.y Winne L.C. (1988). **Vocabulario de Terapia Familiar**. Buenos Aires: Gedisa.
- Soifer, R. (1979). **¿Para qué la Familia?**. Buenos Aires: Kapelusz.
- Stevens, J. (1987). **El Darse Cuenta. Sentir, Imaginar, Vivenciar**. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Strayhorn, J. M. (1992). **Cómo dialogar en forma constructiva**. España: Deusto.
- Tello, S. (1994). **Análisis de las Técnicas Conductuales Aplicadas a los Conflictos de la Pareja**. Tesis de Licenciatura, Facultad de Psicología UNAM.
- Tordjam G. (1977). **La Aventura de vivir en Pareja**. Buenos Aires: Gedisa.
- Tordjam G. (1989). **La Pareja: Realidades, Problemas y Expectativas de la Vida Común**. México: Grijalbo S.A.
- Wahlroos S., (1978). **La Comunicación en la Familia**. México: Diana.
- Watzlawick Paul (1980). **El Lenguaje del Cambio**. Barcelona: Herder.

Watzlawick Paul, Weakland J., Fisch R. (1989). **Cambio**. Barcelona: Edit. Herder.

Watzlawick Paul, Bavelas J., Jackson D. (1991). **Teoría de la Comunicación Humana**. Barcelona: Herder.

Winkin Y. (1990). **La Nueva Comunicación**. Barcelona: Kairós.

Yepes G. (1988). **Pedagogía Familiar Afectiva: El Amor y la Comunicación Conyugal**. Tesis de Licenciatura en Pedagogía Universidad Panamericana, México.

## VIDEOS

### *"FUNCIONES DE LA FAMILIA, CRISIS Y DISFUNCIONALIDAD"*

Dr. Raymundo Macías Avilés

Matrimonio y Familia

Curso a Distancia

Instituto Mexicano de Doctrina Social Cristiana.

Pedro Luis Ogazón 56, Col Guadalupe Inn C.P. 01020

México D. F.

### *"MARIDOS Y ESPOSAS"*

Con: Woody Allen

Director: Woody Allen

(película comercial)

### *"UN AMOR INCONCLUSO"*

Con: Russell Crowe

Salma Hayek

Director: Robert Greenwald

(película comercial)

### *"UNA FABULA"*

Marcel Marceau

Director: Rolf W. Brandis

Uruapan 117, Col Roma.

México D.F.

## **ANEXOS**

## ANEXO 1

### DINAMICA "BUSCA TU PAREJA"

- Los participantes formarán un círculo y se les entregará una hoja de papel en blanco y un lápiz.
- Se les pedirá que anoten su nombre.
- Se les darán las siguientes indicaciones: Cada uno de ustedes va a buscar de entre las personas del grupo aquella que coincida con ustedes en lo que se les indicará, para ello tendrán que preguntarse mutuamente, procediendo inmediatamente a anotar el nombre de la persona de coincidencia.  
Por ejemplo: Busca la persona que su nombre empiece con la misma letra con el que inicia el tuyo.
- Cuando uno vea que la mayoría terminó se pasa a la siguiente pregunta.
- Al finalizar se pide a los participantes formen un círculo e individualmente lean su lista con la respectiva correspondencia y señalen a quien corresponden los nombres.

Nota: Es necesario indicarles que se excluye al respectivo cónyuge.

Lista de características:

Busca la persona que...

- 1.- su nombre empiece con la misma letra con el que inicia el tuyo.
- 2.- cumpla años el mismo mes que tú.
- 3.- cumple años en el mismo día del mes que tú.
- 4.- tenga el mismo número de hijos que tú.
- 5.- haya nacido en el mismo estado que tú.
- 6.- le guste el mismo deporte que a ti.
- 7.- viva en la misma zona que tú.
- 8.- vea el mismo noticiero que tú.
- 9.- tenga el mismo número de hermanos que tú.
- 10- tenga el mismo pasatiempos que tú.

Variantes: La dinámica puede aplicarse substituyendo preguntas o aumentando si se requiere.

## **ANEXO 2**

### **PRESENTACION**

Después de realizar la descripción del taller, cuando se exponga la forma de trabajo es conveniente hacer las aclaraciones siguientes:

Este taller, requiere que entre todos tratemos de crear un ambiente familiar, en el que nos sintamos a gusto y sin temor de ser criticados, burlados o agredidos por lo que es necesario nos comprometamos a escuchar y respetar las ideas, sentimientos, opiniones, etc. de los otros.

No es una terapia de pareja, es un taller y se pretende que las experiencias adquiridas sean de beneficio en su relación familiar.

El motivo es aprender de nosotros mismos y de los demás por lo cual es indispensable la sinceridad para podernos enriquecer.

### **ANEXO 3**

#### **PRINCIPIOS PARA UN MEJOR APROVECHAMIENTO DEL TALLER.**

1. Nutrir, mejorar y crear una mejor relación efectiva requiere de tiempo, conocimiento y compromiso de mi parte.
2. La gente puede y es capaz de cambiar, pero la mayor parte del tiempo el cambio empieza por mí. Si uno de los cónyuges cambia, inevitablemente el otro también lo hará. Los cambios toman a veces, demasiado tiempo.
3. La sensación de que el amor ha disminuido, generalmente se reduce cuando el comportamiento de la pareja cambia. Si se eliminan los obstáculos para una relación más satisfactoria, se crea la posibilidad de transformar la relación en algo constructivo y deseado. El matrimonio o la relación requiere de esfuerzos y de cuidados constantes.
4. Obtener información y desarrollar habilidades para relacionarme mejor con mi cónyuge me capacita para lograr relaciones más satisfactorias.
5. Los desacuerdos y conflictos en mi relación son inevitables, sin embargo me dan oportunidad de crecimiento.



## ANEXO 4

### DINAMICA "HISTORIA DE AMOR"

Esta técnica ayuda para que la pareja reconozca los aspectos más positivos y satisfactorios de su relación.

Si los cónyuges colaboran recíprocamente, el efecto del taller se verá potenciado. Centra su atención inicial en el aumento de los aspectos positivos de la relación. Siempre suscita recuerdos agradables, lo cual puede servir para fomentar una relación de colaboración positiva en la actualidad.

Las instrucciones serán: Ahora van a tratar de recordar sus primeros años de convivencia ¿Cómo se conocieron?, ¿Qué pensaron?, ¿Cuándo se hicieron novios? etc. Tqdo esto lo van a platicar y a escribir en una hoja, y después algunos de ustedes nos lo contarán.

## ANEXO 5

### ESCALA DE SATISFACCION MARITAL

(Pick de Weiss y Andrade Palos, 1985).

La satisfacción marital en dicha escala se define como la actitud que existe con respecto a la interacción conyugal y a los aspectos conyugales.

Este instrumento está conformado por 24 reactivos que distinguen tres factores.

a) Satisfacción en la interacción marital (SIC) Este factor incluye los siguientes reactivos: 1, 2, 5, 6, 8, 9, 14, 18, 22 y 23. Se refiere a la satisfacción que un cónyuge tiene con respecto a la relación que lleva con su pareja.

b) Satisfacción con los aspectos emocionales del cónyuge (SEM) Este factor incluye los siguientes reactivos: 13, 15, 19, 20 y 21. Se refiere a la satisfacción que un cónyuge tiene con respecto a las relaciones emocionales de su pareja.

c) Satisfacción en aspectos estructurales y de organización del cónyuge (SES). Este factor incluye los reactivos número 3, 4, 7, 11, 12, 13, 16, 17 y 24. Se refiere a la satisfacción que un cónyuge expresa con respecto a la forma de organización y al establecimiento y cumplimiento de las reglas de su pareja.

Los valores correspondientes a cada respuesta será 1, 2 y 3; siendo tres el puntaje más alto (A) y uno el puntaje más bajo (C).

## ESCALA DE SATISFACCION MARITAL

En las siguientes afirmaciones usted debe responder de manera clara, lo que considera que sucede en cuanto a su relación marital, esto es, marcando con una " X " la opción correcta de acuerdo a su situación. Por favor no deje de contestar ninguna. Las opciones son como sigue:

Me gusta como está pasando            A  
Me gustaría que pasara diferente        B  
Me gustaría que pasara muy diferente    C

- |  |   |   |   |
|--|---|---|---|
| 1.- El tiempo que dedica a mi.   | A | B | C |
| 2.- El grado con el cual mi cónyuge me atiende.                            | A | B | C |
| 3.- Las reglas que mi cónyuge hace para que se sigan en casa.              | A | B | C |
| 4.- La forma como pasa su tiempo libre.                                    | A | B | C |
| 5.- La forma como me pide que tengamos relaciones sexuales.                | A | B | C |
| 6.- La conducta de mi cónyuge frente a otras personas.                     | A | B | C |
| 7.- El cuidado que mi cónyuge tiene a su salud.                            | A | B | C |
| 8.- El tiempo que dedica a sí mismo.                                       | A | B | C |
| 9.- La frecuencia con la que mi cónyuge me dice algo bonito.               | A | B | C |
| 10.- La forma en que se comporta cuando está preocupado.                   | A | B | C |
| 11.- El interés que mi cónyuge pone en lo que hago.                        | A | B | C |
| 12.- La reacción de mi cónyuge cuando no quiero tener relaciones sexuales. | A | B | C |
| 13.- El tiempo que pasamos juntos.   | A | B | C |

- |  |   |   |   |
|--|---|---|---|
| 14.- La comunicación con mi cónyuge.                               | A | B | C |
| 15.- La forma como se comporta cuando está enojado.                | A | B | C |
| 16.- Las prioridades que tiene en la vida mi cónyuge.              | A | B | C |
| 17.- La forma en que mi cónyuge trata de solucionar los problemas. | A | B | C |
| 18.- La frecuencia con la que mi cónyuge me abraza.                | A | B | C |
| 19.- La forma como se porta cuando está triste.                    | A | B | C |
| 20.- La forma como se organiza mi cónyuge.                         | A | B | C |
| 21.- La forma como se comporta cuando está de mal humor.           | A | B | C |
| 22.- El tiempo que mi cónyuge dedica a nuestro matrimonio.         | A | B | C |
| 23.- La atención que mi cónyuge pone a mi apariencia.              | A | B | C |
| 24.- La puntualidad de mi cónyuge.                                 | A | B | C |

## ESCALA DE COMUNICACION MARITAL

(Nina Estrella, 1991).

La comunicación marital está definida en dicha escala como el contenido y cantidad de información que un cónyuge expresa a otro.

Dicha escala está compuesta por 86 reactivos divididos en 6 subescalas presentadas a través de una escala de Likert que varía de poco a mucho (con un rango de 1 a 5).

La subescala sentimientos, emociones y disgustos, incluye los siguientes reactivos: 2, 5, 8, 13, 15, 16, 18, 23, 25, 28, 29, 33, 42, 44, 48, 59 y 71. Se refiere a la información que da un cónyuge a otro respecto a sentimientos negativos o positivos hacia su pareja, así como el estado de ánimo que expresa hacia sí mismo o el otro.

La subescala familia extendida, incluye los reactivos 57, 60, 64, 68, 73, 77, 80 y 83. Se refiere a la información que se da sobre la familia del cónyuge o sobre su propia familia.

La subescala vida sexual, incluye los reactivos 43, 46, 49, 52, 53, 56, 66, 72 y 78. Se refiere a información sobre aspectos de la vida sexual de la pareja.

La subescala hijos, se refiere a la información relacionada con los hijos. Incluye los reactivos 7, 11, 22, 27, 32, 35, 39, 55 y 76.

La subescala referente al trabajo incluye los reactivos 3, 10, 14, 21, 84 y 85. La información se refiere al trabajo fuera del hogar que cada cónyuge desempeña.

Por último la escala de relación marital expresa información sobre creencias, actitudes y opiniones de la relación de pareja. Incluye los reactivos 1, 26, 31, 41, 61, 62 y 74.



|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 12. De quién debería administrar el dinero en el hogar.             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. Lo que me disgusta físicamente de él (ella).                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. Lo que me disgusta de mi trabajo.                               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. Las situaciones en que me enojo con su familia.                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. Las situaciones por las que siento rencor.                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. De como reducir nuestros gastos.                                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. De la que me da vergüenza.                                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. De la situación económica que pasa el país.                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. Nuestras diferencias en cuanto que hacer en el tiempo libre.    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. De como me siento en mi trabajo.                                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. De quién, debe disciplinar a los hijos.                         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23. Las cosas que me causan tristeza.                               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. Lo que me pasa en el día.                                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25. Las amistades que no me gusta que tenga.                        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26. El tiempo que mi cónyuge dedica a nuestro matrimonio.           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27. La necesidad de educar a nuestros hijos dentro de una religión. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28. Las cosas que me deprimen.                                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29. De lo que no me gusta de mi familia.                            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 30. Del gobierno actual.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 31. Lo que pienso de él (ella).                                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 32. La conducta de los hijos fuera del hogar.                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 33. Las cosas que no tolero de él (ella).                           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 34. A quién le toca hacer las tareas domésticas.                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 35. Los castigos de los hijos.                                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 36. De que me gustaría salir solo(a) con amistades del propio sexo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 37. Las prioridades que tengo en la vida.                           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 38. De que debería hacer él (ella) en su tiempo libre.              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 39. De que no se debe hablar con los hijos.                         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 40. Lo que me gusta de mis amistades.                               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 41. La forma como él (ella) trata a los problemas.                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 42. Cuando su familia se mete en nuestras vidas.                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 43. La frecuencia con que tenemos relaciones sexuales.              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 44. Lo que me hace sentir mal.                                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 45. Quién debería tomar las decisiones.                             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 46. Porqué no quiero tener relaciones sexuales.                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 47. El número de hijos que deseamos tener.                          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 48. Las cosas que me dan miedo.                                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |



|  |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|
| 49. De quién, es responsable de los problemas de la relación.        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 50. Lo que me disgusta de su trabajo.                                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 51. A quién le deberían tocar las tareas domésticas.                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 52. Los aspectos negativos de nuestra relación.                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 53. Cuando tenemos algún problema en nuestra relación.               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 54. La necesidad de gastar parte del dinero en mis cosas personales. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 55. Los secretos que me confían los hijos.                           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 56. La forma como me pide que tengamos relaciones sexuales.          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 57. De visitar a mi familia.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 58. Lo que me gusta de su trabajo.                                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 59. Lo que me desagrada de su persona.                               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 60. De lo que no me gusta de su familia.                             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 61. De los momentos que le tengo confianza.                          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 62. De que hago en mi tiempo libre.                                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 63. Las reglas que hace para que se lleven en el hogar.              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 64. La opinión que tengo de su familia.                              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 65. El tiempo que le dedicamos a divertirnos.                        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 66. Su reacción cuando no quiero tener relaciones sexuales.          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

|  |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|
| 67. Quién administra el dinero en el hogar.            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 68. Las cosas positivas de mi familia.                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 69. Las amistades nuevas que hago.                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 70. De mis creencias religiosas.                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 71. Lo que me disgusta de su arreglo personal.         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 72. Las cosas que me disgustan de nuestra vida sexual. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 73. De que nos visite su familia.                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 74. El interés que mi pareja tiene en lo que yo hago.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 75. El uso de métodos anticonceptivos.                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 76. La escuela a que deben asistir nuestros hijos.     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 77. Las cosas positivas de su familia.                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 78. Cuando me siento insatisfecho (a) sexualmente.     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 79. El tiempo que dedica a sí mismo.                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 80. De que nos visite mi familia.                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 81. De que hace él (ella) en su tiempo libre.          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 82. De los problemas sociales.                         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 83. Las situaciones en que me enojo con mi familia.    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 84. Los problemas que tiene en su trabajo.             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 85. Lo que me gusta de mi trabajo.                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 86. De algún deporte.                                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

**ANEXO 6**

**DEFINICION DE "LA FAMILIA"**

**Ventajas:**

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Yo escojo:**

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |

**Nuevo grupo de Palabras:**

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

**DEFINICION:**

---

---

---

---

## ANEXO 7

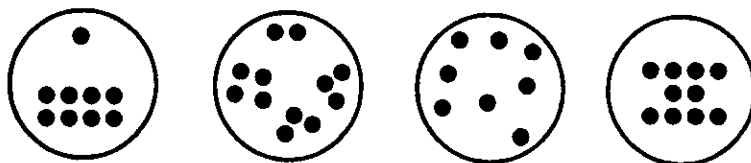
### CUESTIONARIO DE "LA FAMILIA"

1. ¿Qué influencia consideran tiene la sociedad en la familia?
2. ¿Qué importancia tiene para ustedes su familia nuclear y extensa?
3. ¿Qué entienden por una familia funcional y una disfuncional?
4. ¿Que tipo de familia consideran es la de ustedes? ¿Porqué?
5. ¿En qué forma facilitan el desarrollo de todos los miembros de la familia en las áreas biológica, social y psicológica?

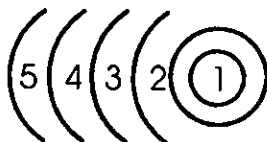
## ANEXO 8

### "EL SISTEMA FAMILIAR"

1.- ¿Cuál de estas figuras representa mejor las relaciones existentes en tu familia? Pon una X debajo del dibujo apropiado.



2.- Trata de representar el grado de pertenencia a tu familia. Si te sientes muy identificado con el grupo pondrás una X en el círculo 1, si te sientes marginado coloca una X fuera de los círculos. Sitúate en aquel círculo que represente mejor el grado de pertenencia al grupo. Después ubica a cada miembro de la familia, anotando su nombre en el círculo que corresponda.



Este ejercicio es una adaptación recopilado del programa de formación a distancia "MATRIMONIO Y FAMILIA". (1977) IMDOSOC p-43.

## **ANEXO 9**

### **MITOS DEL MATRIMONIO**

- **SI ME AMAS, ME DARAS LO QUE QUIERO.**
- **DEBES PENSAR, SENTIR Y ACTUAR COMO YO LO HAGO TODO EL TIEMPO, DE LO CONTRARIO NO ME AMAS.**
- **LAS PERSONAS SE CASAN PORQUE SE AMAN.**
- **LA PAREJA QUE VIVE FELIZMENTE CASADA SE QUIERE TANTO COMO AL INICIO**
- **EL ROMANCE ES NECESARIO PARA UN MATRIMONIO FELIZ**
- **EL NACIMIENTO DE LOS NIÑOS HACE QUE LAS COSAS VAYAN MEJOR.**
- **LA SOLEDAD SE CURA CON EL MATRIMONIO.**
- **SI DISCUTES CON TU PAREJA, TIENES UN MATRIMONIO INFELIZ.**
- **SI ME AMAS DEBES ADIVINAR MIS NECESIDADES, DESEOS, SENTIMIENTOS O PENSAMIENTOS.**

## ANEXO 10

### PAREJAS QUE FUNCIONAN

¿Qué ingredientes hacen que una relación funcione? (Que dos personas se amen, se sientan satisfechas de estar juntas y deseen continuar).

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_
- 6 \_\_\_\_\_
- 7 \_\_\_\_\_
- 8 \_\_\_\_\_
- 9 \_\_\_\_\_
- 10 \_\_\_\_\_



**ANEXO 11**

**DIFERENCIAS POR GENERO EN LAS PAREJAS QUE FUNCIONAN**

¿Qué factores destacaron las mujeres a diferencia de los hombres?

**LAS MUJERES:**

---

---

---

**LOS HOMBRES:**

---

---

---

**CONCLUSION:**

---

---

---

## ANEXO 12

### "SENTIMIENTOS Y DESEOS"

Lea las siguientes frases relacionadas con su pareja y después de reflexionar sobre ellas complételas en forma individual.

- Es importante para mi que mi pareja...
- Me gustaría sentir con mi pareja...
- Yo siento que mi pareja...
- Yo quiero que mi pareja...
- Soy realmente feliz cuando mi pareja...
- Me siento orgulloso cuando mi pareja...
- Me siento celoso cuando mi pareja...
- Me siento ansioso cuando mi pareja...
- Me siento enojado cuando mi pareja...
- Me siento confundido cuando mi pareja...

---

Esta dinámica es una adaptación de la tesis "Aplicación de un programa de entrenamiento entre parejas en población mexicana y sus efectos" Fernández, Sánchez (1993) p.88.

**ANEXO 13**

**DETECCION DE NECESIDADES**

**Escriba 6 necesidades del HOMBRE (que espera que la mujer le satisfaga) (según ellos):**

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_
- 6 \_\_\_\_\_

**6 necesidades principales del Hombre (según ellas):**

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_
- 6 \_\_\_\_\_

**Número de aciertos: \_\_\_\_\_**

**6 Necesidades principales de la MUJER (que espera que el hombre le satisfaga) (según ellas):**

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_
- 6 \_\_\_\_\_

**6 Necesidades principales de la MUJER (según ellos):**

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_
- 6 \_\_\_\_\_

**Número de aciertos: \_\_\_\_\_**

**Conclusión** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## ANEXO 18

### DINAMICA DE ELEMENTOS NO VERBALES DE LA COMUNICACION

Ya que la forma de expresar nuestros sentimientos a menudo transmite más tono emocional y significado que lo que decimos, trabajar en los elementos no verbales de la expresión es una parte muy importante.

La pareja debe experimentar directamente como se siente dar y recibir mensajes de diversas formas.

Se proponen los siguientes ejercicios en grupo:

Una pareja muestra una determinada conducta; por ejemplo, un esposo puede ilustrar las variaciones del volumen de voz diciendo: "¿Puedo tomar café, por favor?". Después se dan instrucciones a la pareja para que se miren uno al otro y se digan la frase seleccionada de diversas formas según se vaya indicando. Cada vez que un esposo dice la frase de una forma determinada, se le pregunta al otro sobre el mensaje no verbal que ha recibido. Después se invierten los roles, el esposo B dice la afirmación y el esposo A transforma el mensaje no verbal en palabras.

Las instrucciones sobre el tono y volumen de voz se pueden escribir en tarjetas que se irán entregando. Estas pueden incluir:

1. Use un tono de voz natural.
2. Transforme la afirmación en pregunta.
3. Haga una demanda.
4. Pronúnciela como reproche.
5. Dígalo en voz fuerte.
6. Gritelo.
7. Susurre el mensaje.
8. Dígalo como si fuera tímido.
9. Imite el tono de tener miedo.
10. Intente expresarlo como una invitación
11. Que suene muy casual.
12. Intente ser indiferente.
13. Exprese preocupación, interés.

Los demás miembros del grupo explican como han percibido al emisor y al receptor. Después realiza el ejercicio otra pareja, y el resto provoca de nuevo feedback.

En un segundo momento, se selecciona otra afirmación neutral, y se pide a una pareja que se diga esta nueva afirmación manteniendo en lo posible, un tono de voz neutral pero variando el contacto visual de acuerdo con las instrucciones que se les den y teniendo en cuenta que el otro compañero tiene que dar feedback:

1. Mire fijamente a los ojos del otro.
2. Mire lejos
3. Primero inicie un contacto visual y después rómpalo
4. Primero no haga contacto visual y después inícielo
5. Mire fijamente demandando.
6. Suavice la intensidad de su mirada.
7. Mire el suelo.
8. Mire levemente por encima del nivel de su compañero.
9. Haga varios contactos visuales breves.

Nuevamente, los demás miembros del grupo explican como han percibido al emisor y al receptor. Después realiza el ejercicio otra pareja y el resto provoca de nuevo feedback:

Además de los aspectos de la voz y del contacto visual de la comunicación no verbal, merece la pena prestar atención a los siguientes elementos:

- Expresión facial
- Postura corporal y uso de las manos.

Los ejercicios se practican en forma similar a los anteriores.  
Posteriormente se pueden combinar dos o más elementos.

- Mirando lejos y susurrando
- Incliniéndose hacia el otro y con expresión amenazadora, gritando, amenazando con el puño. etc.

Después del ejercicio, se les pregunta como se sintieron mejor, mas a gusto y porqué. Es importante detenerse a comentar sus experiencias.

## ANEXO 19

### CUESTIONARIO: TRASTORNOS DE LA COMUNICACION

Cuando intento hablar con mi pareja:

- |   |        |        |
|---|--------|--------|
| 1. Atribuye un sentido diferente a mis palabras                 | SI ( ) | NO ( ) |
| 2. Realiza otras actividades                                    | SI ( ) | NO ( ) |
| 3. Esta cansado(a) o tiene sueño                                | SI ( ) | NO ( ) |
| 4. Cambia de tema   | SI ( ) | NO ( ) |
| 5. Se queda en silencio   | SI ( ) | NO ( ) |
| 6. Se deprime   | SI ( ) | NO ( ) |
| 7. Bromea cambiando el sentido de la plática                    | SI ( ) | NO ( ) |
| 8. Prende la televisión   | SI ( ) | NO ( ) |
| 9. Le duele la cabeza   | SI ( ) | NO ( ) |
| 10. Entiende de manera diferente lo que digo                    | SI ( ) | NO ( ) |
| 11. Responde con una o dos palabras                             | SI ( ) | NO ( ) |
| 12. Dice que tiene cosas mas importantes que hacer.             | SI ( ) | NO ( ) |
| 13. Pierde de vista la situación actual remitiéndose al pasado. | SI ( ) | NO ( ) |
| 14. Dice que no quiere platicar                                 | SI ( ) | NO ( ) |
| 15. Dice que quiere estar tranquilo (a).                        | SI ( ) | NO ( ) |

## ANEXO 20

### " INES Y LUIS "

Carlos, 70 años, Militar. Elena 60 años. se casaron hace 40. Tuvieron un hijo, LUIS, de 38 años.

Carlos es un hombre autoritario. Su matrimonio y casa los dirige él sin tener en cuenta jamás la opinión de los demás. Se siente el único amo y señor de su familia.

Javier y María, matrimonio adinerado por herencia, Javier, hombre apocado y sin ninguna personalidad, se casó a los 40 años con María, de 33, mujer muy "metomentodo" y que ha dirigido a su hija INES hasta en la forma de respirar. Se casó con Javier por ser el "último tren" que le quedaba y no admitir la soltería.

Luis e Inés, se conocieron en la facultad y se pusieron en relación un año antes de terminar la carrera. Al año, y en el momento en que Luis encontró trabajo se casaron.

Tuvieron dos hijos en los 10 primeros años, que pasaron con una relación sin pena ni gloria, dado que por sus caracteres son bastante tímidos.

Los problemas económicos les van apretando y los padres de ella les ayudan, comprando un departamento y subvencionando parte de sus gastos.

Su relación matrimonial fue deteriorándose y la reacción de Luis fue centrarse de tal manera en su trabajo que llegó a olvidar que su mujer existía. Su exceso de tiempo en la oficina en contacto con una compañera, muy atractiva, más joven y comunicativa que su esposa, dio lugar a una relación permanente e íntima entre ambos.

El problema económico persistía y la familia de ella tomaba parte activa en sus discusiones, pues se encontraba con derecho a ello, dado que de alguna forma estaba subvencionándoles, lo que hacía más difícil la relación de la pareja.

Inés ante la soledad que sufre, pues sus hijos no precisan tanto de ella, decide buscar trabajo, aún en contra de la opinión de su marido, que nunca quiso que lo hiciera.

En su trabajo, Inés conoce a un hombre que le presta toda su atención, lo que hace a Inés encontrarse joven, útil y realizada, por lo que también decide mantener relaciones con él. El matrimonio se ha roto.



## ANEXO 21

### "ANÁLISIS DE UN CASO"

El proceso para desarrollar esta dinámica es el siguiente:

Se realiza la lectura del caso con atención, pero sin detenerse en los detalles.

Se elige el modo de analizarlo:

- Cronológicamente
- Según los personajes
- Destacando las influencias externas
- Estudiando al personaje femenino y masculino por separado, etc.

A continuación se hace el análisis del caso con algún detenimiento. Seguramente será mejor, en un principio, apuntar los hechos en una hoja, aunque contando con mayor experiencia no se encuentra necesario.

En este momento es muy importante distinguir entre los hechos y la propia valoración de los mismos.

Se trata de fijarse en el hecho del comportamiento, destacando únicamente la actitud cuando está muy clara y cuando es consecuencia lógica del comportamiento.

Posteriormente se trata de profundizar en el análisis de los hechos, en la definición de problemas, en la búsqueda de soluciones o en una combinación de los tres.

Se formulan tres o cuatro preguntas amplias es decir que no se contesten con una o dos palabras (sí o no), más bien aquellas que hacen pensar, que suponen respuestas no previsibles.

Por ejemplo, en el caso de Inés y Luis, las preguntas podrían ser:

1. Piensa en los distintos problemas que hay.
2. Ordénalos de mayor a menor según su grado de culpabilidad en la ruptura.
3. Analiza las causas, y coméntalas diciendo qué remedios se te hubieran ocurrido para no llegar a ésta situación.