

237
2ej.



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA
DE MEXICO

CAMPUS IZTACALA

EL LENGUAJE CORPORAL COMO EXPRESION DE
COMUNICACION EN LA RELACION DE PAREJA.

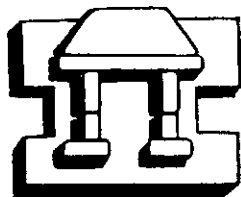
T E S I N A

QUE PARA OBTENER EL TITULO DE:

LICENCIADO EN PSICOLOGIA

P R E S E N T A :

REFUGIO VAZQUEZ JIMENEZ



IZTACALA

MEXICO, D. F.

ASESORES: LIC. JOSE E. VAQUERO CAZARES.
LIC. EDY AVILA RAMOS.
LIC. MARGARITA CHAVEZ BECERRA.

1998.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

267524



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.

FALTAN PAGINAS

De la:

1

A la:

2

GRACIAS A LA VIDA POR PERMITIRME SER:

MUJER

HIJA

ESPOSA

MADRE

PROFESIONAL.

Porque la vida es la escuela que me ha permitido crecer, formarme e ir madurando constantemente hasta llegar a ser mujer.

Porque la vida me dió la gracia de ser educada por una gran mujer: Mi Madre, Estefanía, - quien con su ejemplo de tenacidad y perseverancia es mi modelo a seguir.

Porque la vida me permitió conocer y ahora vivir con el hombre que más admiro, respeto y amo . . . Mi Esposo, Juan Antonio.

Porque la vida me concedió el privilegio de saber lo que significa no solo el traer al mundo a un pequeño ser; sino valorar la gran responsabilidad de educarlo y seguir creciendo individualmente, con mi esposo. Gracias mi pequeño Ulises.

Porque la vida me ha permitido aprender de la labor de todos los profesores que con paciencia y disciplina formaron mi desarrollo académico.

Gracias a todos por su apoyo y motivación incondicionales.

INDICE.

TEMA.	PAG.
INTRODUCCION.	10.
CAPITULO I. LA FAMILIA.	
LA FAMILIA.	18.
EVOLUCION EN LA ESTRUCTURA FAMILIAR.	18.
LA PAREJA.	20.
ETAPAS POR LAS QUE ATRAVIESA LA PAREJA.	21.
RESUMEN.	26.
CAPITULO 2. TERAPIA FAMILIAR SISTEMICA.	
TERAPIA FAMILIAR SISTEMICA.	27.
ESCUELAS EN LA TERAPIA FAMILIAR SISTEMICA.	31.
TEORIA GENERAL DE LOS SISTEMAS.	31.
ASOCIACION DE MILAN.	33.
ENFOQUE ESTRUCTURAL.	35.
ENFOQUE INTERACCIONAL.	36.
TEORIA DE LA COMUNICACION HUMANA.	37.
RESUMEN	42.

CAPITULO 3. COMUNICACION HUMANA.

COMUNICACION HUMANA.	43.
FORMAS DE COMUNICACION HUMANA.	45.
FACTORES QUE INTERVIENEN EN LA COMUNICACION VERBAL.	47.
HISTORIA DE LA COMUNICACION NO VERBAL.	48.
CLASIFICACION DE LA COMUNICACION NO VERBAL.	50.
FUNCIONES DE LA CONDUCTA NO VERBAL.	52.
REGLAS EN LA CONVERSACION.	57.
RESUMEN.	61.

CAPITULO 4. COMUNICACION EN LA RELACION DE PAREJA
SEGUN VIRGINIA DE SATIR.

FACTORES PSICOLOGICOS QUE AFECTAN UNA RELACION ADE- CUADA EN LA RELACION DE PAREJA.	62.
MITOS SOCIALES QUE AFECTAN LA RELACION DE PAREJA.	64.
NECESIDAD DE UNA COMUNICACION ABIERTA:	
COMUNICACION CON LA PAREJA.	70.
COMUNICACION CON UNO MISMO.	77.
OPCIONES PARA FACILITAR UNA COMUNICACION ADECUADA SEGUN SATIR.	78.
RESUMEN.	92.

CONCLUSIONES.

94.

BIBLIOGRAFIA.

93.

INTRODUCCION.

El hombre como ser social es un ente que interactúa con diferentes grupos con el objeto de subsistir, esto es, para cubrir sus necesidades biológicas, psicológicas y sociales.

Su desarrollo se inicia en el seno del grupo familiar. En la familia el núcleo fundamental para su crecimiento y formación como individuo. Sánchez (1980) ha definido a la familia como una asociación que se caracteriza por una relación sexual lo suficientemente precisa y duradera para proveer a la procreación y crianza de los hijos.

Sin embargo, el concepto que se considera actualmente sobre la familia no siempre ha sido así, estudios sociológicos y antropológicos señalan una evolución en la estructura familiar. Estos estudios consideran diversas etapas: la promiscuidad inicial, la cenogamia, la poligamia, la familia patriarcal monogámica y la familia conyugal moderna. Independientemente de los cambios estructurales de la organización familiar a través del tiempo, lo cierto es que el vínculo sanguíneo ha permitido dar tal historicidad a la familia. Es en la familia donde se educan a hombres y mujeres para luego unirse en matrimonio, formar familias nuevas y preservar la especie humana (Sánchez, 1980).

Para lograr este proceso, la persona inicia por hacer amistades que le permitan elegir aquel o aquella con quien formar una pareja, esto a través de una relación de noviazgo. En estas circunstancias es posible que se produzca lo que conocemos como enamoramiento, el cual es conside-

rado como un sentimiento precedero, es decir, un impulso hacia alguien que puede perder intensidad (Casado, 1991).

Es común que bajo el influjo de este impulso muchas personas pierdan noción de la realidad y se unan a alguien que verdaderamente no es como la suponían. Por tanto, diversos autores han sugerido que durante esta etapa la pareja se conozca tal cual es a través de una adecuada comunicación e identificar si factores como el nivel académico, la religión, la estructura familiar de cada uno, la edad, etcétera afectan la relación (Ehrlich, 1989; Robles, 1993; Willi, 1995).

Otros autores incluye a este respecto la posibilidad de que algún miembro de la pareja porte problemas psicológicos o emocionales que puedan afectar su elección, tales como una autoestima baja o problemas familiares que de manera no consciente la lleven a realizar una elección precipitada hacia el matrimonio (Satir, 1986; Casado, 1991).

Constituida la pareja como matrimonio es posible que se enfrente a crisis aparentemente irremediables que comúnmente tienen que ver con problemas económicos, de adaptación, de compatibilidad, de poder, sexuales, entre otros, y que en mucho es por falta de una comunicación adecuada que les permita negociar la situación y hallar una solución al problema (Munguía, 1994; Ehrlich, 1989).

Satir (1986), Willi (1995) y Fishman (1990) sugieren que sería adecuada una evaluación de autoconocimiento para solucionar problemas internos que afectan la relación de pareja, tales como el deseo inconsciente de buscar alguien que le sea complementario respecto a su personalidad o al deseo de buscar una pareja que sea justo como su progeni-

tor o progenitora, según sea el caso, repitiendo su historia familiar.

En la búsqueda de ayudar a solucionar los problemas familiares humanos, la psicología como ciencia ha procurado desarrollar técnicas que facilitan al individuo resolver adecuadamente sus conflictos. A principios de siglo, el conductismo, con su modelo estímulo-respuesta procuraba explicar la conducta humana. La psicología de la Gestalt fue la primera en enfrentarse a este esquema mecanicista, hace apenas medio siglo; más recientemente se han visto muchos intentos encaminados a una imagen del hombre más satisfactoria y el concepto de Sistema va ganando importancia.

Bertalanffy (citado en Robles, 1993) es quien enuncia la Teoría General de los Sistemas, la cual es un recurso psicoterapéutico especializado que busca el bienestar y funcionamiento de todo el núcleo familiar mediante la alteración de las pautas disfuncionales de interacción. Este cambio se enmarca en el aquí y en el ahora de la familia y no en el pasado. El principal objetivo de esta terapia está enfocado en la modificación de pautas de interacción. Esto ocurre alterando el orden de interacción variando los tiempos o la duración de dichas interacciones, modificando los roles, etcétera.

La tendencia a estudiar la familia como sistema, es congruente con la tendencia de la ciencia contemporánea a no aislar ya fenómenos en contextos estrechamente confinados sino al contrario, abrir interacciones para examinarlas e indagar segmentos de la naturaleza humana cada vez mayores.

Esta indagación como tantas otras está imbricada en un esfuerzo cooperativo que abarca una gama creciente de dis-

ciplinas científicas, participando así en un esfuerzo vasto por alcanzar una síntesis del conocimiento científico.

Por supuesto esta postura se ha desmembrado en diferentes enfoques que buscan opciones al respecto, tales como el enfoque interaccional, el estructural, el estratégico, el sistémico de Milán, entre otros. Surge además dentro del enfoque sistémico la Teoría de la Comunicación Humana misma que en sus inicios es aprobada por el proyecto de investigación sobre comunicación, dirigido por el antropólogo Gregory Bateson y diversos investigadores como lo son: Jackson, Watzlawick, Haley y Satir, que posteriormente algunos de ellos integrarían el Instituto de Investigación Mental.

Estos investigadores explican que este modelo de comunicación no se fundaba en la imagen de un emisor que envía un mensaje a un receptor, que a la vez se convierte en un emisor sino que la comunicación era concebida como un sistema de canales múltiples en que el autor social participa en todo momento, tanto si lo desea como si no; con sus gestos, su mirada, su silencio e incluso su ausencia. Para estos autores, la comunicación es un proceso social permanente en el que se integran múltiples modos de comportamiento (1993). Por lo tanto, esta perspectiva considera que toda conducta es comunicación y toda comunicación, aún en contextos impersonales, afecta a la conducta (Watzlawick, 1995).

Existen dos rubros de comunicación humana, las cuales son: la comunicación verbal y la no verbal. En la comunicación verbal se advierten varios factores tales como el tono de voz, su volumen, la toma de palabra, tiempo para hablar, et-

cétera.

En la comunicación no verbal existen señales a las que se les ha de atribuir significado y no al proceso de atribución de significado (Knapp, 1994) como por ejemplo el movimiento corporal, las características físicas, los comportamientos táctiles, etcétera.

Aunque para su objeto de estudio la comunicación se ha dividido principalmente en verbal y no verbal no es posible estudiar cada una en aislado, puesto que para entenderlas se deben tomar en cuenta ambas partes.

Según Satir (1988), la comunicación abarca toda la amplia gama de formas en que la persona intercambia información; incluye la información que proporciona y recibe y la manera en que ésta se utiliza. También comprende el sentido que las personas imparten a esa información. Esta autora considera que toda comunicación es aprendida. Así, Satir (1990) define a la comunicación de la siguiente manera: la comunicación considera tanto a la conducta verbal como la no verbal dentro de un contexto social. La comunicación puede significar interacción o transacción. El concepto comunicarse también incluye todos los símbolos y claves que las personas utilizan para dar y recibir un significado.

La comunicación en la pareja según la experiencia terapéutica ha dejado ver que en mucho es disfuncional, en tanto que sus miembros se ven en muchas ocasiones seriamente afectados por considerar que la relación es caótica e insalvable.

A este respecto Satir sugiere que la relación conyugal influye en el equilibrio familiar sea el adecuado o no para mantener su integración; generalmente los esposos se mantie-

nen unidos por los hijos, se sacrifican estando juntos para ellos y demandan por tanto que los hijos sean los que salven la situación y les proporcionen la felicidad que como pareja no han logrado. Esto es, tal integración está funcionando para que el sistema no se derrumbe, en este caso, estaríamos hablando de que existe un equilibrio patológico del sistema.

Dentro de este enfoque Satir considera que la psicoterapia familiar debe orientarse hacia la familia como un todo, pues cada integrante es afectado y afecta a los demás miembros del sistema familiar, lo que sugiere es cambiar la forma que se equilibra la familia para establecer un equilibrio familiar adecuado.

En cuanto a los antecedentes profesionales de Satir, es una psicóloga con más de 40 años de experiencia en Terapia Familiar, su labor se destaca a partir de los años 50's al incorporarse al movimiento de Terapia Familiar y colaborar en el Instituto de Investigación Mental en los Estados Unidos al lado de Jackson, quien es el fundador en 1959, Riskin, Watzlawick, Beavin, Sluzk, Fish, Buding, Seagel, Weaklan, Haley, entre otros.

Actualmente goza de una gran reputación en el área debido a la amplitud y seriedad de sus trabajos; como terapeuta experimentada señala en sus libros técnicas que ayudan a sus pacientes a lograr una comunicación adecuada con el objeto de interrelacionarse exitosamente con los demás y consigo mismo a través de talleres y ejercicios que de manera sencilla permiten el aprendizaje.

A partir de esta breve revisión se ha observado que la participación del psicólogo en conflictos maritales es más

frecuente y reconocida, las investigaciones que se han realizado permiten identificar repertorios conductuales disfuncionales a partir de los cuales surgen problemas familiares, muchos de estos debidos a una comunicación inadecuada.

Las investigaciones realizadas indican que la comunicación no verbal que como humanos realizamos abarca un porcentaje realmente significativo, esto quiere decir que cada gesto, ademán, puede significar una insinuación sensorial, susceptible de ser interpretada por los demás. Sin embargo, en nuestra relación cotidiana con otros e incluso con los más íntimos tendemos a ignorar esas señales que nuestra propia pareja nos envía, por lo que no produce ningún efecto en nuestra conciencia. Ocurre además que las podemos ignorar deliberadamente por impaciencia o por no desear reconocer el mensaje.

Es común que en la comunicación en pareja se envíen un mensaje verbal que contraindique el mensaje no verbal, produciéndose así mensajes discrepantes. Por tanto, generalmente, digamos lo que digamos nuestro mensaje no verbal es el que expresa la verdad, de allí la importancia del estudio de este tema.

Así pues, la discrepancia de 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. El descubrir las contradicciones en los mensajes puede revelar necesidades, sentimientos y deseos no conocidos o no admitidos.

Aprender a interpretar las señales no verbales del cónyuge puede ayudar a una mejor comprensión como pareja y

servir de orientación para encontrar el momento más apropiado de comunicación verbal.

Logrado esto, los cónyuges se conocerán a un nivel profundo y si se permiten abrirse recíprocamente, explorando verbalmente el contenido de sus relaciones podrán realizarse en lo individual y obtendrán una verdadera comprensión mutua.

El propósito del presente trabajo es analizar la importancia del lenguaje corporal como expresión de comunicación en la relación de pareja desde la perspectiva de Virginia de Satir.

El desarrollo del contenido de este trabajo oscila respecto al primer capítulo en la descripción breve de los hechos que antecedieron a la estructuración familiar actual, así como las etapas por las que comúnmente atraviesa la pareja para llegar a ser estable. En el segundo capítulo se revisan algunos de los rasgos principales que caracterizan a la Terapia Familiar Sistémica, esto es, los conceptos más relevantes, antecedentes del enfoque así como las escuelas que han destacado. En el tercer capítulo se desarrolla el tema de la comunicación humana, citando los factores que caracterizan tanto a la comunicación verbal como a la no verbal. En el cuarto y último capítulo se hace una revisión de la comunicación, especialmente la no verbal, en la relación de pareja de acuerdo al punto de vista de Virginia de Satir, señalando aspectos de autocomunicación, autoestima, estilos de comunicación, técnicas psicoterapéuticas para mejorar la comunicación, entre otros.

CAPITULO 1.

LA FAMILIA.

El ser humano como ser social ha participado en diversos grupos en su vida cotidiana tales como el trabajo, la familia, los amigos, entre otros para poder satisfacer sus necesidades, pero particularmente es el grupo familiar el considerado para conferir al ser humano las demandas fundamentales para su existencia. La familia se caracteriza por ser una institución biopsíquico-social que se encarga íntegramente de los requerimientos de sus miembros. Esto es, se ocupa de proveer los elementos necesarios para que un individuo se desarrolle física (por ejemplo: la alimentación, prevención y cuidado de enfermedades), psicológica (vg. desarrollo de autoestima, personalidad) y socialmente (integración a la sociedad).

Por tanto, y por ser el núcleo institucional a partir del cual se derivan las demás organizaciones, la familia ha sido objeto de estudio por diversas ciencias, especialmente las humanistas. Sánchez (1980) considera que la familia es 'una asociación que se caracteriza por una relación sexual lo suficientemente precisa y duradera para proveer a la procreación y crianza de los hijos' (pp. 15).

Sin embargo, el concepto que se utiliza actualmente de la familia no siempre ha sido el mismo, estudios sociológicos y antropológicos señalan una evolución en el significado de la estructura familiar. Sánchez (1980) considera al respecto cinco etapas:

1) Promiscuidad inicial. En esta etapa no existe vínculo alguno entre padre y madre. La mujer es quien se encarga de criar a los hijos y dado que no se puede determinar quien es el padre, el parentesco se efectúa por la línea materna.

2) Genogamia. Se caracteriza porque un grupo de mujeres mantiene relaciones sexuales con un grupo de hombres. Ya existen reglas que especifican la relación de los distintos esposos y el cuidado de los hijos.

3) Poligamia. En este nivel de evolución la familia se divide en dos tipos:

- Poliandria. Consiste en que la mujer tiene varios esposos. En esta época se inician las actividades de agricultura y ganadería por lo que la mujer se convierte en el centro y autoridad de la familia. La descendencia se efectúa por la línea materna ya que el hombre se dedica a la caza y a la guerra. Esta etapa es precursora del matriarcado.

- Poligenia. Consiste en que un hombre posee varias mujeres.

4) Familia Patriarcal Monogámica. El hombre representa la autoridad puesto que es el centro de las actividades económicas, religiosas, políticas y jurídicas de la familia, la mujer debe tenerle una sumisión absoluta; así es que la descendencia se establece por la línea paterna. Este tipo de familia está conformada por los padres, los hijos, las esposas de los hijos, los clientes y los esclavos (Casado, 1991; Willi, 1985).

5) Familia conyugal. Actualmente la familia se divide en dos tipos:

- Familia Conyugal Extensa, la cual está conformada por abuelos, padres e hijos, mantiene relaciones muy estrechas

con parientes colaterales y es muy común encontrarla en zonas rurales.

- Familia Conyugal Industrial. También llamada Familia Nuclear. Se ha desarrollado en los países industriales. Incluye al esposo, la esposa y los hijos menores o solteros.

Los cambios estructurales que ha sufrido la familia han sido debidos a procesos de adaptación sociales. Por ello se puede considerar que la familia no es un grupo estático pues está en constante cambio, uno que no se limita al grupo familiar sino que incluye a todas las instituciones que conforman nuestra sociedad, afectando y siendo afectada de manera dinámica y multidireccional.

Independientemente de los cambios estructurales de la organización familiar a través del tiempo, lo cierto es que el vínculo sanguíneo es el que ha permitido dar tal historicidad a la familia.

Es en ésta donde se educan a hombres y mujeres para que luego se unan en matrimonio; formen familias nuevas y preserven la especie humana. Entonces a partir de la unión de dos personas se inicia el ciclo que da lugar a la familia. Es la pareja la que proporcionará el tipo de cimientos que caracterizará la dinámica con que aprenderán a interactuar sus descendientes.

La Pareja.

Aunque el hombre es social, llega a ser socialmente organizado en cuanto forma una pareja. Esto se refiere a la relación social e interpersonal adulta más profunda que viene a sustituir la familia de origen de sus miembros.

Para que una pareja se establezca permanentemente Casado (1991) considera que debe atravesar diversas etapas:

1) Amistad. Luego que una persona ha logrado en cierta medida la formación de su identidad, busca amistades más íntimas con personas del sexo opuesto, lo que implica diversos intentos de relacionarse. La amistad parte a través de la atracción física, la semejanza de actitudes, la simpatía mutua e incluso la revelación de asuntos íntimos respecto de sí misma (Argyle, 1980; Bee, 1984).

2) Elección de pareja. Esta etapa es muy importante puesto que en ella están implícitos factores no solo a nivel consciente sino también inconsciente. A nivel consciente se empieza a elegir a la pareja por factores como la apariencia física, el nivel cultural, la inteligencia, el estatus económico, la edad, etcétera. A nivel inconsciente la persona desde pequeña crea la figura de su futura pareja a través de la relación afectiva y emocional que sustenta con sus padres, de modo que cada miembro de la pareja puede intentar llegar a establecer una relación idéntica u opuesta a la que tuvieron con sus progenitores o las figuras que los representaron; o en su defecto, buscar en la pareja una relación complementaria a su personalidad (vg. el débil busca al fuerte y viceversa). También pueden intentar encontrar la curación de sus fracasos de la primera infancia en la relación de pareja (Bee, 1984).

Dependiendo de los motivos que conduzcan a alguien a la elección de pareja, se determinará si la relación funcionará o no.

3) Enamoramiento. En nuestra cultura existe una idea que puede tergiversar el adecuado conocimiento que como pareja deben tener sus miembros para saber si son compatibles o no.

Esta idea se llama enamoramiento, que ha sido definida como una actitud meramente idealista y subjetiva en la que el individuo refleja, más que una actitud emocional madura que le permita poder responsabilizarse de lo que significa el matrimonio, su estado de soledad y angustia que lo lleva a actuar en forma compulsiva (Sánchez, 1980).

Es decir, el enamoramiento es un sentimiento perecedero que puede ser una forma de simular temporalmente el estado de soledad en que alguien se encuentra y al mismo tiempo puede idealizar al objeto de amor; de modo que si se rompe el romance podría ocasionar daños emocionales en aquel que experimenta este sentir.

3) Noviazgo. En esta etapa la pareja atraviesa por un período de exploración y preparación mutuas con el objeto de identificar si la otra parte es la persona apropiada con quien compartir su vida. Se trata de indagar si son compatibles entre sí, si hay confianza, interés recíproco, si han podido negociar posturas que les acomoden a los dos para funcionar como esposos, todo esto a través de un proceso de comunicación abierta (Casado, 1991; Sánchez, 1980; Bee, 1984; Ehrlich, 1989).

Generalmente muchas parejas afectadas por el romance o enamoramiento no valoran la importancia de la comunicación prematrimonial y consideran que podrán solucionar los problemas que han tenido con su pareja cuando estén casados, lo que ha originado los problemas o conflictos en muchos matri-

monios e incluso los divorcios.

Algunos autores sugieren que las personas que deseen formar un hogar tomen en cuenta si han alcanzado un grado de madurez físico, emocional y económico que les permita vivir independientemente, tener posturas, expectativas, religión, preparación académica y cultural, así como una actitud respecto a la vida sexual similares, definir los términos en que se van a relacionar con la familia política, entre otros (Anderson, 1980; Bee, 1984; Sánchez, 1980; Ehrlich, 1989). Desafortunadamente en nuestra cultura el que la pareja se prepare para el matrimonio no se considera muy importante, lo que ocasiona regularmente problemas que tienen su origen en esta etapa.

4) Matrimonio. Es un contrato legal voluntario que obliga a un hombre y a una mujer a vivir unidos permanentemente. En nuestra cultura una pareja se une por amor, el cual presupone fidelidad y compromiso con la otra parte de por vida.

La relación de pareja como tal se basa en el intercambio de estímulos entre sus miembros en diversas áreas (vg. amistad, tiempo libre, tareas domésticas, relaciones sexuales, etcétera). La conducta de cada miembro se va a ver afectada por la del otro y la estabilidad de la relación va a depender del complicado patrón de equilibrio e intercambio emocionales. Esto es, la estabilidad dependerá de la capacidad de adaptación de los miembros a los cambios que se irán generando conforme madure la relación, de lo contrario surgirán conflictos.

5) Crisis en la relación de pareja. Cuando la pareja no logra tener un ajuste en sus relaciones interpersonales ya sea

porque los factores previos al matrimonio no se tomaron en cuenta; porque no se encontró eco a sus demandas emocionales dentro del hogar; por seguir dependiendo inconscientemente de los padres; pueden ser fuente de problemas potenciales como: interrupción de la comunicación, desacuerdos en propósitos e intereses; desacuerdos respecto a la compatibilidad sexual; infidelidad; fin de lo emocionante y divertido; el dinero; conflictos respecto a los hijos; alcohol y abuso de drogas; rivalidad en roles sexuales; intromisión de los parientes; definiciones diferentes de las obligaciones mutuas de la pareja; menor tiempo libre; represión de sentimientos negativos como el coraje o la ira que conducen a la agresión y distanciamiento de la pareja (Van Pelt, 1995; González y Vallejo, 1995; Anderson, 1980; Sánchez, 1980).

Dado que la dinámica familiar ya no está en función de deberes y obligaciones sino de satisfacer las necesidades emocionales, actualmente la comunicación en la pareja se ha vuelto prioritaria por lo que todos los problemas que le siguen en la lista a la interrupción de comunicación podrían solucionarse o llegar a un acuerdo si las partes afectadas hablaran abierta y adecuadamente respecto al problema que les atañe.

De allí la importancia de indagar sobre la comunicación empezando porque muchas parejas no saben cómo trabajar al respecto, lo que les lleva a tener frecuentemente conflictos.

Una opción que puede ayudar en estos casos es la Terapia Familiar pues provee ayuda profesional que facilita las técnicas apropiadas para aprender a comunicarse adecuadamente. Actualmente y a raíz de los avances científicos en esta área,

la tendencia a estudiar la familia como un sistema ha ido en aumento pues considera el ampliar interacciones para examinarlas, indagar segmentos de la naturaleza humana cada vez mayores en vez de aislar fenómenos, situaciones o problemas en contextos estrechamente confinados que solo resuelven superficialmente el problema.

Para entender mejor este enfoque, el capítulo siguiente pretende hacer una revisión histórica y conceptual de la Terapia Familiar Sistémica.

En resumen, la familia se ocupa de proveer los elementos necesarios para que un individuo se desarrolle física, psicológica y socialmente.

La familia ha sufrido una evolución en el significado de la estructura familiar, ha pasado por cinco etapas: promiscuidad inicial, cenogamia, poligamia, familia patriarcal monogámica y familia conyugal; por lo que se puede decir que la familia es un grupo en constante cambio.

A partir de la unión de dos personas se inicia el ciclo que da lugar a la familia. Para que la pareja se establezca permanentemente, es factible que atravesase por diversas etapas: amistad, elección de pareja, enamoramiento, noviazgo, matrimonio, crisis en la relación de pareja.

La dinámica familiar ya no está en función de deberes y obligaciones sino de satisfacer las necesidades emocionales de sus miembros, por ello, actualmente la comunicación en la pareja se ha vuelto prioritaria.

CAPITULO 2.

TERAPIA FAMILIAR SISTEMICA.

La Terapia Familiar Sistémica ha surgido como una opción que intenta rescatar el perfil psicológico que se da al tratamiento en la familia.

Desde sus inicios este enfoque intentó cambiar el rumbo reduccionista en que se encontraba la ciencia, pues las concepciones psicoanalistas y mecanicistas, cuyas posturas eran lineales, ya no eran satisfactorias. La investigación científica empezó a basarse en las teorías de la Cibernética, con el objeto de establecer sus postulados en bases lógico-matemáticas, creando finalmente la Teoría de los Sistemas.

A raíz de los estudios de Bertalanfy (citado en Cusinato, 1992), se empezó a comprender que la familia es relevante en el desarrollo de la personalidad de un individuo, en tanto que es considerada como la principal fuente de aprendizaje.

Cusinato (1992) señala a la familia 'como el sistema relacional primario en el proceso de individuación, crecimiento y cambio del individuo, considerado en el seno del proceso de individuación, crecimiento y cambio de todo el sistema familiar' (pp.237).

Por su parte Andolfi (1985) sugiere que la familia debe ser entendida como un todo orgánico, como un sistema relacional, esto es, como un conjunto constituido por una o más unidades vinculadas entre sí, de modo que el cambio en una unidad afecta a las demás.

De acuerdo a las dos definiciones anteriores, se sugiere

que la familia es un sistema interrelacional en donde cada componente se encuentra en proceso de desarrollo hacia su individuación, afectando y siendo afectado por los otros miembros del conjunto. Cabría señalar además que es en el seno familiar donde también se aprende una forma determinada de comunicación que se manifiesta con expresiones e interrelaciones concretas para cada familia.

El término 'Sistema' es clave para la terapia familiar ya que identifica a cada grupo familiar como totalidades, como partes interactuantes entre sí, sensibles de ser afectadas mutuamente y hacia el exterior con otros grupos familiares o algún otro tipo de instituciones y no como seres aislados cuyas conductas son debidas a su pasado y en donde el individuo es únicamente el responsable de su comportamiento, tal y como se considera en las teorías psicoanalíticas y conductistas.

El término sistema es entendido según Hall y Fagen (citados en Cusinato, 1992; pp. 237) como 'un conjunto de objetos así como de relaciones entre los objetos y entre sus atributos' en donde los objetos son los componentes del sistema y los atributos las propiedades de los objetos; las relaciones son las que mantienen unido al sistema.

Para Andolfi (1985), cualquier organismo es un sistema, es decir, un orden dinámico de partes y procesos entre los que se ejercen interacciones recíprocas.

Este tipo de sistema es considerado como abierto, en el entendido de que existe un intercambio no sólo entre sus partes, sino con el ambiente que le rodea.

Así pues, de acuerdo a las definiciones anteriores un sistema debe considerar:

- 1) organismos u objetos que vendrían a ser en Terapia Familiar los miembros de una familia;
- 2) atributos que podrían ser las características comportamentales de sus miembros;
- 3) las interacciones o relaciones que para mantenerse unidos sostienen los integrantes de un grupo familiar y que afectan recíprocamente a cada uno de sus miembros.

Desde el enfoque sistémico la familia es una estructura organizativa cuyo fin es buscar el equilibrio en lo que a sus miembros se refiere, se encarga de mediar las expectativas y deseos de cada uno. Con respecto al ambiente que les rodea, es intercesora entre las exigencias de sus miembros y los de la sociedad. Esta capacidad de autocorregir los fenómenos para que sus miembros continúen con cierta estabilidad se llama Equilibrio u Homeostasis.

Este equilibrio se logra a través de reglas, mismas que son entendidas como la estabilización de las definiciones de la relación familiar y que no son dichas siempre de manera directa, sino a través de un proceso de ensayo y error, lo que viene a dar paso a las redundancias que no son más que la manifestación visible de la ley de ordenamiento consecuencial, dicho de otra manera, la repetición constante del manejo de las reglas para su aprendizaje.

A veces, el equilibrio que mantiene la familia puede verse afectado por lo que algún (os) miembro (s) puede (n) manifestar un síntoma, el cual representa una función adaptadora con el fin de evitar que se derrumbe el sistema y lo-

grar que nuevamente vuelva a su equilibrio.

Cuando dicho equilibrio no es funcional, la postura sistémica asegura que debe manejarse un cambio en la interacción familiar lo que evidentemente puede producir una reacción sintomática en la familia para autorregularse respecto a las conductas que poseen. Ackerman (1981) menciona al respecto que durante una terapia pueden afectar tres tipos de fuerzas o procesos:

- 1) Proceso de Coalición. Se utiliza al terapeuta contra otro miembro de la familia. Generalmente se intenta realizar en la fase temprana del tratamiento.
- 2) Proceso de Coalescencia. Se puede producir uniones psicológicas entre el terapeuta y algún miembro de la familia en interacciones patológicas que se establecen durante el tiempo en que son tratados.
- 3) Proceso de Coagulación. Se puede presentar cuando la terapia ya está avanzada. En este momento la terapia no progresa puede ser debido a un cambio rápido de un estado a otro y a factores externos tales como el cambio de personal, el presupuesto de la familia, etcétera.

De allí la importancia de que el terapeuta experimentado se mantenga alerta respecto a los mensajes que cada miembro de un grupo le envíe. Andolfi (1985) recomienda al respecto que el terapeuta debe ubicarse en una primera fase como consultor de los problemas que la familia trae a la terapia y en una etapa más avanzada como supervisor.

Se han mencionado a grandes rasgos algunos aspectos que aborda la terapia familiar sistémica. Sin embargo, y dado que este enfoque surge a partir de los '60s , se han ido

formando algunas escuelas que consideran la Terapia Sistémica desde un punto de vista particular conforme a sus investigaciones, pero que se preocupan por intercambiar información para progresar en tales indagaciones. A continuación serán brevemente tratadas para que el lector tenga una idea de los logros de este enfoque.

Teoría General de los Sistemas.

Antecedentes.

Hasta hace poco el campo de la ciencia que trata de establecer un sistema de leyes explicativo y predictivo coincidía con la física teórica por lo que la realidad física parecía la única otorgada por la ciencia. En consecuencia los principios biológicos, comportamentales y sociales se redujeron a conceptos y entidades de nivel físico.

Con el tiempo surgieron cambios en estos campos, pues comenzaron a analizar problemas esenciales que la ciencia clásica había descuidado. Por ejemplo, en la conducta humana surgieron conceptos como organización, directividad, etcétera que en la física clásica eran vistos como ilusorios.

Además, la ciencia clásica se ocupaba de problemas de dos variables, de cursos causales lineales por lo que fue necesario comenzar a indagar sobre opciones que cubrieran estas necesidades (Bertalanffy, 1993).

Otro aspecto que hay que considerar es que a partir de este siglo la ciencia se ha especializado formando ramas diversas de estudio de manera expansiva puesto que conforme avanzan las investigaciones se incrementa el conocimiento de datos que generan más información y que finalmente llevan a la

creación de nuevas disciplinas que se ocupan de su estudio.

Este manejo tan especializado de la información redundante en problemas y conceptos similares manejados en diferentes áreas del saber lo que significa doble trabajo.

En años recientes han aparecido profesiones y ocupaciones desconocidas hasta entonces, y que están ligadas a un concepto que ha invadido el ámbito no sólo científico sino también popular: SISTEMAS; así, ahora conocemos términos como análisis de sistemas, ingeniería de sistemas, etcétera.

Este concepto ha venido a ayudar a reformar la manera en que se manipula la información científica permitiendo ver que los objetos de estudio, específicamente de aquellas ramas de la ciencia que se enfocan al aspecto organizacional, son parte de totalidades y no de fenómenos aislados.

Este concepto parte de la Teoría General de los Sistemas (TGS) misma que es expuesta por Van Bertalanffy por primera vez en 1937 en el seminario de Charles Morris en la Universidad de Chicago y es hasta después de la Guerra Mundial cuando aparecen sus primeras publicaciones.

Para 1954 se llevó a cabo el proyecto de una sociedad dedicada a la TGS llamándose Sociedad para la Investigación General de Sistemas, sus principales funciones fueron:

- 1) Investigar el isomorfismo de conceptos, leyes y modelos en varios campos y fomentar transferencias de un campo a otro.
- 2) Estimular el desarrollo de modelos teóricos adecuados en los campos que carecen de ellos.
- 3) Minimizar la repetición de esfuerzos teóricos en diferentes campos.

4) Promover la unidad de la ciencia mejorando la comunicación entre especialistas.

Bertalanffy considera que el tema primordial de la TGS es la formulación de principios válidos para sistemas en general independientemente de la naturaleza de los elementos que la componen y las relaciones entre ellos. Es una disciplina lógico-matemática-formal, pero aplicable a varias ciencias empíricas específicamente para aquellas que se ocupan de todos organizados.

Las metas principales de la TGS tienen que ver con una tendencia general a la integración en las ciencias naturales y sociales, además debe girar alrededor de la misma, pretende también servir como recurso para alcanzar una teoría exacta en los campos no físicos de la ciencia. Esto a través de elaborar principios unificadores que conduzcan a la unidad de la ciencia y lograr una integración en la instrucción científica. Finalmente, los medios que utiliza para lograrlo son los métodos inductivo y deductivo (Bertalanffy, 1993).

Asociación de Milán.

En 1968 Mara Selvini Palazzoli analista de niños, organiza el Instituto de Estudios Familiares en Milán, Italia, junto a Bascolo, Prata y Secchin, Trabaja bajo el enfoque sistémico en familias de anoréxicos y de niños con graves desórdenes emocionales.

Su función consiste en que un terapeuta dirige la entrevista y uno a tres observadores se hayan ocultos tras una pantalla, por lo que sólo se puede ver de un lado. Ocasionalmente los observadores pueden llamar al terapeuta para darle

sugerencias o pedirles más datos. Al término de cada sesión observadores y entrevistador se reúnen para compartir opiniones y/o sugerir una intervención determinada. Al concluir, el entrevistador comunica a la familia las recomendaciones que como equipo determinaron.

Las sesiones duran cerca de una hora, y durante la misma los observadores registran cuidadosamente todas las comunicaciones no verbales. El tratamiento consiste en diez sesiones aproximadamente, con intervalos de un mes o más, por ello los asociados de Milán llaman breve y larga terapia a este tratamiento, porque son pocas horas de sesiones, pero el período para la reorganización familiar puede ser muy largo.

De acuerdo a este enfoque el terapeuta debe tratar al 'Juego familiar', este término es entendido como la forma en que cada miembro de la familia intenta obtener el control de las reglas de la misma, negando al mismo tiempo que lo está haciendo y mientras no resulte un acuerdo al respecto solo se estará jugando el juego conformando así un 'Metajuego'. Estos juegos no son manifiestos, por tanto se deben inferir de acuerdo al manejo de comunicación familiar.

En estos términos la Asociación utiliza el Método de la Contraparadoja en donde el terapeuta aprueba y fomenta el juego; sin embargo, la jugada es opuesta, puesto que pide al miembro sintomático que continúe con el problema, justificando esta postura con una connotación positiva al decir a la familia que los comportamientos de cada uno son fomentados por la necesidad de mantenerse unidos.

La aportación más importante de este enfoque es el manejo de la hipótesis sistémica, a partir de la cual se organizan

los datos confusos en el problema sintomático, de modo que tengan coherencia en el marco de las relaciones familiares.

Es evidente que para hacer una hipótesis acertada es fundamental la parte de la entrevista a partir de la cual se hacen las preguntas que proporcionarán la información necesaria para fomerarla. A este respecto, el cuestionamiento circular es el método que utilizan y que permite hacer interrogantes para plantear preguntas que enfoquen una diferencia o definan una relación.

Para lograr esto, los Asociados sugieren que el terapeuta adopte una postura neutral en el sentido de tener la capacidad de evitar alianzas con los miembros de la familia, evitar juicios morales, etcétera.

Enfoque Estructural.

Este planteamiento fue desarrollado en los 60's, su principal exponente es Minuchin quien ha hecho un intento por explicar la conexión entre individuo y contexto familiar. Sin embargo, el origen de este enfoque se remonta a 1951 con Talcott Parson, quien introduce el planteamiento de familia como subsistema, esto es debido a que aunque tiene propiedades sistémicas, funciona de manera dependiente. En 1955 destacan las funciones que tienen los sistemas para mantener las fronteras y el autoequilibrio.

Para 1965 Salvador Minuchin publica un ensayo antes de que se plantee como tal el enfoque estructural, en donde recomienda a los terapeutas diagnosticar la estructura familiar y asignar los roles participativos a los miembros; sin embargo, es en Filadelfia propiamente donde nace la terapia Familiar Es-

tructural. Esta escuela enfatiza las jerarquías, dado que no se trata de una organización entre iguales, la atención se centra en el presente y a la familia se le ve como una unidad. Destaca la diferenciación y delimitación de los subsistemas.

Finalmente ellos argumentan que el terapeuta debe tomar en cuenta la línea del tiempo ya que los procesos familiares no son circulares puesto que si fueran así, se estaría hablando de una situación en abstracto, más bien dicen ellos son elípticas porque el tiempo y la evolución de la terapia influyen para tal diferenciación (Fishman, 1990; Robles, 1993).

Enfoque Interaccional.

Este enfoque es considerado uno de los pioneros en terapia familiar sistémica ya que surge de las ciencias biológicas y sociales, debido a esto constituye una base teórica importante para el desarrollo de otros modelos sistémicos.

De acuerdo a investigaciones dirigidas por Bateson en 1952 se estructuró una teoría sobre esquizofrenia en donde fue manifiesta la necesidad de analizar el contenido, dirección y patrones de comunicación.

Las ideas de Ericson influyeron sobremanera en este enfoque ya que aportaron la idea de que la comunicación es el medio para detectar y corregir las bases de las interacciones humanas.

Así, se inicia en Palo Alto este enfoque en el Instituto de Investigación Mental con la colaboración de Satir, Watzlawick y Riskin.

Fisch introduce en este enfoque el modelo de Terapia Breve con un contenido de trabajo de diez sesiones, con duración de una hora (Robles y Ledezma, 1993).

Teoría de la Comunicación Humana.

El origen de la Teoría de la Comunicación Humana reside en la Antropología, la Ingeniería de Comunicaciones, la Cibernética y la Teoría de los Sistemas.

A partir de 1945 se incrementa la producción científica en las áreas tecnológicas, en la comunicación masiva, pero principalmente en la comunicación humana, la cual ha sido estudiada desde un punto de vista interaccional o pragmático, con un objetivo especial: observar los efectos que produce la comunicación en la conducta.

Este enfoque fue apoyado por Bateson en 1952, en el proyecto de investigación sobre comunicación. A este se incorporaron Jackson, Watzlawick, Haley u Satir entre otros.

Dado que esta teoría tiene sus orígenes en la cibernética, es ésta quien aporta elementos para las investigaciones; precisamente el término retroalimentación surge a partir de criterios cibernéticos. En comunicación humana se reconocen dos tipos de retroalimentación: 1) Positiva: a través de la terapia se logra el cambio del equilibrio que en su momento puede tener una familia, dado que esta homeostasis no es funcional este tipo de retroalimentación les permite encontrar una salida para hallar un estado interactivo benéfico y 2) Negativa, que caracteriza a la homeostasis, es decir, mantiene el equilibrio anterior o no funcional en la relación familiar.

Los humanos tienen muchas dificultades para comunicarse

acerca de la comunicación. La búsqueda de configuraciones constituye la base de la investigación científica. Watzlawick (1995), autor que se ha profundizado en los estudios respecto a este tópico considera tres aspectos que afectan a la comunicación:

- 1) La sintáctica. Se refiere a los problemas respecto a transmitir información, señala la relación entre signos (palabras) la manera en que se relacionan y el modo en que se define la relación.
- 2) La semántica. Se ocupa del significado de lo que se comunica.
- 3) La pragmática. Se refiere a los problemas que se dan en la interacción comunicativa. La conducta que cada interlocutor manifiesta.

Este punto es el más importante para los investigadores, puesto que explica el tipo de relación que existe entre los interlocutores. Cabe aclarar que aunque se estudia individualmente cada aspecto para fines de investigación, éstos no obstante son interdependientes.

Watzlawick (1995) formuló cinco axiomas que conforman la nueva teoría de comunicación. Los axiomas son principios o proposiciones tan claras y evidentes que no necesitan demostración (Raluy, 1994). Tales axiomas son descritos a continuación:

Axioma 1.

'Es imposible no comunicarse ya que toda conducta es comunicación'. Tiene que ver con algunas conductas disfuncionales al tratar de decodificar la información, esto se observa cuando se intenta no comunicar a través de la autocontradicción,

cambios de tema, incongruencia, fingir sordera, somnolencia o cualquier otra incapacidad que obstaculiza la comunicación adecuada.

Axioma 2.

'Toda comunicación tiene un aspecto de contenido y un aspecto relacional, tales que el segundo clasifica al primero y es por ende una metacomunicación'. Esto es, en la comunicación humana se observa la relación entre los aspectos referencial y conativo, el primero transmite los datos de la comunicación y el segundo cómo debe entenderse dicha comunicación, por lo que como se habla de la comunicación acerca de la comunicación se dice que es una metacomunicación.

En términos disfuncionales se dice por ejemplo que una pareja puede parecer estar de acuerdo en realizar una actividad pero resulta en desacuerdo en cómo efectuarla.

Axioma 3.

'La naturaleza de una relación depende de la puntuación de las secuencias de comunicación entre los comunicantes'. La puntuación implica la congruencia en las secuencias de relación en lo que se refiere a los intercambios comunicacionales.

La falta de acuerdo respecto a la forma de puntuar las secuencias puede ocasionar dificultades en la interacción.

Axioma 4.

'Los seres humanos se comunican tanto digital como analógicamente. La comunicación digital se refiere a los signos utilizados para formar un lenguaje, son asignados arbitrariamente pero comprendidos por la población que los utiliza. La comunicación analógica son los gestos, tono de voz, etcétera que carecen de un significado convencional ya que se prestan

a la interpretación al otorgarles diversos significados. Por lo que cuando lo que se dice no concuerda con lo que se manifiesta corporalmente pueden surgir conflictos en la relación. Axioma 5.

'Todos los intercambios comunicacionales son simétricos o complementarios según estén basados en la igualdad o en la diferencia'. La interacción simétrica es cuando las personas se encuentran en términos de igualdad y son competitivos. La interacción complementaria es cuando las personas se encuentran en términos desiguales y uno domina al otro. En relaciones disfuncionales es probable que se formen círculos viciosos que no se puedan romper fácilmente.

De acuerdo a la revisión realizada anteriormente la Teoría Sistémica no sólo ha trabajado de manera práctica en el tratamiento a grupos familiares, antes bien cuenta con investigaciones serias y satisfactorias que permiten dar un enfoque claro respecto al camino que puede seguir el terapeuta en el tratamiento a familias disfuncionales.

Como se pudo ver, la comunicación ha llegado a ser un tema preponderante para las relaciones interpersonales, es clave para entender el porqué de ciertos problemas que se dan actualmente, básicamente en lo que se refiere a la concordancia existente entre la comunicación verbal y no verbal que como ha sido descrito en el axioma número cuatro, sugiere que dependiendo del conocimiento que se tengan dos interactuantes sobre sus comportamientos y manifestación de ideas o pensamientos se hablará de una comunicación conflictiva o adecuada. En el siguiente capítulo se explican algunos aspectos relevantes en la comunicación que pueden servir de pauta para

corregir tales problemas.

En resumen, la Teoría de los Sistemas se basa en las teorías de la Cibernética, cuyas bases son lógico-matemáticas.

La familia es un sistema interrelacional en donde cada componente se encuentra en proceso de desarrollo hacia su individuación, afectando y siendo afectado por los otros miembros del grupo.

Un sistema debe considerar: 1) organismos u objetos que pueden significar los miembros de una familia; 2) atributos que podrían ser las características comportamentales de sus miembros; 3) las interacciones o relaciones que para mantenerse unidos sostienen los integrantes de un grupo familiar y que afectan recíprocamente a cada uno de sus miembros.

Para el estudio de la familia, la Teoría de los Sistemas ocupa términos como equilibrio u homeostasis, reglas, redundancias, síntoma, etcétera.

Puede ser que en la terapia se produzcan tres posibles procesos: de coalición, coalescencia y de coagulación.

A partir de esta postura se han desarrollado los enfoques siguientes: Teoría General de los sistemas, expuesta por Von Bertalanffy; la Asociación de Milán, expuesta por Mara Selvini; el Enfoque Estructural, planteado principalmente por Minuchín; el Enfoque Interaccional, su principal exponente fue Bateson y le colaboraron Satir, Watzlawick y Riskin; y la Teoría de la Comunicación Humana, por Watzlawick, Satir, Jackson y Haley.

En resumen, la Teoría de los Sistemas se basa en las teorías de la Cibernética, cuyas bases son lógico-matemáticas.

La familia es un sistema interrelacional en donde cada componente se encuentra en proceso de desarrollo hacia su individuación, afectando y siendo afectado por los otros miembros del grupo.

Un sistema debe considerar: 1) organismos u objetos que pueden significar los miembros de una familia; 2) atributos que podrían ser las características comportamentales de sus miembros; 3) las interacciones o relaciones que para mantenerse unidos sostienen los integrantes de un grupo familiar y que afectan recíprocamente a cada uno de sus miembros.

Para el estudio de la familia, la Teoría de los Sistemas ocupa términos como equilibrio u homeostasis, reglas, redundancias, síntoma, etcétera.

Puede ser que en la terapia se produzcan tres posibles procesos: de coalición, coalescencia y de coagulación.

A partir de esta postura se han desarrollado los enfoques siguientes: Teoría General de los sistemas, expuesta por Von Bertalanffy; la Asociación de Milán, expuesta por Mara Selvini; el Enfoque Estructural, planteado principalmente por Minuchín; el Enfoque Interaccional, su principal exponente fue Bateson y le colaboraron Satir, Watzlawick y Riskin; y la Teoría de la Comunicación Humana, por Watzlawick, Satir, Jackson y Haley.

CAPITULO 3.

COMUNICACION HUMANA.

En la comunicación se consideran diversos aspectos que pueden afectar la interpretación del término. En primera instancia se trata de un concepto universal que ha sido determinado desde diferentes enfoques científicos a partir de una perspectiva muy específica, por lo cual dar una definición general sería poco prudente. Sin embargo, haciendo un intento por explicar el concepto, se puede decir que la comunicación consiste en la 'interacción entre dos o más elementos y que estos desempeñan una función activa en la relación. La acción desarrollada se inserta en un proceso de transferencia de información de un elemento al otro' (Cusinato, 1992).

De acuerdo a Argyle (1980), la comunicación se compara a una red donde los nudos representan a personas y las cuerdas las relaciones entre ellos. Considera que la comunicación es lo que permite que los humanos permanezcan unidos, por tanto es uno de los elementos más importantes del comportamiento humano.

Según un diccionario de divulgación popular es 'la acción y efecto de comunicarse. Trato o correspondencia entre dos o más personas. Unión entre ciertas cosas' (Raluy, 1994).

Se puede decir entonces que como acción la comunicación se refiere a la interacción entre dos o más personas para intercambiar información sobre uno o más temas y que finalmente es lo que permite mantenernos unidos como sociedad civilizada.

La comunicación no es un concepto que se pueda estudiar aisladamente, existen múltiples factores que le afectan, entre los principales se puede citar al lenguaje. A partir de esta unión (comunicación-lenguaje) el hombre ha podido diferenciarse de los demás organismos vivos pues ha llegado a crear palabras que representan signos susceptibles de ser codificados para transmitir mensajes a través de abstracciones mentales, esto gracias a que el hombre posee un aparato adaptado para producir sonidos que de manera coherente transmite una información.

Morris (citado en Cusinato, 1992) divide el estudio de la comunicación en tres aspectos:

- 1) Sintaxis. Es la transmisión de información que se refiere a las propiedades estadísticas del lenguaje relacionadas con la estructura, es decir, la codificación adecuada de los símbolos transmitidos. Este punto se refiere principalmente al aspecto medible de la información.
- 2) Semántica. Se encarga del significado que se da a los símbolos transmitidos. Este punto se refiere al aspecto cualitativo de la información.
- 3) Pragmática. Se refiere a la relación que existe entre comunicación y comportamiento. Según Watzlawick (citado en Cusinato, 1992), en la pragmática, la comunicación y la conducta son entendidos como sinónimos porque la pragmática no incluye solo aspectos sintácticos y semánticos, los cuales son traducidos en palabras, sino que también abarca los componentes no verbales y el lenguaje corporal, que aunque conductas comunican también información o mensajes que pueden ser percibidos por el receptor.

Formas de Comunicación Humana.

La comunicación humana desde la perspectiva de la pragmática se manifiesta en dos formas: la comunicación verbal y la no verbal.

Watzlawick (1995) sugiere al respecto que la pragmática es el aspecto fundamental en la comunicación desde el enfoque psicológico, ya que no solo abarca la comunicación verbal, si no también todos aquellos fenómenos que de manera no verbal expresan el sentir, las emociones de quien transmite un mensaje. Este autor considera que la conducta es sinónimo de comunicación ya que, y de acuerdo al primer axioma de su teoría el comportamiento no tiene opuesto, esto significa la imposibilidad de no manifestar una conducta; por ejemplo, el silencio o la ausencia de la persona implica comunicación, transmite un mensaje.

Knapp (1994) considera respecto al término no verbal que éste describe los acontecimientos de la comunicación humana que trascienden las palabras dichas o escritas.

Diversos autores indican de acuerdo a las investigaciones el porcentaje que abarcan estos dos tipos de comunicación en una conversación:

Para O'Neill (1979), los seres humanos se comunican en un 70% en un nivel no verbal y un 30% de manera verbal, pero hace la aclaración que ésta última es de mayor validez ya que en el caso de las parejas es a través de las palabras que se pueden abrir recíprocamente, para explorar verbalmente el contenido de las relaciones, lograr realizarse en lo individual y obtener una verdadera compenetración mutua.

Para Knapp (1994), los componentes verbales en una conversación suman un 35% y un 65% queda en lo no verbal del significado en un tema tratado.

Según Van Pelt (1995), todas las reacciones corporales y las expresiones emocionales son parte de la comunicación no verbal además del modo de hablar, las entonaciones de la voz y la velocidad del habla; considera que las palabras representan en la comunicación solo un 7%, el tono de voz y los gestos indican un 38% y las expresiones faciales un 55%; resumiendo, esta autora confiere un 93% de importancia en la comunicación no verbal en el sentido de que el receptor debe tener habilidad para advertir la información a través de estos medios y lograr entender de forma más clara el mensaje del emisor.

Al igual que los otros autores Van Pelt (1995) considera que el mensaje no verbal tiene el menor peso para expresar conceptos e ideas en comparación con el verbal, independientemente de que le haya dado un porcentaje mucho menor a la comunicación verbal. Esto queda justificado por el hecho de que los mensajes no verbales son susceptibles de ser interpretados por lo que puede ocurrir que la percepción que se tengan de éstos sean erróneas.

En términos generales los investigadores sugieren que la comunicación como objeto de estudio puede ser dividida en verbal y no verbal, sin embargo, en la práctica es imposible hacer esto puesto que cada una por sí misma no puede describir correctamente una conducta.

Desafortunadamente en muchas relaciones de pareja lo anterior no es tomado siempre en consideración, puesto que

por lo regular se atiende a lo verbal ignorando señales no verbales que la pareja pueda estar transmitiendo ya sea por costumbre o de manera deliberada, ya sea por impaciencia o por no desear reconocer el mensaje enviado.

Van Pelt (1995) identifica tres formas diferentes de comunicación no verbal:

1. Lenguaje corporal. Se refiere a todas las posiciones corporales que apoyen o desmientan un mensaje verbal. Por ejemplo: el esposo que está absorto viendo la televisión y que le dice a su esposa: 'sí mujer, te estoy poniendo atención'.
2. Las señales de las voces. La forma en que se indican las palabras, su volumen, la rapidez, la inflexión, el tono, énfasis.
3. Las señales emocionales. Las risas, los llantos, los suspiros son ejemplo de éstas, a partir de las cuales el interlocutor puede inferir ternura, frialdad, desesperación, odio, amor, etcétera.

Factores que intervienen en la Comunicación Verbal.

Se dice que es en la escuela donde se enseña a la persona el vocabulario, la gramática y algunos aspectos del lenguaje escrito. En el hogar se adquiere el arte de la conversación, pero la interacción efectuada en lugares tales como la calle, las fiestas, encuentros cotidianos, etcétera facilitan el aprendizaje de comportamientos apropiados de acuerdo a la situación. Para este caso el uso de ciertas expresiones, manera de hablar, entre otros aspectos que manejan la práctica de la palabra determinan la habilidad para adaptarse adecuadamente a la sociedad.

Es preciso el aprendizaje de reglas que permitan dar a una conversación la lógica y congruencia necesarias. El uso de la palabra escrita también es importante, representa el acceso al conocimiento a través de símbolos que esbozan de manera abstracta significados específicos que permiten su comprensión y que transmiten pensamientos, hechos e ideas que de manera permanente pueden ser recurridos para obtener la información impresa.

El uso de la palabra escrita permite expresar muchos aspectos de la comunicación no verbal. Los escritores por ejemplo, se han valido de ésta para realizar descripciones de los personajes en lo que se refiere a su apariencia, a su estado emocional, al ambiente que les rodea, y la forma en que éste les afecta.

Aline Petterson (1992) narradora y poeta es un ejemplo claro de ello, en su libro 'Más allá de la mirada' se introduce en situaciones que permiten al lector transportarse a una atmósfera donde la percepción de las cosas cobran un enfoque más perspicaz, aunque también, debido a su naturaleza, más subjetivo. Esto indica que la comunicación es realmente trascendente para la vida humana en tanto que es empleada en todo momento.

Historia de la Comunicación no Verbal.

A través de la historia los seres humanos se han adaptado a condiciones ambientales cambiantes como parte del proceso de supervivencia humana.

Se han realizado investigaciones que han permitido corroborar si el comportamiento humano actual ha sido heredado y

genéticamente transmitido por sus ancestros o no.

Erbil Eibesfeld (citado en Knapp, 1994) recogió datos a partir del comportamiento en párvulos sordos y/o ciegos que tienen que ver con la temprana aparición de conductas no ver bales tales como expresiones de tristeza, llanto, sonrisa, pucheros, etcétera, a pesar de que estos pequeños carecían de la visión u oído. Hayó además que buscaban el contacto con los demás estirando sus manos y deseando que les abrazaran cuando se encontraban angustiados por lo que los factores innatos parecen ser predominantemente responsables de las características morfológicas de los comportamientos expresivos y de las conexiones que tales comportamientos tienen con los estados emocionales asociados a ellos.

Se han obtenido informes de primates. Las semejanzas en el comportamiento entre éstos y los humanos se asocian a los problemas biológicos y sociales que suelen enfrentar como son el apareamiento, la limpieza, la evitación del dolor, la expresión de estados emocionales, la crianza de los hijos, la cooperación en grupos, el desarrollo de las jerarquías de liderago, etcétera. En lo concerniente a los estados emocionales se encontraron similitudes con respecto a las expresiones de cólera, sonrisa, risa, agresión, e incluso muchas de las expresiones faciales de los humanos han evolucionado a partir de comportamientos no comunicativos como conductas de ataque, movimientos de aproximación o alejamiento de las cosas y de autoprotección.

Por último, se han hecho estudios múltiples acerca de las culturas. Puesto que los humanos de todo el mundo comparten ciertas funciones biológicas y sociales existen campos

semejantes entre ellos, sin embargo, el papel de la cultura propia contribuye a diferenciar los comportamientos no verbales porque las circunstancias que provocan tal comportamiento varían según las normas culturales que rigen su utilización.

Ekman y Friesen (citados en Knapp, 1994) encontraron que los músculos faciales que intervienen cuando tiene lugar un acto particular son los mismos en las diferentes culturas, son los estímulos evocadores, los efectos colaterales, las reglas y las consecuencias comportamentales las que varían de una cultura a otra.

Estos hallazgos apoyan por tanto la existencia de un componente genético transmitido a través de generaciones.

Clasificación de la Comunicación no verbal.

Si bien es cierto que la comunicación no verbal se ocupa de aspectos que van más allá del uso de la palabra se puede advertir que tales conductas no verbales pueden interpretarse a través de símbolos verbales. Es imposible hablar de la comunicación no verbal separada de la verbal, por lo que cabe considerar la clasificación que Knapp (1994) refiere sobre la conducta no verbal:

1) Movimiento del cuerpo o comportamiento cinésico.

Comprende los gestos, los movimientos corporales, los de las extremidades, las manos, la cabeza, los pies, las sonrisas, la conducta de los ojos (parpadeo, dirección y duración de la mirada, etcétera). Este punto considera una subcategoría descrita a continuación:

- Emblemas. Actos no verbales que admiten una trasposición

oral directa que consiste en una o dos palabras o en una frase. Por ejemplo: los gestos utilizados para representar un 'muy bien'.

- Ilustradores. Actos no verbales unidos al habla que ilustran lo que se expresa en palabras. Ejemplo: los movimientos que acentúan una palabra.

- Muestras de afecto. Configuraciones faciales que expresan un estado de ánimo. Aunque la cara es la fuente primaria de afecto, el cuerpo puede dar señales del estado emotivo en una persona.

- Reguladores. Actos no verbales que mantienen la naturaleza del hablar y escuchar en una conversación. De aquí se desprende lo que se conoce como la demanda de turno, en donde a base de señales se hace saber al interlocutor que se desea hablar, o éste a su vez indica que le cede el turno para mencionar algo.

- Adaptadores. Conductas no verbales que a través de la experiencia individual permiten a la persona adaptarse al sistema social en que vive.

2) Características físicas.

Comprende la apariencia externa de la persona, colores del cuerpo, aliento, altura, peso, tonalidad de la piel, etcétera. Por ejemplo, en las parejas es común identificar qué aspectos físicos les atrajeron a sus miembros para llegar a formar una relación.

3) Paralenguaje.

Se refiere a cómo se dice algo y no a qué se dice, como por ejemplo:

- Cualidad de la voz. Se incluyen elementos como el registro de la voz, el control del ritmo, el control labial de la voz.

- Vocalizaciones. La risa, el llanto, el ronquido son ejemplos de éstas; la intensidad de la voz (aguda-grave); la extensión (arrastrar las palabras o hablar cortado).

4) Proxémica.

Estudio del uso y percepción del espacio social y personal. Ejemplo: disposición de los asientos (forma y tamaño).

5) Artefactos.

Se trata de la manipulación de objetos entre personas interactuantes. Ejemplo: perfume, ropa, etcétera.

6) Factores del entorno.

Elementos que influyen en la relación humana pero no precisamente de forma directa. Ejemplo: muebles, decorado de interiores, condiciones de la luz, temperatura, colores, música, etcétera.

Funciones de la Conducta no Verbal.

Ninguna de las funciones de la conducta no verbal se limita a este tipo de comportamiento; esto es, las emociones y las actitudes pueden ser expresadas verbalmente y la interacción también, sin embargo, en ocasiones es más fácil creer en lo que una persona dice verbalmente, pero con otra se puede poner más atención a su comportamiento no verbal, todo ello en base al tipo de relación que se mantenga con cada cual. Por tanto, el comportamiento no verbal puede cumplir con las siguientes funciones según Knapp (1994):

1) Repetición. La comunicación no verbal puede repetir lo que se expresó en palabras. Ejemplo: decir sí y asentir con la cabeza.

- 2) Contradicción. Cuando se reciben mensajes verbales opuestos a los no verbales. Ejemplo: el esposo que grita a su esposa con voz enfadada: por supuesto que voy a ir contigo de buen agrado.
- 3) Sustitución. Cuando la conducta no verbal ocupa el lugar de los mensajes verbales. Ejemplo: cuando el esposo llega cansado a su casa no es necesario que lo exprese, puesto que su apariencia sustituye al mensaje verbal.
- 4) Complementariedad. Sirven como señal de las actitudes e intenciones de una persona respecto a la otra. Ejemplo: cuando un empleado cambia su actitud al ser amonestado por llegar tarde al trabajo.
- 5) Acentuación. El comportamiento no verbal puede dar énfasis al mensaje verbal. Ejemplo: cuando un padre regaña a su hijo puede acentuar una frase en particular, así como hacer gestos o cambios de postura que apoyen lo que dice.
- 6) Regulación. Sirve para regular los flujos de comunicación entre los interactuantes. Se refiere a la toma de turno para hablar.

Se ha comprobado que los movimientos corporales suministran información sobre la intensidad y naturaleza de la emoción; las posiciones inmóviles proporcionan datos respecto a la intensidad de la emoción, también pueden informar sobre el estado afectivo general, es decir si la persona se siente bien o mal.

La postura corporal comunica información sobre el contenido afectivo (acercamiento o atención; rechazo; expansión o arrogancia; contracción o depresión). Por ejemplo, la pos-

tura encogida puede sugerir un estado de abatimiento; una postura atenta y erguida, entusiasmo; la postura rígida puede indicar incomodidad o nerviosismo.

La orientación y el movimiento del cuerpo también son importantes en la postura corporal. La orientación es el ángulo con que el cuerpo está dirigido a los demás (por ejemplo: frente a frente; lado a lado; de espaldas). Cuanto más de frente se sitúe una persona con respecto a las demás mayor será el nivel de implicación. En una situación de competencia se situarán frente a frente, mientras que en una de cooperación se colocarán lado a lado, es posible que para conversar se sitúen en ángulo recto. En cuanto al movimiento del cuerpo un cierto movimiento durante una conversación puede comunicar dinamismo, demasiado movimiento puede indicar inquietud o excesiva formalidad.

El rostro transmite información acerca de la naturaleza de una emoción y en menor grado respecto de la intensidad del estado emocional (Musito, 1993). Al respecto Birkenbihl (1983) sugiere que las arrugas horizontales en la frente, significan que se ha violentado fuertemente la atención; las arrugas verticales de la frente significan que la atención general se dirige hacia algo o a alguien con fuerte concentración.

Musito (1993) considera que dependiendo del número de veces que se parpadee por minuto alguien puede demostrar que está tranquilo (diez o menos parpadeos por minuto) o está nerviosos (40 o más veces por minuto). También mirar a otro en mayor o menor medida, indica interés o desinterés; agrado o desagrado, franqueza o engaño. Una mirada prolongada puede interpretarse como agresiva, dominante, una mirada breve

puede indicar falta de confianza, inseguridad.

La vestimenta y la apariencia forman parte del lenguaje corporal. Comunican al exterior algo sobre nosotros y contribuyen a la primera impresión que causamos en los demás. De hecho la mayoría de las indicaciones de una persona enferma provienen de la piel, pues es ésta la que representa los límites entre el exterior y el interior de una persona (O'Connor y MCDermott, 1996; Birkenbihl (1983).

Si bien es cierto que las palabras constituyen el elemento más evidente de cualquier conversación, solo representa la punta del iceberg de la comunicación. Esto es, si deseamos llegar a compenetrarnos con alguien debemos procurar que ciertos aspectos de nuestro lenguaje corporal concuerden con los de esta persona; adoptar la misma postura, mantener un mismo grado de contacto visual, acompañar la velocidad y la frecuencia de sus gestos.

Si concuerda nuestro lenguaje corporal con el de otra con el propósito de comprender su experiencia del mundo. Sin embargo concordar no significa imitar, pues ésta es considerada como una falta de respeto, más bien se entiende como una forma de complementar la relación. También podemos acentuar la compenetración con otras personas concordando nuestro tono de voz con el suyo. Por esto, un medio que los buenos comunicadores emplean para mostrar su reconocimiento y lograr una buena compenetración con los demás consiste en hacer concordar su lenguaje corporal y su tono de voz con los de sus interlocutores. Por ejemplo, si alguien está sentado, nos sentamos (O'Connor, 1996).

Birkenbihl (1983) distingue diferentes grados de compenetración en las relaciones que sostenemos con los demás, diferenciándolos a través de zonas de interacción.

Primeramente describe a la zona íntima en la cual la condición para permitir el acceso a ésta es la confianza.

En la zona personal se permite entrar voluntariamente a todas aquellas personas con las que no somos tan íntimos como para permitirles entrar en la zona íntima, pero que tampoco sean tan extraños que tengan que quedarse en una zona más exterior aún.

La zona social se reserva a contactos sociales de tipo superficial, Por ejemplo: para conocidos, colegas, la mayoría de los jefes.

O'Connor (1996) sugiere también que la concordancia corporal y verbal conduce a la compenetración en el nivel de comportamiento, cuando se establece de forma sistemática, se convierte en una capacidad. La compenetración basada en las convicciones y los valores es fuerte y las creencias compartidas las fomentan pero basta con reconocerlas y respetarlas. El grado más alto de compenetración se establece con el reconocimiento de la identidad del otro.

Ser congruente significa que nuestro lenguaje corporal, nuestro tono de voz, nuestras palabras transmiten el mismo mensaje, nuestras convicciones son acordes con nuestras acciones.

Al respecto Birkenbihl (1983) considera que cuando una persona es "ella misma" disminuye la posibilidad de que manifieste señales que sean incongruentes a su persona.

El lenguaje se considera como un reflejo de la estructura de la personalidad. Si se escucha con cuidado hablar a los demás, las personas pueden comprender lo que está sucediendo a través de las palabras que usa, el tono de voz, la rapidez para describir un suceso.

Realmente los mensajes verbales se usan para comunicar; sin embargo, los mensajes no verbales expresan el contacto visual, la posición del cuerpo, las expresiones faciales, los gestos, éstos son elementos por tanto metacomunicacionales puesto que su propósito es interpretar o clasificar el contenido del mensaje verbal (Rage, 1996).

Birkenbihl (1983) sugiere que cuanto más capacidad de sensibilidad tiene una persona sobre el mundo de sus propios sentimientos tanto más podrá desarrollarlos en los demás. Por ello, en este trabajo se pretende hacer la revisión del lenguaje corporal como medio de comunicación, expresado a través de la comunicación no verbal.

Reglas en la conversación.

En la comunicación no verbal existen reglas que regulan la interacción entre personas. Existen expresiones y movimientos que tienen un solo significado, otras son más sutiles y se entienden según el contexto en que se producen.

Es común que los mensajes no verbales comuniquen los verdaderos sentimientos, pero es más probable cuando se trata de los sentimientos negativos, ya que a menudo se finge ser

amistoso o estar feliz.

En cuanto a la toma de turno en una conversación se regula a través de un sistema de señales no verbales como por ejemplo: dejar de gesticular, de mover las manos, bajar el tono de voz en las últimas palabras, etcétera.

Para dar sentido adecuado a la conversación es necesario recurrir a las expresiones no verbales como apoyo cuando faltan las palabras, mediante el uso de gestos, las manos, etcétera. La puntuación al expresar las ideas es indispensable para dar coherencia a lo que se dice.

Como datos adicionales, psicólogos del ambiente han realizado investigaciones que permiten discriminar situaciones que afectan el comportamiento social tales como la temperatura, misma que al elevarse puede provocar irritaciones en las personas, los colores como el amarillo o el rojo en los lugares donde se habita puede ocasionar también comportamientos agresivos, mientras que el azul o verde les relaja; el mobiliario también puede afectar el estado de ánimo.

Luego de realizar esta breve descripción sobre la comunicación como preámbulo para la comprensión de los factores que atañen a la relación de pareja en el manejo de este rubro no sorprende que actualmente la comunicación se haya vuelto primordial para el buen funcionamiento de una relación ya que promueve el aprecio, el compartir y afirmar valores entre los cónyuges, cumple en concreto con el deseo que ahora las parejas quieren cubrir, satisfacer las necesidades emocionales, más que las físicas.

Desafortunadamente algunas parejas no han podido alcanzar una comunicación que les satisfaga. El esposo puede decir al

llegar a casa: 'hola' y esa ser toda la conversación de la noche con su familia, y si la esposa mantiene el mismo ritmo, la comunicación se maneja en un nivel superficial.

Hay casos en que las parejas se pueden comunicar de manera adecuada con otras personas, pero les parece muy difícil alcanzarlo con sus consortes. Diversos autores aluden a las siguientes razones:

La principal es que nunca se aprendió cómo realizarla, es posible que en el hogar en que se desarrollaron no se obtuvieron los patrones de conducta necesarios para alcanzar una hábil disposición a la comunicación abierta.

Es probable además que los patrones de comunicación adquiridos en el hogar, entren en pugna con los del cónyuge. Otra razón puede ser debida al sexo, el hombre se desarrolla en ambientes donde no es necesaria la plática íntima, desde joven convive en grupo y da soluciones a sus asuntos sin meditarlo tanto como la mujer, quien desde niña aprende a jugar en pareja, cuenta sus asuntos solo a su mejor amiga; debido a ello conforme crecen cada patrón se refuerza y cada uno lleva al matrimonio ideas distintas respecto al papel de la conversación en la relación. Cada uno escucha de manera diferente, resuelve los problemas de diversos modos y busca el acercamiento también de acuerdo a sus ideas. En nuestra cultura y debido al enamoramiento, es muy difícil que las parejas durante el período de noviazgo realicen análisis e intenten ejercicios para mejorar su comunicación.

Otra razón estriba en que los esposos se niegan a compartir sus ideas por el temor a sufrir un rechazo, o burla, o porque las veces que lo han intentado han fracasado. Esto

conlleva al valor que sobre sí mismos tienen los miembros de la pareja, al equilibrio del sentimiento de su propia estimación, desafortunadamente cuando la autoestima de la persona es escasa sostiene una comunicación mediocre, en la que si bien puede manejar mucha información en su conversación, el contenido de comunicación para intimar la relación es casi nula, o bien pueden mantener una interacción en donde los mensajes enviados son confusos o contradictorios; de allí la importancia de evitar tales problemas con el consorte al aprender a expresar efectivamente las emociones, los sentimientos, y pensamientos que afectan individualmente (Knapp, 1994; Van Pelt, 1995).

En el siguiente capítulo se hace un intento por identificar de manera más amplia los factores psicológicos que afectan una comunicación adecuada y las opciones para facilitarla de acuerdo al enfoque de Virginia de Satir.

En resumen, la comunicación como acción se refiere a la interacción entre dos o más personas para intercambiar información sobre uno o más temas y que finalmente es lo que permite mantenernos como sociedad.

La comunicación se divide en tres aspectos para su estudio: sintaxis, semántica, pragmática, ésta última estudia la relación que existe entre la comunicación no verbal y verbal con el comportamiento.

Existen tres formas de comunicación no verbal: lenguaje corporal, señales de la voz, señales emocionales. Es imposible hablar de la comunicación no verbal separada de la verbal, para su estudio también se consideran aspectos como el movimiento del cuerpo, las características físicas, el paralenguaje, la proxémica, los artefactos, los factores del entorno.

El comportamiento no verbal cumple con funciones como: repetir, contradecir, sustituir, complementar, acentuar o regular lo que se dice verbalmente. La comunicación promueve el aprecio, el compartir y afirmar valores entre los cónyuges que satisfacen las necesidades emocionales y no solo las físicas.

CAPITULO 4.

COMUNICACION EN LA RELACION DE PAREJA SEGUN VIRGINIA DE SATIR.

Factores Psicológicos que afectan una relacion adecuada en la Relación de Pareja.

El tipo de comunicación que el hombre utiliza para transmitir información es fundamental puesto que no sólo comunica datos, sino que posee la cualidad de expresar los sentimientos, posturas e ideas que son capaces de revelar a un ser humano no sólo ante otros, sino también ante sí mismo.

La comunicación también permite darnos a entender con los demás con objeto de satisfacer nuestras necesidades tanto físicas como emocionales. Satir (1991) considera que la comunicación es el arte íntimo de la vida cotidiana con los demás, y no solo eso, también confirma que es el único factor y el más relevante que afecta la salud de un individuo y la relación que sostiene con sus congéneres (Satir, 1980).

Satir (1991) define a la comunicación como a las maneras que desarrollan las personas para expresar lo que pretende decir uno al otro.

Debido a que la comunicación es aprendida, se puede decir que cada persona tiene una forma específica de expresarse, todo ello en base a lo asimilado en su hogar. La familia como sistema ofrece al individuo normas que le permiten actuar

y sentir, mismas que le brindarán la manera en que se va a relacionar con la demás gente o instituciones que están fuera del vínculo familiar (Satir, 1991).

El modo de hablar, escuchar y responder de una persona están ligados al modelo que desde infante aprendió en su hogar (Van Pelt, 1995). Este modelo que específicamente ofrecen los padres y que corresponde al tipo de interacción que ellos manifestaban entre sí, así como los mensajes que le transmiten al hijo, mismos que pudieran ser claros y directos o encubiertos, puede ser que influyan en la relación que a la postre sostendrá con su pareja.

En muchos casos se ha observado en nuestra cultura que los niños reciben mensajes que les enseñan que lo aparente es más importante que lo real; cuando el hijo nota que los padres están discutiendo y gritando y al preguntar le dicen que solo están jugando o que no pasa nada es un ejemplo de este comportamiento. Es posible que los infantes también -- aprendan a mantener la boca cerrada, sin poder expresar opiniones o ideas, así como ocultar sentimientos, por lo que en situaciones importantes les resulta difícil ser honestos (González y Vallejo, 1995).

Por lo general, estos niños al crecer buscan matrimonios similares a los de sus propios padres, ocasionando así que repitan muchos de los actos que incluso reprobaron de éstos. Queda claro que la manera en que un miembro de la pareja habla puede fortalecer o destruir una relación (Van Pelt, 1995).

En la relación de pareja es prudente tomar en cuenta la naturaleza de sexos de cada uno de sus miembros, esto debido a que en la familia a las mujeres se les enseña a compor-

tarse y comunicarse de una manera más íntima, posiblemente a hablar más y por tanto sostener un tema durante un mayor tiempo en comparación con los hombres, en cuyo círculo de amistades es más probable que se comuniquen más directamente y de manera concreta, que hablen menos, sean más activas e interesarles temas proclives a sus gustos. Ante estas circunstancias es básico hablar de una adaptación, entendiendo por esto el proceso de incorporación de creencias, normas, criterios, etcétera, que cada cónyuge pueda adquirir para una relación más óptima en base a su capacidad racional (Van Pelt, 1995; Casado, 1991).

La pareja también debe razonar sobre los mitos que socialmente le inculcan tales como dicen Van Pelt (1995) y Satir (1980):

1) Si realmente nos amamos debemos saber siempre lo que el otro quiere.

En el tratamiento terapéutico se ha descubierto que tal afirmación es falsa en tanto que las inferencias ocasionan confusión y que sólo discutiéndolo se puede llegar a un acuerdo sobre un asunto.

2) Amor significa igualdad.

Realmente aunque una persona se interesa generalmente por otra en base a sus semejanzas en intereses, opiniones, etcétera no todo es igual entre ellos, son las diferencias las que los mantienen unidos, en el sentido de que les permiten ser genuinos. El reto es encontrar la forma de enfrentar constructivamente tales diferencias.

3) El pelear es malo, amedrenta y llena de sentimientos de culpa.

Es común que las personas sumisas tengan este parecer, lo que ocasiona que algo que les molesta del cónyuge luego le desespere e incluso lleve una vida de rencor hacia su pareja. La pelea en sí no es mala si se elige el momento adecuado para discutir algo que incomoda, así como el lugar e incluso el tipo de palabras; esto incluye que:

- sean claras,
- no sean ofensivas,
- no sean culpadoras,

para que comuniquen el estado de ánimo del que está inconforme.

Un aspecto que se relaciona con la identidad propia que una persona desarrolla en base a lo aprendido en el vínculo familiar y que resulta determinante para el tipo de relación que sostiene con quienes le rodean es la autoestima. Satir (1991) la define como los sentimientos e ideas que uno tiene sobre sí mismo.

La autoestima se entiende como la experiencia de mayor o menor aceptación y valoración externa que junto con la identidad conforman la personalidad de un individuo; comprendiendo por identidad el autoconcepto que alguien tiene de sí, así como la imagen que se proyecta al exterior (dureza, ternura, debilidad, ausencia, etcétera).

Satir (1991) considera que estos sentimientos e ideas que una persona tiene sobre sí misma pueden ser elevadas o devaluadas. Esta autora opina que un individuo con autoestima alta:

- aprecia su propio valor y respeta y aquilata el de los de-

más;

- demuestra que tiene confianza y esperanza y procura evitar reglas en cuanto a sus sentimientos;
- en lo que se refiere a la relación en pareja, una persona con autoestima alta procura revelar lo que percibe, cree, opina, siente, aunque tenga que confrontar a su cónyuge pero constructivamente, con lo que logra una relación francamente abierta, llena de intimidad y franqueza (O'Neill, 1979).

También la autoestima puede ser devaluada o baja, la persona con autoestima baja:

- piensa que tiene poco valor;
- espera ser engañada;
- pisoteada;
- menospreciada por los demás;
- como defensa se oculta tras un muro de desconfianza;
- la soledad y el aislamiento en que vive le ocasiona temor que la limita;
- evita que se arriesgue a buscar soluciones nuevas sobre sus problemas;
- se vuelve apática;
- indiferente hacia sí misma y con las personas que le rodean;
- le resulta difícil ver, pensar y oír con claridad dando lugar a un comportamiento autodestructivo, en algunos casos con propensión a pisotear y despreciar a otros (Satir, 1991);
- puesto que tiene miedo a sufrir un rechazo no se comunica abiertamente;
- se encuentra incapacitada para pedir lo que desea o nece-

sita;

- considera que si es franca se expone a la duda o al ataque, por esto le resulta más fácil reprimir y eludir ideas y sentimientos que aprender a procesarlos (Van Pelt, 1995).

Es posible que tal valoración se deba a que los pasos en el crecimiento de personas con tales actitudes no hayan sido reconocidos por sus padres. Puede ser que éstos les hayan mandado mensajes devaluadores en su autoestima, además de que hayan recibido ideas confusas. En mucho, tales experiencias han ocasionado que personas con autoestima baja se defiendan de sus miedos ante sus parejas usando las mismas tácticas de sus padres, porque no conocen otras (Satir, 1986; González y Vallejo, 1995). Llegan a formar familias igual de problemáticas que las de sus padres con características evidentes según lo sugiere Satir (1980):

- baja autoestima;
- comunicación indirecta;
- comunicación vaga;
- comunicación no sincera;
- así como uso de normas rígidas.

Esto significa que las personas necesitan perpetuar las relaciones que sostuvieron con su familia, en su relación de pareja. Dado que cualquier interacción implica un proceso dinámico, los estados de equilibrio son pasajeros, de modo que si algo afecta el equilibrio puede ocasionar que los miembros duden sobre la adecuación de su pareja, surgiendo así la ansiedad por lo que buscan volver al estado de homeostasis que mantenían, a través de múltiples opciones que lejos de brindarles el éxito deseado, les ocasiona conflic-

tos (Casado, 1991).

Para O'Neill (1979) la ansiedad se inicia en la etapa infantil, puesto que los niños tienen poco control del miedo y poca capacidad para comprender el significado real de una vivencia, su comportamiento incluye qué hacer y qué sentir (puede ser bueno, servicial, rebelde, enfermizo, etcétera) luego de ensayar diversos comportamientos, el que tenga éxito lo repetirá con el objeto de evitar la angustia. Así, este comportamiento puede continuar en la etapa adulta, buscando encontrar conductas que solucionen este malestar, lo que en muchas ocasiones no incluye solucionar problemas con su pareja.

Se toman entonces actitudes con el objeto de resolver situaciones tirantes. Satir (1980) considera cuatro de ellas:

1) Culpar.

Se encarga de acusar por todo al otro miembro.

2) Aplacar.

La persona tiene la característica comportamental de ser complaciente en todo con su pareja.

3) Superrazonar.

Se comporta correcto, frío y distante.

4) Distraer.

Recorre a palabras irrelevantes y fuera de lugar para evitar la situación tensante.

Estos comportamientos son de doble nivel porque mientras la persona dice una cosa, su cuerpo dice otra; éstos son ocasionados por el temor a las represalias que tome el otro e incluso a la ruptura de la relación. Además es posible

que la persona con autoestima baja no hable abiertamente por temor a aparecer menos fuerte o buena de lo que su cónyuge espera, o que desaprobe su actitud.

Por su parte Casado (1991) considera tres formas posibles de protección ante la ansiedad:

1) Sumisión.

La persona con autoestima baja toma el papel de víctima, incapaz o indefensa.

2) Dominio.

El individuo hace las veces de salvador o perseguidor.

3) Aislamiento.

Procura mantener la distancia óptima para sentirse seguro.

Estas conductas ocupan una buena parte del tiempo en la relación entre personas y dado que los protegen de sus sentimientos de inseguridad no suponen otras opciones para mejorar tales interacciones con el objeto de que les permitan una mayor libertad en sus vidas, con mayores incidencias hacia zonas críticas de sentimientos y conocimientos en pareja, por ejemplo. No se dan cuenta que su físico habla incluso de su estado de ánimo, de su autoestima baja. No se sienten capaces de recibir, porque pueden considerar que o no se lo han ganado o porque si aceptan sería un signo de debilidad, además consideran que no necesitan de otros; sin embargo, paradójicamente están dependiendo de los demás, lo que lesiona su autonomía e individualidad.

Ante esto, Satir (1986) considera que para tales personas es difícil separarse emocionalmente de sus padres, por lo que repiten con sus parejas actitudes que sostenían con sus

progenitores al confiar en sus habilidades para obtener de sus cónyuges lo que lograban con aquellos.

Puesto que les cuesta trabajo confiar en los demás, la pareja no es la excepción, debido a ello es muy probable que la comunicación sea disfuncional, es decir, encubierta e indirecta, ocasionando gran dificultad para tomar decisiones en común, sobre qué compartir y qué se hará por separado, como por ejemplo:

- el manejo del dinero,
- las diversiones a escoger,
- el trabajo, etcétera.

Puesto que la comunicación que cada quien realiza con los demás es aprendida, puede modificarse por factores más positivos. Satir (1980) opina que si alguien con autoestima baja posee reglas que le permitan pensar que sus sentimientos son humanos y por tanto aceptables su ego puede crecer. Si estos sentimientos son aceptados logrará abrir caminos para desarrollar diversas secuencias de acción hacia conductas más acertadas.

De allí la importancia de la intervención del psicólogo con parejas que manifiestan problemas maritales, puesto que el terapeuta les puede inducir a que determinen las causas de sus conflictos y les facilite técnicas para mejorar su dinámica de interacción (González y Vallejo, 1995).

Necesidad de una Comunicación Abierta.

Comunicación con la Pareja.

Desde que se es infante se ha enseñado que se deben guar-

dar ciertas costumbres o reglas sociales que impiden ser abiertos o francos en cualquier interacción. Reglas tales como:

- guardar las apariencias,
- el estado de ánimo,
- los pensamientos negativos respecto a alguien o a algo, et cetera.

Finalmente estas reglas resultan prácticas en una relación superficial, tales como el saludo entre vecinos, donde no es necesario mencionar los problemas o conflictos personales, donde incluso no le interesa al interlocutor el expresar franca y honestamente los sentimientos.

Pero este modo de vivir cotidiano puede afectar al extremo que cuando se requiere ser honesto es imposible lograrlo. En la pareja sucede muy a menudo, es frecuente que al llegar el esposo a casa con una expresión evidente de cansancio y/o fastidio la esposa lo llene de quejas y reproches respecto al comportamiento de los hijos o si alguno de los cónyuges está realmente preocupado por un problema que les afecta a ambos, el otro por estar inmerso en su programa favorito no preste realmente atención y diga a todos los comentarios que en ese momento hace el cónyuge afligido: ' sí, haz lo que consideres mejor'.

Es cierto que en muchos de estos casos y otros más, la comunicación no es abierta, no existe la confianza ni la intimidad necesarias para lograrla. Munguía (1994) considera al respecto que para evitar o reducir los problemas con la pareja es necesario aprender a expresar directa y adecuada-

mente las emociones, sentimientos e ideas, y es necesario que exista un mutuo respeto.

Van Pelt (1995) sugiere que para restaurar el vínculo débil que existe en una pareja cuya comunicación es parca o disfuncional deben estar presentes los siguientes aspectos en tal comunicación:

- verbalización de sentimientos,
- escuchar con atención,
- reaccionar de manera cooperadora.

Aunque tales autoras dan un punto de vista en particular, ambas coinciden en la necesidad de una comunicación franca, respetuosa y en la que la pareja esté dispuesta a escuchar y no solo a oír lo que se expresan. Por esto, antes que nada deben estar conscientes de tres elementos que resultan fundamentales para que obren como pareja:

- 1) Tú.
- 2) Yo.
- 3) Nosotros.

Esto quiere decir que se trata de dos personas y tres elementos cada uno haciendo posible al otro, los cuales significan según Satir (1980)

- Yo te hago más posible a tí;
- Tú me haces más posible a mí;
- Yo hago más posible a nosotros;
- Y nosotros hacemos más posible cada tú y yo.

De allí que la realización del amor pleno en una pareja depende de como las dos personas hagan funcionar estos elementos.

Esto implica por tanto confianza, conocimiento abierto, actitud cooperativa, así como una gran disposición a adoptar posturas, normas, creencias que les vayan enriqueciendo a ambos, es decir, que estén dispuestos a aceptar que tanto como individuos así como pareja son susceptibles de cambios, específicamente en el ámbito emocional o psíquico.

Para alcanzar un objetivo así, es necesario que ambos miembros intenten descifrar las señales no verbales que su pareja le envíe, aclaren las confusiones propiciadas por los mensajes discrepantes, mismos que son producidos cuando lo que se comunica de modo verbal se contradice con lo que se expresa de manera no verbal. O'Neill (1979) considera que al descubrir tales contradicciones en los mensajes se puede evidenciar necesidades, sentimientos y deseos no conocidos o no admitidos. El abordar francamente esta situación puede revelar a la pareja posibles causales que tengan que ver con un matrimonio rígido.

Diversos autores dan sugerencias respecto a la forma adecuada de comunicarse en pareja, mismas que son señaladas a continuación, y que son considerados por Satir (1991), Van Pelt (1995) y O'Neill (1979):

1) Sincronizar el hablar.

Respetar la toma de turno de cada quien para hablar, procurando evitar interrupciones, evitar caer en monólogos, en una actitud pasiva o receptiva.

2) Usar la palabra Yo y no Tú.

El usar la palabra Yo indica que la persona expresa los sentimientos directamente hacia la conducta del otro, lo que no sucede si se usa la palabra Tú, ya que sugiere un

ataque hacia el otro.

3) Calidad del tiempo.

Incluye el esforzarse por hablar, crear o sugerir temas de interés común siempre que estén juntos.

4) Crear un lenguaje no verbal.

El procurar la atención a la conducta de la pareja favorecerá para interpretar los mensajes de modo que pueda responder adecuadamente a ellos.

5) Aceptar a la pareja como es.

Reconocer que la pareja es un ser humano con virtudes y defectos, además de concentrar la atención en cualidades y aplaudirlas puede ayudar mucho.

Sería positivo también desarrollar interés por las actividades que le agradan al cónyuge.

6) Plantear preguntas con la expresión 'cómo'.

Consigue comprensión y entendimiento, mientras que realizarlas con la palabra 'porqué' ocasiona actitudes defensivas.

7) Ser honesto.

Produce relaciones francas y confiables, manteniendo el debido respeto a la personalidad del otro. En una dificultad o malestar el cónyuge afectado debe tomar en cuenta que la franqueza con que hable tiene que abarcar solo el problema que le incomoda en ese momento y no introducir asuntos pasados.

8) Intimidad.

Se refiere a la cercanía, diversión y romance.

La pareja debe entender que si no se fomenta la intimidad emocional, la intimidad genital llega a ser vacía, ruti-

naria y aburrida.

9) Sentido de libertad.

Los cónyuges deben sentirse como pareja, exigirse mutuamente espacio y tiempo propios, así como tener sus actividades conyugales. Deben continuar distinguiéndose entre sí, respetando los límites que se han dejado claros.

10) Comprensión de las circunstancias.

Cada integrante de la pareja debe entender que cualquier intercambio comunicativo tiene efecto dentro de un conjunto de hechos o situaciones que determinan el significado de lo que se comunica.

11) Sentido de la oportunidad.

El momento para hablar está ligado a las circunstancias. El aprendizaje de las señales no verbales del compañero facilita el trabajo de determinar el momento en que se pudiera tratar algún asunto.

12) Claridad.

Se refiere a expresar lo que uno ve y siente, sin criticar ni acusar al otro.

13) Retroinformación.

Repetir lo que antes ha dicho la pareja para constatar si se comprendió correctamente o no el mensaje.

14) Escuchar.

La buena disposición a escuchar exige de una claridad con el otro para que permita a la pareja confiarse y llegar a penetrar dentro del que escucha. El escuchar involucra:

- discernimiento,
- observar gestos,

- tener contacto visual,
- realizar cuestiones pertinentes,
- dar respuestas apropiadas, y
- en su momento saber guardar silencio.

El escuchar es igual de importante que el expresar ideas porque uno no podrá responder adecuadamente si no escucha lo que el otro está exponiendo, si se logran ambas cosas se podrá obtener un verdadero diálogo.

Van Pelt (1995) sugiere que las parejas que se inician en el propósito de mejorar su relación deberían evitar trampas como:

- evitar defenderse con un 'Yo no fui'.
- evitar prohibir sentimientos,
- evitar analizar superrazonadamente el problema,
- evitar ofrecerse a resolver el problema,
- evitar fingir escuchar, si no se desea escuchar es conveniente decir abiertamente que se prefiere dialogar en otro momento.

Por último, existe un aspecto que para muchos resulta contraproducente, de acuerdo a lo que socialmente se considera aprendido: los sentimientos de ira, la manera de encararlos frecuentemente es pasiva o agresiva. Sin embargo, el pelearse puede ser una técnica legítima de comunicación constructiva y regeneradora siempre y cuando la disputa sea abierta y honrada concentrándose en el momento presente y procurando resolver el problema en base a la propia experiencia.

Comunicación con uno mismo.

Si bien es cierto que una pareja con problemas desea darles solución real en el terreno de la comunicación, se hablaría entonces de procurar ser honestos, abrirse francamente a su pareja con el objeto de que se conozcan 'pero' no se puede ser honesto con nadie si antes no se ha sido honesto con uno mismo.

Al respecto O'Neill (1979) sugiere que individualmente la persona procure buscar momentos para estar a solas con la meta de iniciar un diálogo interno, activo consigo mismo. Este tipo de comunicación puede aportar revelaciones, autoanálisis y revelaciones íntimas.

El objeto de esta tarea es tratar de abordar imparcialmente, intentar comprender los motivos de cada comportamiento, analizándose como si fuese un espectador.

El autoanalizarse aporta confianza en uno mismo. Así las críticas externas no causarán conflictos puesto que antes ya se han autocriticado y examinado los pros y contras en sí mismo.

Ya que la persona tiene una relación íntima consigo misma podrá ser honesta y mantener una auténtica intimidad con su pareja. La madurez como miembros de una pareja tiene mucho que ver con el abrirse y compartir lo que hay en ellos mismos sin temor a ser juzgados. Es entonces cuando llegan a ser auténticos e individuales, compartiendo su mundo mutuamente.

Opciones para facilitar una comunicación adecuada según Virginia de Satir.

En este último apartado del capítulo se ha pretendido tratar exclusivamente sobre la opinión basada en la experiencia terapéutica de Virginia de Satir (1916-1988). Esta autora ha sido reconocida internacionalmente por sus ideas sobre la comunicación humana y el papel que desempeña la autoestima para el manejo de su expresión. Fue una excelente conferenciante y entrenadora de sus colegas desde 1962.

Virginia de Satir ha hecho una contribución importante en la comprensión de la forma en que la gente responde a la tensión que surge en sus relaciones, argumentando que las personas no responden tanto a la situación como lo hacen con la tensión.

Satir (1991, pp. 25) ideó experiencias de comunicación cuyo objeto primordial fue enseñar sin verse afectada la seguridad emotiva de la persona. Siempre se mantuvo fiel a las ideas con que se había comprometido:

- Cada persona es un milagro irrepetible.
- El crecimiento y el aprendizaje siempre son posibles.
- En cualquier momento la gente está haciendo lo mejor que puede con lo que tiene.
- Puede considerarse que todas las conductas son un esfuerzo por crecer y no un comentario sobre la posibilidad de que te amen.

Para Satir (1991) la comunicación permite a las personas darse a entender con los demás y satisfacer sus necesidades,

se usa en el arte íntimo de la vida cotidiana con los demás. Al referirse a la palabra comunicación se refiere tanto a la conducta verbal como no verbal dentro de un contexto social e incluye los símbolos y claves que las personas utilizan para dar y recibir un significado, por ello define a la comunicación como la aportación y recepción del significado entre dos personas cualesquiera (Satir, 1986; Satir, 1990).

Dado que existe una relación muy importante entre la forma en que se comunica una persona y su nivel de autoestima; su estilo de comunicación afecta la manera en que interactúa con otros.

Es posible que al iniciar una relación de tipo conyugal experimente el dolor de abandonar la comodidad que le brindaba su familia, entre en una etapa desconocida que le ocasiona temor, mismo que Satir (1990) denomina como ansiedad o inseguridad.

La pareja ya integrada va a intentar formar una homeostasis con su relación ya sea abierta o encubierta (Satir, 1986). En mucho puede deberse a que como seres dinámicos se tiende al cambio tanto físico como psicológico, el problema surge cuando la reacción al cambio no es adoptada por alguno o por ambos de manera positiva.

En estas circunstancias se forma lo que se conoce como sistema cerrado, en donde la autoestima es secundaria al poder y a la conducta del más fuerte, el cambio es poco probable; la comunicación tiende a ser:

- indirecta,
- confusa,

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

incongruente.

Las normas rigen las acciones en tanto son inflexibles (Satir, 1980). Así, la autoestima del (los) afectado (s) se muestra mermada y el individuo es proclive a buscar apoyo externo.

Esto es, es posible que si existe una relación disfuncional, uno de los miembros manifieste una conducta que revele de manera encubierta este hecho, lo que no significa que sea el afectado, ya que cada integrante se está involucrando de modo que cada uno contribuye en lo que le acontece al otro y participa en los cambios que sufre.

Por lo general en relaciones disfuncionales el estilo de comunicación es determinante. Satir (1991) en todos sus trabajos afirma que éste obedece a cuatro modelos de comunicación:

1) Aplacar o conciliar.

En donde la persona tiene la necesidad de mantener contentos a todos para que la quieran.

2) Culpar.

La persona cree que nadie se preocupa por ella y solo si grita logrará que le presten atención.

3) Hiperracional.

En donde la persona considera que solo la lógica y las ideas son lo que importan.

4) Irrelevante o distractor.

Desea llamar la atención con comportamientos que distraen a los demás del asunto que le afecta.

En todos los casos anteriores el individuo se siente re-

chazado, solo, indeseado, desamado, aunque finalmente se trata de esfuerzos que realizan para crear una autoestima, misma que difícilmente se verá acrecentada con tales comportamientos.

Es cierto que en todos los casos la persona no se da cuenta que envía mensajes de doble nivel, ocasionando que el receptor no entienda lo que desea transmitir realmente.

Satir (1980), en base a su experiencia está convencida que la comunicación de doble nivel no lleva a la confianza y al cariño que enriquece a los miembros de una familia. Debido a ello, ha creado ejercicios que ayudan a los afectados a evidenciar su conducta, en estos se incluye:

- el exagerar y aumentar los mensajes faciales y de la voz a todo el cuerpo utilizando cada uno de los cuatro modelos de comunicación;
- Les hace reflexionar y externar lo que experimentaron en cada ejercicio;
- les inicia en la necesidad u oportunidad de desarrollar un quinto modo de comunicación, el cual ha llamado 'congruente', en donde sugiere que las palabras reflejen los sentimientos, que todos los elementos del mensaje vayan en una misma dirección, de donde las expresiones corporales y faciales estén de acuerdo con todo ello (Satir, 1990).

Con este modelo de respuesta, Satir (1980) asegura que las relaciones no solo familiares, sino también interpersonales se facilitan porque entonces le creen a la persona, le entienden rápidamente, posibilita el aumento de autoestima y elimina desacuerdos.

Una persona que se comunica congruentemente puede expresar con firmeza su opinión, aclarar lo que dice, pero en la comunicación también el receptor tiene la obligación de que los mensajes se transmitan claramente. Aunque la comunicación cotidiana no permite una interacción tan ideal, sí se puede tener en cuenta la diferencia de una comunicación funcional respecto a una disfuncional, ya que en esta última se deja al receptor adivinar los pensamientos y sentimientos del emisor.

Por otra parte, el contar con una comunicación congruente le permite al individuo mejorar en su salud, gozar de relaciones positivas y sobre todo incrementar su autoestima. De este modo las relaciones conyugales mejorarán notablemente puesto que cada uno podrá dar y recibir; tendrán la oportunidad de aceptarse a sí mismos como seres genuinos que se autoper pertenecen y por tanto podrán usar las diferencias individuales del otro como una oportunidad para crecer.

Lo único que se requiere según Satir (1993), es cambiar las actitudes y aprender a autoconocerse, estar dispuesto a aceptar nuevas posibilidades y si van con uno ponerlas en práctica, entonces se puede aspirar a contar con una familia nutridora en donde se observe:

- vitalidad,
- sinceridad,
- honestidad,
- amor,
- espontaneidad.

La comunicación será:

- directa,

- clara,
- específica,
- congruente,
- abierta,
- con constante estímulo hacia el crecimiento.

El estilo de las normas serán:

- abiertas,
- actualizadas,
- humanas,
- dinámicas.

La autoestima de cada miembro se tomará:

- más segura,
- más independiente.

Satir (1993) recomienda que cada persona se permita auto-revelarse, conocerse a sí misma para poder conocer y entender a los demás, ser honesto con uno mismo para poder ser honesto con los otros, y compartir sus temas y preocupaciones. Ella afirma que esto se puede lograr, ya que el comunicar es aprendido, si ya antes había tenido modelos de comunicación disfuncionales, los practicaba por no conocer otros. Ella señala que se pueden aprender modelos de comunicación congruentes que faciliten la expresión de ideas y sentimientos adecuados.

Satir (1993) menciona a su vez que el compartir las actitudes comportamentales implica riesgo y un nuevo aprendizaje. Considera que el cambiar consiste en aceptar tal cual los sentimientos propios para establecer una comunicación real. A la condición de ser honesta con los sentimientos la llama coherencia.

Al hablar del riesgo, esta autora menciona que realizar una actividad nunca hecha o en hacer lo mismo de manera distinta. Tomando en cuenta que cada quien es responsable de sus conductas, el individuo podrá mejorar su autoestima.

Satir (1993) reconoce que todos los humanos poseen los recursos para establecer una comunicación adecuada. Tales recursos son:

- la respiración,
- el cuerpo,
- las expresiones faciales,
- los sentidos,
- la voz,
- los gestos,
- las palabras,
- los sentimientos,
- la experiencia,
- la locomoción,
- el tiempo,
- el espacio.

Asegura que para que exista un contacto real con uno mismo y con los demás es necesario utilizarlas de tal manera que armonicen entre sí, logrando de este modo una comunicación congruente.

Esto implica saber cómo funciona cada recurso, darse cuenta de cómo y cuándo se utiliza, tener paciencia mientras se aprende y practicar para adquirir habilidad en su uso.

Estos recursos son denominados por Satir (1991), como herramientas de comunicación que pueden satisfacer las relacion

nes de quienes las utilicen tanto en el ámbito familiar como en el profesional. Para conocer cómo adquirir y desarrollar tales habilidades Satir ha creado una serie de ejercicios vivenciales a través de talleres con objeto de que cada interesado se de cuenta de que:

- La forma en que se comunica afecta sus sentimientos y los de los demás.
- Los sentimientos propios afecta la comunicación.
- En cualquier momento los sentimientos, pensamientos y respuestas corporales son expresados de modo diferente ante condiciones diferentes.
- Existe una reacción ante la forma en que otros expresan sus sentimientos, pensamientos y respuestas corporales.

En sus talleres, Satir (1993) procuró utilizar las siguientes modalidades de aprendizaje:

- La intelectual, a través de información didáctica.
- La visual, a través de rotafolios, videos, en los cuales el instructor ejemplifica la comunicación coherente.
- La auditiva, a través de discusiones grupales en los ejercicios de taller.
- La cinestésica, a través de representaciones de papeles y expresiones corporales, para dar imagen total de alguna forma de comunicación.
- La vivencial, a través de la participación en los ejercicios.

Los principales juegos utilizados por Satir (1986) como herramientas para la detección hecha por los mismos pacientes de conductas inadecuadas en la comunicación así como la

enseñanza de modelos congruente son los siguientes:

- 1) La familia simulada.
- 2) Los juegos de los sistemas familiares.
- 3) Los juegos de comunicación.

La Familia Simulada.

Es un valioso recurso para enseñar a las familias algo sobre sí mismas. En este juego el terapeuta puede hacer que unos miembros de la familia simulen la conducta de los otros, de acuerdo a como ellos piensan que se portan los otros. Ellos van a interpretar una situación que el terapeuta inventa basándose en la comprensión de ese sistema familiar en especial. Luego de filmar la situación simulada el terapeuta y la familia discuten cuan diferentes o parecidas son las conductas de los miembros en relación a su conducta habitual.

Juego de Sistemas.

En este recurso el terapeuta hace que la familia represente los papeles de padre, madre e hijo usando cinco reglas simulando los sistemas cerrado y abierto e induciéndolos a aprender en el proceso. Las reglas son:

- 1) Siempre estar de acuerdo con los otros.
- 2) Siempre estar en desacuerdo.
- 3) Ser razonable.
- 4) Ser irrelevante.
- 5) Cada persona negocia abiertamente y en forma clara.

Este juego es de gran valor por tres razones:

- 1) Ayuda a la familia a ver y entender la naturaleza de su propio sistema.

- 2) Permite experimentar nuevas pautas de interacción.
- 3) Los participantes pueden experimentar el avance de un sistema disfuncional a un sistema donde la interacción conduce al crecimiento.

Estos juegos no son fijos ni invariables, más bien se acomodan a las necesidades de las circunstancias. Para cada juego Satir (1986) da instrucciones, indica cómo asignar los papeles y describe qué es lo que los participantes deben hacer, designa una tarea para que la familia la lleve a cabo. Al término del juego considera importante que la familia comente sus sentimientos, pensamientos, reacciones experimentadas durante y después del juego.

Juego de Comunicación. Este es un juego donde intervienen dos personas, se usa para sensibilizar a los participantes respecto al tipo de mensajes que envían, los que generalmente son incongruentes, por ello en este ejercicio utiliza técnicas que permiten mostrar a las personas en forma vívida qué sucede cuando ven, tocan y hablan de manera congruente y qué sucede cuando no lo hacen:

- 1) Coloca a dos personas dándose la espalda y les pide que se hablen.
- 2) Luego les indica que se volteen, se den la cara y se miren a los ojos sin tocarse ni hablarse.
- 3) Requiere a la pareja que se miren a los ojos y se toquen sin hablar.
- 4) Solicita a la pareja que se tomen de las manos con los ojos cerrados y sin hablar.
- 5) Por último les insta a mirarse a los ojos y hablarse sin tocarse.

Lo más importante en estos juegos son las intervenciones del terapeuta y las discusiones durante y después de esta serie, en donde se comentan los sentimientos, las respuestas verbales, y las reacciones corporales de cada miembro de la pareja, respecto a su propia persona, a la del otro y a la interacción misma.

Otra faceta que abarca Satir (1986), es su labor como psicoterapeuta familiar. Ella considera que un psicoterapeuta tiene el trabajo de tratar el dolor que una familia experimenta. Es decir, considera que existe un paciente sintomático, quien es el que manifiesta los síntomas del dolor de todo el sistema familiar. Por lo tanto, la psicoterapia familiar se orienta hacia la familia como un todo y no solo al que evidencía el problema.

Satir considera que el dolor que experimenta una familia se debe a una comunicación disfuncional. Tal comunicación deriva en que cada persona con conductas no adecuadas realiza un gran intento por mandar mensajes para pedir ayuda, necesitan sobrevivir y toman uso de los recursos que conocen aunque éstos no sean funcionales.

De aquí se desprende que el papel del terapeuta es dar informes imparciales acerca de lo que él ve y escucha; debe proveer recursos de manera sugerible, así como tener cuidado de estar consciente de sus prejuicios y suposiciones inconscientes. Tiene el deber de enseñar al paciente cómo lograr por él mismo una comunicación clara; también debe dar énfasis a la necesidad de comparar el significado que una persona emite con el significado que la otra persona recibe (Satir, 1991). Va a procurar que el paciente mantenga en su

mente la idea clara de sí mismo, la idea que tiene respecto a otro, así como la idea de cómo ve que otro vea la forma en que él asimila al otro.

El propósito de todo esto es que la persona llegue a ser capaz de hacerse cargo por completo de sí misma, que sea capaz de elegir y decidir basándose en percepciones correctas sobre sí misma, es decir, que logre un nivel óptimo de maduración.

Aunque es imposible transcribir el proceso terapéutico que realizaba Satir, sí se pueden señalar algunos aspectos claves para el desarrollo de la terapia.

Primeramente se recopilan datos generales que redunden solo en hechos que no afectan los aspectos emocionales de los pacientes, a continuación se enfatiza en la necesidad de que asistan a terapia los dos miembros de la pareja en primera instancia y si hay hijos se les cita posteriormente.

A la familia reunida el terapeuta cuestiona acerca del problema. A los cónyuges pregunta cómo se conocieron, cuándo decidieron casarse e individualmente les indaga cómo perciben a sus padres y hermanos así como de qué manera fueron sus vidas familiares; pide que les narren cómo fueron sus cronologías hasta el momento en que se conocieron y qué esperaba cada uno del matrimonio.

Luego, en conjunto requiere de la pareja cómo fue el inicio de su vida casados y si tuvieron alguna influencia del pasado. Si la pareja tiene hijos investiga qué esperaban del hecho de ser padres y qué tanto influyó el pasado en esto. A los hijos les cuestiona cómo ven a sus padres en cuanto a acuerdos, desacuerdos, etcétera. También se encarga de comu-

nicar a toda la familia que no es peligroso comunicar sus sentimientos o pensamientos, les subraya que es necesario comunicarse con claridad, Redondea la entrevista, fija el momento de la próxima sesión y da esperanza.

Aunque el proceso de asimilación y aprendizaje lleva algún tiempo Satir da por terminado un tratamiento cuando todos los que participan en la psicoterapia pueden usar el pro nombre 'Yo' seguido de un verbo activo y de un complemento directo, por ejemplo: yo soy yo y tú eres tú.

El modelo en el cual se basa Satir para la aplicación psicoterapéutica se llama modelo de crecimiento en donde el terapeuta demuestra a través de su propia conducta que no hay nada que no pueda manejarse honesta y abiertamente y que en la psicoterapia como en cualquier otra relación humana nada es mejor de un ser humano que aprender a usarse a sí mismo y usar su propia personalidad 'no solo con el fin de influir en otros seres humanos, sino también, cuando es apropiado, para dejarse llevar e influir por otros' (Satir, 1986; pp. 209).

Finalmente se puede decir que existe una gran variedad de trabajos que intentan orientar a la persona con dificultades para comunicarse adecuadamente tales como: El lado oscuro de la comunicación interpersonal de William R. Cupach y Brian H. Spitzberg (1994);- Cuando el amor es odio de Karen Kayser (1993) en donde se ponen ejemplos de pacientes que han pasado por ello.-Otros pretenden orientar a través de folletos para facilitar la comunicación congruente (Munguía, 1994; González y Vallejo, 1995).

Satir ofreció también publicaciones auxiliares en lo que se refiere a temas como la comunicación con uno mismo o autoconocimiento, la autoestima, etcétera. En su libro Autoestima, Satir (1988) ilustra el valor autopersonal que puede disfrutar cualquier persona que desee elevar el concepto que tiene de sí misma con el apoyo de expresiones poéticas.

En general, existen muchísimos recursos a nivel de divulgación popular que ofrecen guía al respecto. Sin embargo, la mejor guía incluye ayuda profesional y la proporcionan los psicoterapeutas familiares a través de terapias, ejercicios, talleres, etcétera que permiten al paciente comprometerse consigo mismo y alcanzar su meta deseada.

En resumen, Satir considera que la comunicación es el arte íntimo de la vida cotidiana con los demás. En la comunicación de pareja es prudente tomar en cuenta la naturaleza de sexos, se debe razonar sobre los mitos alrededor de la relación.

Para Satir, la autoestima se refiere a los sentimientos e ideas que uno tiene sobre sí mismo y puede ser alta o baja. Las personas con poca autoestima pueden resolver situaciones con actitudes como: aplacar, culpar, superrazonar, distraer. Como la comunicación es aprendida el psicólogo puede usar técnicas que permitan la verbalización de sentimientos, escuchar con atención, y reaccionar de manera cooperadora, practicar el descifrar las señales no verbales del cónyuge que discrepan con lo que se expresa verbalmente; así como dar sugerencias para comunicarse en pareja de manera adecuada.

Satir insta a desarrollar un modo de comunicación que llama congruente, en donde las palabras reflejen los sentimientos. Los principales juegos utilizados por esta autora en sus terapias son: la familia simulada, los juegos de los sistemas familiares, los juegos de comunicación. Para ella el papel del terapeuta es dar informes imparciales acerca de lo que ve y escucha. El propósito es que la persona llegue a ser capaz de hacerse cargo por completo de sí misma, que sea capaz de elegir y decidir basándose en percepciones correctas sobre sí misma, es decir, que logre un nivel óptimo de maduración.

El modelo utilizado por Satir para la aplicación psicoterapéutica se llama modelo de crecimiento.

CONCLUSIONES.

Los cambios histórico-sociales que han afectado a nuestro siglo y que tienen que ver con el acceso de la mujer al área laboral, escolar y político han dado margen a un replanteamiento en el manejo de la relación de pareja en aspectos tan esenciales como el cuidado de los hijos, los momentos de convivencia como pareja y como familia, el manejo del dinero así como su distribución, etcétera; todo ello implica una comunicación adecuada para lograr un buen funcionamiento familiar.

Esto constituye un cambio en la estructura familiar en tanto que los papeles de los cónyuges se ven menos diferenciados puesto que están empezando a abarcar labores similares al incursionar en el ámbito laboral y en la distribución de quehaceres domésticos, lo que puede contribuir a desarrollar roles menos rígidos y una intimación y comunicación más abiertas.

Satir nos ha permitido ver a través de su trabajo profesional una visión que abarca no sólo los factores antes mencionados y que tienen que ver principalmente con la organización familiar, sino que pugna porque la pareja revise su estabilidad, primeramente individual, entendiendo por ello que cada miembro sea capaz de autoconocerse para poder entenderse, comprenderse, comprometerse consigo mismo, con el objeto de convivir y comunicarse adecuadamente con su pareja. Ser capaces de diferenciar la relación que sostuvieron con su familia de origen y realizar una revisión en su relación actual

para modificar aquellos aspectos que deseen mejorar, así como procesar cada uno que es capaz de adaptarse a cada etapa que viva no solo con su pareja, sino con sus hijos, en caso de que existan, y con todas las personas con quienes interactúa.

Satir señala lo relevante de una comunicación congruente que implica coherencia entre lo que se expresa verbalmente y lo que se dice comportamentalmente, de allí la importancia de la comunicación no verbal en la relación de pareja, de aprender en primera instancia a observar y entender el comportamiento no verbal en la pareja; a aprender que en ocasiones no resulta fácil ser tan congruente en la comunicación y que es necesario interesarnos en asegurarnos que lo que la pareja nos dice es realmente lo que desea comunicar, así se le puede ayudar a expresar adecuadamente su sentir y a que aprenda que puede confiar en su consorte. Así pues, la pareja puede comprometerse individualmente y como cónyuges sosteniendo una relación más íntima y sana.

En suma, la comunicación no verbal es de vital importancia en la relación de pareja puesto que afecta la parte emotiva y en consecuencia comportamental del ser humano; las emociones, los sentimientos e incluso los instintos más íntimos podrían revelarse a través de este tipo de comunicación. Surge entonces la cuestión de qué tan dispuesta está una pareja a hacer de su relación una convivencia sana, en tanto que es difícil interpretar los mensajes enviados de este modo si no existe una comunicación abierta.

El amor en la pareja es el que permite interesarse en el

otro, el indagar lo necesario, de una manera adecuada y en un momento propio, para poder estar en contacto íntimo con la pareja y estar plenamente seguros de que existe una comunicación verdadera.

De allí que en la práctica es imposible separar la comunicación no verbal de la verbal, puesto que los mensajes enviados por lo general son manejados a un nivel cognitivo, razonado y a través del cual cada miembro de la pareja se puede auxiliar para evitar las comunes inferencias que tanto afectan negativamente a una relación.

Así pues para lograr una comunicación abierta es de gran ayuda el practicar el autoconocimiento, la autocrítica, desarrollar respeto individual, ser honesto personalmente y con los demás, así como cultivar un grado adecuado de autoestima. El permitirse comprometer emocionalmente con uno mismo y con la pareja, independientemente del estado civil en que vivan pudiera favorecerles también para este fin.

El cultivar estas actitudes puede permitir que la pareja desarrolle una mayor intimidad no solo en lo sexual, sino sobre todo en lo emocional; responsabilizarse de los actos propios; tener roles y normas flexibles en base a la capacidad de adaptabilidad a los cambios según las etapas por las que crucen como cónyuges, una interacción más abierta que incluye la expresión asertada de sentimientos ya sean de agrado o enfado; sin olvidar que permite la individualidad de cada miembro, saber que se existe independientemente de la otra parte, evitando invadirse al ser un Tú, un Yo y un nosotros.

Es definitivo que comportamientos como los antes señalados no se logran de inmediato y mucho menos sin ayuda profesional. Si bien es cierto que existen publicaciones que sirven de apoyo para avanzar hacia una comunicación sana en la pareja, también lo es que necesitan una guía terapéutica. La postura de Satir al respecto garantiza una opción experta pues fueron muchos años de investigación y práctica profesional que han creado una escuela que sirve como fundamento para el profesional que desee especializarse en la terapia familiar, y una excelente posibilidad de desarrollo personal y de pareja para quienes precisen de una mejor relación familiar.

Finalmente, existen en nuestro país asociaciones de adictos a relaciones destructivas en donde se les da un seguimiento a personas que en general no han desarrollado una autoestima adecuada y no pueden comunicar abiertamente sus sentimientos y pensamientos.

BIBLIOGRAFIA.

- Ackerman, N. (1981). Grupoterapia de la familia. Buenos Aires: Paidós.
- Anderson, M. (1980). Sociología de la familia. México: Fondo de Cultura Económica.
- Andolfi, M. (1985). Terapia Familiar: un enfoque interactivo. México. Paidós.
- Argyle, M. y Trower, P. (1980). Tú y los demás. México: Harla.
- Bee, H. y Mitchell. S. (1984). El desarrollo de la persona en todas las etapas de su vida. México: Harla.
- Bertalanffy, L. V. (1993). Teoría General de los Sistemas. México: Fondo de Cultura Económica.
- Birkenbihl, I. (1983). Las señales del cuerpo y lo que significan. España: Mensajero.
- Casado, L. (1991). La nueva pareja. Barcelona: Numancia.

- Cusinato, M. (1992). Psicología de las relaciones familiares. Barcelona: Herder.
- Ehrlich, M. (1989). Los esposos, las esposas y sus hijos. México: Trillas.
- Fishman, H. y Rosman, B. (1990). El cambio familiar. Desarrollo de modelos, España: Gedisa.
- González, M. y Vallejo, J. (1995). Estrategias para facilitar la comunicación funcional en parejas. Tesis. E.N.E.P. Iztacala. México.
- Knapp, M. (1994). La comunicación no verbal, el cuerpo y el entorno, México: Paidós.
- Munguía, S. (1994). Una alternativa de prevención para los conflictos de pareja. Boletín de información, Tesis. E.N.E.P. Iztacala. México.
- Musito, G. (1993). Psicología de la Comunicación Humana. Argentina: Lumen.

- O'Connor, J. y McDermott, I. (1996). El lenguaje corporal. España: Plaza&Jones.
- O'Neill, N. (1979). Matrimonio abierto. México: Grijalbo.
- Pettersson, A. (1992). Más allá de la mirada. México: Planeta.
- Rage, A. (1996). La pareja: elección, problemática y desarrollo. México: Plaza y Valdéz.
- Raluy, A. (1994). Diccionario Porrúa. Argentina: Porrúa.
- Robles, E. y Ledezma, D. (1993). La comunicación disfuncional en la relación de pareja. Tesis. E.N.E.P. Iztacala. México.
- Sánchez, J. (1980). Familia y sociedad. México: Cuadernos de Joaquín Mortiz.
- Satir, V. (1980). Relaciones humanas en el núcleo familiar. México; Pax-Mex.

Satir, V. (1986). Psicoterapia familiar conjunta. México: Copilco.

Satir, V. (1988). Autoestima. México: Pax-Mex.

Satir V. (1990). En contacto íntimo con uno mismo y con los demás. México: Concepto.

Satir, V. (1991). Talleres de comunicación con el enfoque Satir. Manual de trabajo práctico. México: Pax- México.

Van, P. (1995). Cómo hablar para que su pareja escuche y cómo escuchar para que su pareja hable. México: Selector.

Watzlawick, P. y Beavin, J. (1995). Teoría de la Comunicación Humana. Barcelona. Herder.

Willi, J. (1995). La pareja humana, relación y conflicto. Madrid: Morata.