



UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTONOMA DE MEXICO

FACULTAD DE PSICOLOGIA

UN ESTUDIO ACERCA DE LOS CONFLICTOS
DE COMUNICACION EN LAS PAREJAS
CON UN ENFOQUE SISTEMICO

P R E S E N T A:

MARIA DEL CARMEN ALCANTARA RIVERA

T E S I S

Que para obtener el Titulo de:
LICENCIADA EN PSICOLOGIA



Asesor: Mtro. Jorge Molina Avilez

Méx; D F.

Marzo de 2000

277178



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

Durante mucho tiempo anhele llegar a este momento, hoy que lo he logrado me es grato decir que este trabajo es el resultado de mucho esfuerzo no solo mío, sino de muchas personas que estando a mi lado me dieron ánimos para lograr mi objetivo.

En primer lugar quiero dar gracias a Dios por todo lo que me ha dado:

Gracias Dios mío por haberme dado la vida, la familia y los amigos que tengo.

Gracias mami porque siempre has estado a mi lado, porque nunca dejaste de confiar en mí y porque con tu ejemplo me motivas a ser mejor.

Quiero dedicar esta tesis:

A ti "An" (mi hermana) porque el orgullo y admiración que siento por ti me impulsan a seguir tus pasos para lograr el éxito.

A ti Rocío (mi hermana) porque aunque calladamente, demuestras tu confianza y apoyo.

A Rodolfo mi hermano porque al disfrutar de nuestros logros, compartes nuestras alegrías.

A mis sobrinos Abis, Edgar y Leo, porque ha sido una bendición tenerlos conmigo.

A la enorme paciencia de mi asesor y a mis sinodales por su tiempo y confianza.

A todos mis amigos porque al escucharme y alentarme, me daban ánimos para seguir adelante: A mi gran amigo Julio que tanto apoyo me dio, a Memo, a Lilia, a Alma, a José Luis, a Cristina, a Nelly, a Elizabeth y a Brisa.

De manera muy especial a ti "Sa" porque siempre estuviste en los momentos más difíciles para brindarme ánimo ante los desconsuelos del fracaso, porque soportaste todos y cada uno de mis tropiezos brindándome tu hombro para apoyarme y volver a intentar las cosas, porque con tus consejos y tu infinita paciencia me infundiste valor, fortaleza y tenacidad. Gracias padre.

Y por supuesto a ti Cesar porque desde que me conociste no hiciste otra cosa más que creer en mi, brindarme tu apoyo y compartir cada uno de mis tropiezos y de mis logros como si fueran tuyos. Gracias T.A.

**UN ESTUDIO ACERCA DE LOS CONFLICTOS DE COMUNICACION EN LAS
PAREJAS CON UN ENFOQUE SISTEMICO**

	<i>Pags.</i>
RESUMEN	4
INTRODUCCIÓN	5
CAPITULO I ANTECEDENTES	9
1.1 Explicaciones Acerca del origen de la Pareja	9
1.1.1 Visión bíblica	9
a) <i>Origen</i>	9
b) <i>Fin de la pareja</i>	10
c) <i>Aspecto crítico</i>	10
1.1.2 Hipótesis científicas	11
1.1.3 Aspecto social	12
1.2 Explicaciones psicológicas del origen de la pareja	13
1.2.1 Concepción psicoanalítica	14
1.2.2 Aspecto conductual	17
CAPITULO II LA RELACION DE LA PAREJA HUMANA	18
2.1 Concepto de pareja	20
2.1.1 El concepto de pareja bajo el enfoque sistémico	21
2.2 Elección de pareja	23
2.2.1 La elección desde el punto de vista psicoanalítico	24
2.2.2 La elección desde el punto de vista social	25
2.2.3 La elección desde el punto de vista sistémico	26

2.3	<i>Tipos o modelos de pareja</i>	28
2.4	<i>Desarrollo de la relación de pareja</i>	32
2.4.1	<i>Análisis de la relación de pareja</i>	35
CAPITULO III ASPECTOS TEORICOS DE LA TERAPIA SISTEMICA		39
3.1	<i>Terapia sistémica</i>	39
3.1.1	<i>Antecedentes</i>	40
3.2	<i>Teoría general de los sistemas</i>	41
3.3	<i>Teoría de la cibernética</i>	42
3.4	<i>Comunicación, su origen</i>	44
3.4.1	<i>Los conceptos de la comunicación</i>	45
3.4.2	<i>Áreas de la comunicación</i>	46
	a) <i>Sintáctica</i>	47
	b) <i>Semántica</i>	47
	c) <i>Pragmática</i>	48
CAPITULO IV ASPECTOS DE LA COMUNICACIÓN EN PAREJA		49
4.1	<i>Teoría de la Comunicación Humana</i>	50
4.1.1	<i>Axiomas de la comunicación</i>	51
	A) <i>Axioma 1</i>	51
	B) <i>Axioma 2</i>	52
	C) <i>Axioma 3</i>	52
	D) <i>Axioma 4</i>	53
	E) <i>Axioma 5</i>	54
4.2	<i>Comunicación disfuncional</i>	55

4.2.1	<i>Disfunciones en los axiomas de la comunicación.....</i>	55
A)	<i>Axioma 1.....</i>	55
B)	<i>Axioma 2.....</i>	57
C)	<i>Axioma 3.....</i>	60
D)	<i>Axioma 4.....</i>	62
E)	<i>Axioma 5.....</i>	64
4.3	<i>Problemas de la pareja.....</i>	67
4.3.1	<i>Causas de los problemas de pareja.....</i>	69
4.3.2	<i>Consecuencias de los problemas de pareja.....</i>	71
4.3.3	<i>Comunicación y solución de los problemas de pareja.....</i>	73
CAPITULO V TERAPIA FAMILIAR SISTEMICA Y SU APLICACION A		
LA TERAPIA DE PAREJA.....		
5.1	<i>Objetivos generales de la Terapia Sistémica.....</i>	78
5.2	<i>Aspectos generales del trabajo terapéutico.....</i>	79
5.3	<i>La teoría sistémica con relación a la pareja.....</i>	82
5.4	<i>Modelos de la teoría sistémica.....</i>	83
5.4.1	<i>Modelo Interaccional de Palo Alto.....</i>	84
5.4.2	<i>Modelo Sistémico de Milán.....</i>	87
5.5	<i>La aplicación de los modelos a la terapia de pareja.....</i>	89
5.6	<i>Algunas estrategias de solución a los problemas de pareja.....</i>	90
CONCLUSION.....		94
BIBLIOGRAFIA.....		100

RESUMEN

A razón del aumento en los índices de divorcio en la actualidad, se planteó la hipótesis :

¿ Qué tanto influyen las deficiencias de comunicación en el rompimiento de las relaciones de pareja? Y se propuso un estudio acerca de los problemas de comunicación en las parejas con un enfoque sistémico.

El estudio abarca la formación de pareja desde sus orígenes según el aspecto Bíblico y científico.

La elección de pareja según la teoría Psicoanalítica, Conductual y Social.

El concepto de pareja según la Teoría Psicoanalítica y Sistémica, mencionando algunos de los modelos de pareja.

A causa de que hay poca información en el aspecto psicológico acerca de los problemas de comunicación en la pareja, se revisó la Teoría de la comunicación Humana, la Teoría general de los sistemas y los principios teóricos de la terapia sistémica. Adjunto a esto se hizo un estudio global sobre dos escuelas de terapia breve - La escuela de Palo Alto, California y la escuela de Milán - y se plantearon algunas sugerencias para mejorar la calidad de comunicación en parejas funcionales y disfuncionales.

Concluyendo que hay muy poca información acerca del tema, pero de acuerdo con la revisión bibliográfica las deficiencias en la metacomunicación sí afectan de manera considerable a una relación de pareja, propiciado en su mayoría insatisfacción, infidelidad y rompimiento de la relación.

INTRODUCCIÓN

El hombre desde que nace se encuentra inmerso en un proceso de aprendizaje desarrollado en el medio en el que se desenvuelve, este medio le va transmitiendo información a través de un lenguaje que va impregnando la conducta con pautas de interacción, cuyas reglas pueden determinar la visión de sí y del mundo.

Por lo general la necesidad del ser humano de estar en contacto con otras personas le induce al llegar a la edad adulta al deseo de contar con alguien que lo aliente y que lo ame; respondiendo a la atracción y al amor, la elección de pareja, el noviazgo y el matrimonio o unión libre son generalmente las etapas que se dan cuando dos personas toman la decisión de iniciar una vida en común, empezando con ello un proceso de conocimiento e intercambio formando un nuevo sistema con su propio esquema de aprendizaje, ideas, etc.

Siendo la familia el pilar de toda sociedad y uno de los grupos a los que se les presta mayor importancia dentro de la nuestra, no debe pasarse por alto que ésta se inicia como pareja y que la misma atraviesa por una serie de etapas características de los sistemas abiertos, donde generalmente la comunicación como manifestación inherente a toda relación humana es quien determina el buen o mal funcionamiento de la relación.

En vista de que la relación de pareja no obedece únicamente a la atracción física y momentánea entre dos personas de diferente o del mismo sexo, hablar acerca de este tema nos lleva a plantear no solamente lo que ocurre en el curso del proceso de elección y formación del vínculo, sino hacia una conformación más completa tanto física como espiritual.

Hay que recordar así mismo que aunque la búsqueda de pareja es por lo común la respuesta a la necesidad de lograr la estabilidad emocional, la realidad muestra que las personas enfrentan diversas dificultades para lograr esto.

Una sola hipótesis es la que se plantea en el objetivo de la revisión de este tema, y ésta sugiere que en una relación de pareja las deficiencias en el proceso de comunicación pueden llevar a los miembros a experimentar incomodidad, insatisfacción, desapego, infidelidad, separación o el rompimiento de la relación.

El objetivo entonces es hacer un estudio acerca de los problemas que se presentan en el curso del proceso de comunicación entre los miembros de la pareja.

Los problemas de comunicación se plantean aquí como aquellas situaciones en las que uno o los dos miembros de la pareja presentan deficiencias en la emisión,

recepción o interpretación de un mensaje; los problemas se refieren a los déficits que tiene lugar cuando los desacuerdos llevan a inpasses entre los miembros creando controversias, descontento, incomodidad y molestia por no solucionar adecuadamente los problemas.

El hecho de hablar acerca de las disfunciones en el proceso de comunicación, nos lleva de forma natural a hacer una revisión un poco más extensa acerca de las causas que provocan dichos conflictos

Evidentemente al señalar las causas y los problemas que enfrenta una pareja por los déficits en la comunicación, se hace mención también de algunas de las repercusiones que por este efecto se presentan dentro de la relación.

No puede pasarse por alto que los efectos y causas de los déficits de comunicación en la pareja, estarán en función del propio sistema, pues como menciona Caillé (1992) cuando se forma una nueva relación las características individuales hacen específica la unión porque en ella se mezclan dos estilos de vida, así es que el proceso de integración de la pareja al estar en función del manejo de cada una de las partes para crear el propio sistema conyugal, puede formar el espacio en el que ambos expresen sus deseos y aspiraciones de manera flexible y organizada.

Puede decirse que la relación de pareja al ser un sistema donde el proceso de acoplamiento y acuerdo es continuo, requiere de gran paciencia, amor, respeto y compromiso, así como de confianza y seguridad para entablar el diálogo que pueda evitar en la medida de lo posible los conflictos por desacuerdos (Mcdowell, 1988).

Uno de los señalamientos que hacen Laing, Phillipson y Lee (1978) es que en las relaciones de pareja cualquier acción de uno u otro provoca reacciones y acciones recíprocas por eso en ocasiones uno puede estar predispuesto consciente e inconscientemente, a interpretar dichas acciones de acuerdo con una hipótesis preconcebida.

En una relación de pareja cuando se presenta la falta de metacomunicación entre los hablantes, los efectos se pueden desprender en diversos conflictos como los ya mencionados.

Lo anterior nos hace ver que la existencia de buenas relaciones no es posible cuando existe conflicto en la comunicación y no podrá haber coordinación óptima para las actividades de la pareja, cuando los problemas causados por los desacuerdos impiden el empleo de adecuados sistemas de comunicación, creando inestabilidad en la pareja.

Si tomamos en cuenta que la pareja es directa e indirectamente formadora de nuevas generaciones, ésta tiene que adquirir más significación en la actualidad al

constatar que uno de los mayores problemas son los desacuerdos, porque si este tipo de relaciones conyugales continúan, solo se abre paso a hogares desintegrados.

Estadísticamente se dice que un 50% de los matrimonios tienen una relación deficiente (Teruel, 1974) provocada generalmente por una comunicación inadecuada, por incompatibilidad sexual y sobre todo por la falta de habilidad para resolver adecuadamente los problemas (Costa y Serrat, 1990), por eso, si las parejas lejos de encontrar la solución que requieren sus problemas entran en un proceso gradual de deterioro, originando un constante incremento de separaciones, se plantea al diálogo en esta revisión como un aspecto importante dentro de la comunicación, para aclarar, justificar o cuestionar la información que la pareja maneja procurando la menor incidencia de conflictos por desacuerdos manejados inadecuadamente.

La Teoría de la Comunicación Humana enmarcada en el enfoque Sistémico, es la que nos sirve de apoyo para el estudio de la comunicación disfuncional, planteando los principios y las técnicas empleadas para la solución de la misma.

Para llevar a cabo el estudio es necesario aclarar que la buena comunicación no lo es todo en una relación, pero sí la considero crucial para que ante situaciones difíciles las personas sean capaces de escuchar al otro y metacomunicar la situación para de esta manera evitar conflictos.

Se debe tomar en cuenta que la pareja no está exenta de conflictos y por lo mismo, lo relevante en esta revisión no es que la misma no entre en conflicto, sino que haya un nivel de diálogo tal que conduzca a los miembros a la solución de problemas.

Al revisar los trastornos de comunicación en la pareja se exponen los principios de la Teoría de la comunicación de Watzlawick, Beavin y Jackson.

Y, teniendo presente la diversidad en las relaciones de pareja, se alude al hecho de que ante cualquier conflicto las técnicas y alternativas terapéuticas, sean igualmente diversas para la disolución de los problemas.

En el primer capítulo se hace referencia a dos concepciones teóricas acerca de la formación de la pareja, se trata del aspecto bíblico y el científico. También se consideran las concepciones en cuanto al concepto de pareja, su formación y finalidad de algunos enfoques psicológicos como la Teoría Psicoanalítica, la Teoría Conductual y la Teoría Sistémica.

En el segundo capítulo se ofrece un panorama general de la relación de pareja tocando algunos temas relacionados con el vínculo como es su formación, desarrollo y aspectos que suponen realidades implícitas, como la diversidad de sistemas y las ideas formadas a priori con respecto a lo que la misma es.

En el tercer capítulo, ya que el enfoque se trata de enclavar en el aspecto sistémico, se revisa el proceso histórico de las diferentes disciplinas que conforman esta terapia, junto con el trabajo en general con el fin de tener una mejor comprensión acerca de sus principios y concepción en el aspecto de la comunicación.

Con el estudio encaminado sobre todo en el aspecto de la comunicación, en el cuarto capítulo se presenta una revisión epistemológica de la Teoría de la comunicación Humana, describiendo los principios teóricos de este marco, al tiempo de incluir las causas y problemas más frecuentes que se presentan sobre todo por la comunicación deficiente entre los cónyuges.

Así es que en la quinta parte, se toman para el estudio de esta problemática dos de las formas de trabajo terapéutico de la teoría sistémica: el Modelo interaccional de Palo Alto y el Modelo Sistémico de Milán, mencionando posibles alternativas de solución a los conflictos de comunicación disfuncional en la pareja, sin olvidar que la particularidad misma de cada sistema, lo hace específico en su estudio y tratamiento.

Como conclusión se replantea de forma global la información, observando sobre todo, que cualquier conflicto tiene diversas alternativas en las que no siempre las soluciones serán "un pasaporte para un matrimonio feliz" (Teruel, 1974, en: Bobé y Pérez, 1994), pero planteando soluciones reales, a problemas presentes, sí ayuda a los individuos a adaptarse mejor a su realidad interna y externa.

CAPITULO I ANTECEDENTES

Hablar del origen de la pareja monogámica únicamente nos lleva al estudio de la relación hombre - mujer, pues siendo conscientes de la relación existente entre dos personas del mismo sexo, no es esto lo que llama nuestra atención para el presente estudio; en este sentido con sus modalidades inquietudes y gustos, las parejas homosexuales quedan excluidas porque sin dejar de respetar sus particulares inclinaciones o gustos, el objetivo se basa en la unión entre dos personas con organismo y carácter distintos por todo lo que ello implica.

1.1 Explicaciones acerca del origen de la pareja

Durante muchos años, el hombre interesado por la propia existencia, por el mundo y las divinidades, ahonda en la historia y encuentra por ejemplo que según la cosmogonía griega el inicio de la vida se da a partir de la diada formada por el cielo (Uranos) y la tierra (sea). Siendo muchas las explicaciones mitológicas y fantasiosas acerca de este cuestionamiento, el estudio de la formación de la pareja desde sus inicios se va a abordar bajo tres concepciones.

1.1.1 Visión Bíblica

A través de la historia el hombre ha buscado vivir en pareja, formar y crear una familia, las concepciones acerca del origen de la pareja (bíblico y científico), nos hacen reflexionar que ésta mantiene su principio en el origen y desarrollo de la vida humana, para lo cual el estudio de estas dos teorías busca plantear la comprensión de un pasado para entender el presente.

Para analizar la raíz que constituye a la pareja humana no solo es conveniente estudiarla en su aspecto científico, sino también religioso y, concretamente desde una visión bíblica sin menospreciar la información que proporcionan otras culturas sobre la misma pareja humana: varón - mujer.

a) Origen

En tiempos en que imperaba la idea de muchos dioses (POLITEISMO), surge el libro del Génesis ("origen" o "comienzo" del universo, género humano y civilización), primer libro de la Biblia que confiesa su "fe" en un solo Dios (MONOTEISMO) para decirnos que Dios creó al mundo en siete días y que el sexto día creó al hombre a su imagen y semejanza: "ahora hagamos al hombre, se parecerá a nosotros y tendrá poder sobre los peces, las aves, los animales domésticos y sobre los que se arrastran por el suelo" (Gn 1,26).

Pero en el pensamiento divino surge la idea de que: "no es bueno que el hombre esté sólo, le voy a hacer a alguien que sea una ayuda adecuada para él..." (Gn 2, 18). Y según el autor sagrado de entre los seres creados no se encontró ninguno semejante al hombre (Gn 2,20). "Entonces Dios hizo caer al hombre en un sueño profundo y, mientras dormía le saco una de sus costillas... de esa costilla formó Dios (Yahvé) a la mujer y se la presentó al hombre, quien exclamó: "esta sí que es hueso de mi hueso y carne de mi carne... será una varona porque del varón ha sido tomada " (Gn 2,21-23).

Estas últimas palabras subrayan un antropomorfismo que nos indica la relación y la atracción mutua entre el hombre y la mujer, lo cual explica el porqué "el hombre deja a su padre y a su madre para unirse a su esposa y los dos llegan a ser como una sola persona" (Gn 2,24).

b) Fin de la pareja

El autor sagrado nos dice que la institución de la pareja de una manera monógama e indisoluble tiene como origen a Dios (Yahvé) mismo y ha sido instituido para un fin principal: la prole "Y Dios los bendijo diciendo: Sed prolifica y multiplicaos, poblad la tierra y sometedla..." (Gn 1,28).

La respuesta a este mandato divino depende del ser humano; pero ¿qué otro fin tendrá la pareja humana sino es "transmitir" la vida?, ¿instituir la pareja para que en ella termine la vida?. Ya no existiéramos en el mundo, ya hubiera desaparecido cada especie.

c) Aspecto crítico

Posiblemente haya quien presente este punto desde otros enfoques o con otra información cultural, pero la razón por la cual me pareció importante recurrir a esta fuente informativa, se debe únicamente al interés por conocer el pasado y entender el presente a partir de una idea, ciertamente no se puede comprobar pero es fuertemente creída y aceptada por muchos de nosotros.

A través de una fe, la creación y finalidad de la relación de la pareja pone de manifiesto la idea de la creación de ésta de forma casi simultánea, cuyo principio y fin es la creación y conservación de la especie humana.

En este sentido, podemos decir que la creación de quien puede ofrecer compañía al hombre, corresponde a otro ser con características semejantes a él, pero con particularidades específicas, lo cual va en relación con la concepción de Oraison (1969) cuando dice que el otro es aquél con un doble carácter ya dialéctico de ser "yo", sin ser "yo" o "no yo".

1.1.2 Hipótesis científicas

Con base en las investigaciones de los fósiles encontrados de hace un millón de años y con la teoría evolucionista de Charles Darwin, se pone de manifiesto que el origen del hombre bajo este postulado se dio dentro de un grupo, en este sentido hablar del origen en cuanto a la formación de la pareja, es parte de la evolución y organización misma del hombre ya que en los inicios de su vida, el hombre formaba parte de un grupo en el que la prioridad era solamente satisfacer las necesidades básicas - alimento, sobrevivencia, apareamiento -.

Ya que el hombre vivía inmerso en un tipo de vida salvaje, el concepto de la propiedad privada era ajeno a él y con ello la percepción de la relación de pareja y la organización familiar.

Engels (1983) con sus estudios acerca del origen de la familia, concluyó que la vida del hombre en sus primeros inicios se apoyaba en la promiscuidad y la relación de pareja dice, era complementaria ya que mientras el hombre se dedicaba a la caza y a la recolección modelando sus armas de piedra, de pedernal o de hueso, la mujer preparaba las pieles y confeccionaba la ropa, lo cual no proponía el poder a ninguno en la división del trabajo.

Con la entrada del Neolítico la vida del hombre comienza a girar en torno a la agricultura y se da un giro al tipo de organización social cuando se relaciona a la mujer con la tierra y con la fertilidad, dando mayor importancia a la figura femenina - matriarcado -. Sin embargo, en el Neolítico medio aparece otro cambio en la organización con la llegada del guerrero porque se da mayor importancia a la figura masculina, iniciando con ello el patriarcado (Badines, en Casado, 1991).

Con esto y comulgando con la teoría de un solo Dios (masculino) todopoderoso se le resta importancia a la mujer, hasta la Revolución francesa cuando con la nueva propuesta cristiana se remueve el valor femenino al poner de manifiesto el nacimiento de un Dios Grande engendrado por la Virgen María iniciando con esto los roles de actividad y pasividad entre el hombre y la mujer respectivamente y el sistema de carácter complementario (Casado, op.cit).

Engels (1983) plantea que en su andar por sobrevivir, el hombre cambia primero su vida salvaje por la nómada y después por la sedentaria y que al considerar necesaria la organización de leyes que protegieran la herencia de sus hijos, implementa en su vida el concepto de la propiedad privada.

El cambio en la sociedad logró que la norma de valores de la vida poligámica o poliéndrica se inclinara a la estabilidad monogámica, principalmente por el parentesco familiar, así es que el acuerdo interno para organizar sus propias reglas dentro de sus viviendas, creó propiamente la vida en pareja.

Puede decirse que la relación de pareja heterosexual es el reflejo de un patrón que sienta las bases de la familia y que gracias a sus reglas va logrando la especificidad por la interacción de los determinismos que condicionan los factores macrosociológicos, culturales o económicos entre otros.

Cuando la pareja se establece socialmente se crea también la existencia de la familia como verdadero grupo humano y como base de la sociedad permite que " los comportamientos humanos sean el resultado de fuerzas psicológicas y particulares de las que el individuo forma parte, por ser un campo de fuerzas irreductibles a los individuos que lo componen " (Lemaire, 1986, p. 39).

La conclusión es que la existencia de la pareja obedece al acuerdo entre dos partes, que al establecer un acuerdo mutuo dejan de ser parte de un grupo mayor para iniciar la organización de un grupo pequeño al que llamaremos en adelante sistema.

Por lo regular se espera que el acuerdo de responsabilidades y compromiso entre los participantes de cada sistema se logre a través de un tiempo de trabajo empleado en la relación para poder lograr un ambiente cálido cuando la intimidad y el gozo se convierte en una prioridad para lograr la plena convivencia (Mcdowell, 1988).

1.1.3 Aspecto social

El aspecto social supone que la relación de pareja es una estructura cultural e ideológica que responde a la regla de aproximación en la cual se plantea que cuanto más se vean dos personas, más estrechan su amistad como expresión de agrado.

Las investigaciones han demostrado que la gente tiende a unirse con personas que viven cerca y que un factor importante de atracción es el grado de contacto interpersonal sostenido entre los miembros (Westermarck, 1984).

Se considera que en muchas ocasiones las costumbres orillan a la pareja a inclinarse a cualquiera de los dos tipos de convivencia: simétrica o complementaria. Lo cual significa que en la relación se forma la dependencia mutua entre las manifestaciones emocionales y de comportamiento entre los miembros y hace notar que las estructuras psicológicas y los efectos de uno y otro, son parte y funcionan como complemento en dicha estructura.

En definitiva la relación de pareja en el aspecto social es de gran interés porque de su realización surge la familia como estructura bio-psico-social así es que por ser transmisora de la vida humana la pareja lo es también de la organización y estructura de la personalidad individual y social.

Laing, Phillipe y Lee (1978), sostienen que para comprender mejor la conducta de una persona, es necesario observar la relación de ésta con otra persona en una situación común, y que si la personalidad se manifiesta y crece, en la interacción se puede asegurar que la relación diádica emerge como la unidad significativa irreductiblemente más pequeña.

Bateson (1971) menciona que en un sistema cada uno es para el otro, estímulo, respuesta y refuerzo a la vez, es decir, que los síntomas de un individuo no solo se articulan con el del otro, sino que existen relaciones de coproducción que van formando una estructura reguladora por el conjunto de intercambios de los miembros de la pareja.

Se espera en este sentido entonces que la pareja "sana" e "integrada" acuerde un compromiso en el que dos personas (hombre - mujer), plenamente responsables, formen un proyecto de vida en común basado en los objetivos de vida personal donde los intereses y metas se hayan definidos para que ambos tengan responsabilidades y compromisos para sí mismos y para el compañero.

1.2 Explicaciones psicológicas acerca del origen de la relación de pareja

Los estudios psicológicos afirman que relación de pareja obedece al concepto de pareja heterosexual creadora cuya formación se inicia con un TU y YO, transformado hacia un NOSOTROS (Satir, 1978).

Se dice también que en la vida del hombre cualquier diada está presente (hombre-creación; hombre-medio; hombre-mujer y hombre-muerte), lo que le induce a través del desarrollo de su personalidad, al encuentro con diferentes ámbitos de motivación que le ayudan a lograr sus planes y aspiraciones, siendo lo más recomendable para el desarrollo de su personalidad la compañía que le puede brindar una pareja cuando lo alienta, lo acompaña y lo apoya en su lucha de progreso (Sandoval, 1984).

Se puede decir que en general una de las determinaciones más críticas del hombre, es la formación de una relación de pareja, y cuando siente la necesidad de iniciar un vínculo conyugal, cuya dinámica y evolución contribuyan al desarrollo armónico, fructífero y creativo del mismo, busca en este compromiso la realización matrimonial enfocando su destreza en el aprendizaje de aspectos que supongan una vida de convivencia.

Por lo común en una relación, las expectativas particulares se discuten para afrontar y manejar problemas como el enojo, la tristeza, la ansiedad y los

desacuerdos entre otros. El esquema de una relación en el aspecto psicológico aparece como la constitución del vínculo amoroso caracterizado ciertamente por el mutuo atractivo sexual, pero donde la expresión de afecto y ternura al tiempo de satisfacer las mutuas necesidades, también procura una convivencia grata (Jampolsky y Ciricione, 1991).

Ciertamente un ideal en la relación es encontrar en ella los sueños y expectativas agradables, pero lo más conveniente es delimitar lo ideal de lo real, acordando la definición de la relación con base en el "quid pro quo" que según Sluzki (1984) es "algo a cambio de algo", por tal motivo al pensar en las ventajas y desventajas de ésta, la pareja puede definir desde un principio la naturaleza de su relación, referida a la naturaleza de un pacto o contrato en el que cada parte debe recibir algo por lo que da y consecuentemente se definen los derechos y deberes de las partes que intervienen.

En su concepción como pareja los miembros deben incluir sobre todo la idea de dejar de ser un TU y Yo entidades separadas, para convertirse en un NOSOTROS, de tal modo que al pensar entre dos y para dos, lo que antes hacían solos, ahora se tendrá que hacer y pensar entre dos (Satir, 1978). Aunque cierto es también que los cónyuges al considerar que su unión no constituye una entidad estática, sino un continuo proceso de crecimiento en el que ambos mantengan sus aspiraciones individuales, convierten la relación en algo más que la suma de las personalidades que la forman, porque en este sentido la relación misma tiende a influir y a cambiar a cada miembro y esto a su vez, influye para originar cambios en dicha relación y en cada uno de ellos.(Ackerman, 1974).

1.2.1 Concepción psicoanalítica

Siendo Freud el padre del psicoanálisis y marcar con ello la pauta para el desarrollo de otras disciplinas psicológicas, me parece aceptable la idea de iniciar con esta corriente para estudiar la relación de pareja y su efecto como aspecto interpersonal.

Tomando como referencia que según la teoría psicoanalítica la estabilidad del ser humano básicamente depende de los factores de interacción gratificantes que el sujeto haya establecido con los primeros objetos de amor; se considera que el funcionamiento y mantenimiento de la estabilidad emocional se deben a las satisfacciones mutuas persistentes a través del mutuo proteger y ser protegido, por lo cual la motivación y búsqueda de gratificación se mantiene en el individuo de manera constante.

Para Freud los primeros cinco años son decisivos en la vida del hombre, porque considera que los beneficios obtenidos mediante las zonas erógenas, si en su

mayoría son satisfactorios, desarrollan en el individuo su capacidad de generar amor, si al mismo tiempo obtienen del objeto amado alguna satisfacción (Freud, 1973).

Freud considera también que la constante en el individuo es la búsqueda de placer, evitando el dolor y que al ser realista y consciente de los límites reales, desarrolla un marco jerárquico donde da prioridad a los placeres que considere más satisfactorios en el momento.

En Introducción al narcisismo (op. cit), Freud asegura que las satisfacciones sexuales autoerógenas, se viven en función de la satisfacción de los instintos sexuales, cuya independencia se va formando internamente hasta lograr la secuencia genital secundaria a los períodos oral-anal-fálico, por lo que al ser cubiertos dichos períodos se puede entrar a la etapa heterosexual como climax de las etapas Yo-padres.

Con dicha concepción, Lemaire (1986) sugiere que el vínculo amoroso es un proceso de idealización basado en los primeros momentos de la existencia psíquica, cuya actividad imaginativa se liga al proceso de escisión para la búsqueda de amor centrada en la gratificación, respecto al objeto bueno introyectado a través del objeto bueno idealizado.

Según Freud, el desarrollo psíquico del individuo evoluciona en presencia del otro y aparece como modelo, objeto o fuente de apoyo, lo cual en una relación de pareja, de alguna manera ofrece una salida a la libido dirigida hacia el individuo que en mayor parte posee los deseos infantiles y adultos (salida del conflicto edípico) (Caillé, 1992).

Aunque Freud da prioridad a los instintos sin prestar mucha importancia al amor como fuerza positiva en las relaciones familiares, cuando se detiene en la estructuración permanente de la personalidad, da énfasis a la proyección de la fantasía irracional angustiante y nos hace pensar que el planteamiento lógico de que el cuerpo y la conducta se comunican de manera suigeneris, es la motivación equilibrada en la personalidad del hombre que le ayuda a reducir tensiones en la vida (Murray, en: Bischof, 1977).

Con esta información podemos decir que las necesidades del hombre originadas dentro del Yo, buscan en algún momento ser extraídas como parte de una libido secundaria y que al manifestarse en la personalidad, buscan una alianza con otro individuo que mantenga características con el objeto identificado en las primeras relaciones objetales, de tal forma que a través de los sentimientos introyectados el individuo intenta encontrar lo que le falta, lo que ha sido o lo que desea ser (Freud, 1973).

En este mismo sentido Lemaire (op. cit), asegura que la elección de pareja se va dando a partir de las identificaciones que el individuo establezca con las primeras relaciones objetales, es decir, a " través de la estructura diádica organizada que permite hacer corresponder las tendencias de un sujeto a las características latentes comparables a su compañero de pareja en el marco de un verdadero intercambio de la disociación" (p. 123).

Klein, en Seagal (1990), afirma a su vez que la búsqueda de pareja representa una defensa contra la realidad externa e interna, porque "Cuando el sujeto hace una fantasía de realización de deseos, no está evitando solamente la frustración y el reconocimiento de una realidad externa displacentera; sino también se está defendiendo contra la realidad de su propia hambre y de su propia ira, o sea contra su realidad interna"(p.23).

Lo anterior nos hace suponer que el individuo apoyándose en sus instintos centra su atención en los objetos ligados a las fantasías referentes a las propias necesidades, de tal manera que el enamoramiento como una carga libidinosa proyectada al objeto por parte del Yo, es la representación de la satisfacción final para la entrega o elección narcisista ya que la parte perdida del narcisismo (cuando se ama a alguien) se compensa con el intercambio.

Bajo este mismo esquema Escardo (1974), propone a la pareja como una entidad peculiar, autónoma y específicamente diferenciada, cuya unidad va más allá de la suma de sus partes, ya que su función está en relación con la búsqueda de un entendimiento afín, apoyado en el sentimiento de amor que es más profundo en la medida en que ambos logran compaginar sus propias cualidades e intereses para establecer su propio estilo de vida a través de la convivencia.

Para concluir se puede decir que la teoría psicoanalítica considera que la relación de pareja se da como una formación satisfactoria y placentera, en tanto la búsqueda y obtención de placer correspondan a la concepción que los miembros tengan con respecto a la propia formación, porque cada uno va a elegir a quien les dote o complete la satisfacción requerida.

Según esta teoría lo anterior es posible cuando se culmina el desarrollo de las zonas erógenas y la maduración de las cinco etapas amorosas se completan por: el amor a sí mismo, por el amor a los padres, por el amor fantasioso, por el amor homosexual y por el amor heterosexual (Bischof, 1977).

1.2.2 Aspecto conductual

Como un representante de la teoría conductual Bandura (1974), menciona que las respuestas a estímulos sociales de una persona, dependen de la jerarquía de hábitos en función de las fuerzas dominantes derivadas de la energía psíquica lo cual en el aspecto de pareja significa que la imitación de las conductas observadas y las consecuencias de sus respuestas, así como las características de sus propios deseos y conductas., son en ocasiones un patrón consciente o inconsciente dentro de la relación de pareja para seguir el mismo estereotipo matrimonial.

Siendo más específicos, la teoría conductual considera que la formación de pareja representa el repertorio conductual que puede permanecer en una misma línea.

La teoría conductual sugiere a su vez que en toda representación se puede modificar la formación a través del aprendizaje continuo, porque al estar expuesto a nuevas experiencias, se desarrolla la capacidad de la propia toma de decisión y entonces la elección de pareja responde a alguien que en mayor grado satisfaga las propias necesidades.

De hecho se dice que cuando no se pierden los principios del aprendizaje perceptual simbólico y sensorial en los que el sujeto discrimina los estímulos asociándolos con las respuestas y condiciones varias, su elección de pareja obedece a aspectos conscientes e inconscientes. (Kanfer y Phillips, 1976).

El aprendizaje por medio de la experiencia, incluye cualquier aspecto de la conducta, donde el fortalecimiento de la respuesta (refuerzo) depende de la misma respuesta o conducta deseada.

Podría decirse que el individuo va moldeando desde la infancia un ideal sexual sobre cuya imagen escoge a su cónyuge. Y normalmente esta idea, se va elaborando a partir de las características positivas o negativas de los progenitores.

CAPITULO II LA RELACIÓN DE LA PAREJA

La relación de pareja es un sistema en el que intervienen dos personas buscando de alguna manera satisfacer necesidades personales y sociales por el deseo de sentirse acompañados y compartir todos los momentos de la vida al tiempo de obtener un estatus específico tanto dentro de la familia como socialmente. En este sentido, el sistema conyugal se va formando a través de un proceso en el que se requiere de un orden temporal entre la acción y reacción de los integrantes para formar el propio estado de la relación.

Dice O'Neill y O'Neill (1979) que a través de la confianza, la confirmación y la proximidad e intimidad psicológica, en la relación de pareja se van cubriendo las necesidades más profundas del ser humano y que con la creciente involucración afectiva se propicia una mayor manifestación de conductas, actitudes y sentimientos satisfactorios entre los cónyuges.

En este mismo punto hay que recordar que la presencia de aspectos desagradables es una realidad inherente en la pareja cuando al convivir de forma estrecha cada uno comienza a experimentar aspectos o situaciones que probablemente habían permanecido ocultos antes del matrimonio; cuando estos aspectos insatisfactorios van adquiriendo una forma crítica con el trato constante, llega a ser molesto compartir reacciones negativas que causan sorpresa, desagrado y/o decepción entre los compañeros.

Siendo diversas las manifestaciones positivas y negativas dentro de la pareja y como consecuencia de muchos factores y que a su vez propician también diferentes reacciones entre los miembros, en este capítulo se pretende plantear el cómo y qué de los diferentes modelos de pareja, teniendo claro que es imposible abarcar todos los elementos que facilitan o interfieren en la adaptación armoniosa de la pareja.

El estudio pretende mostrar que el conocimiento profundo de ambos solo es posible a través de la estrecha convivencia y que si bien, el conocimiento no se logra de manera total, porque el hecho de vivir juntos no es necesariamente el conocimiento de todo acerca de cada uno, sí es importante que ambos sean conscientes del papel que pueden y deben asumir en la relación, para colocarse en la posición de percibirse como compañeros e individuos poseedores de valores y características que los hacen presentarse de frente como seres distintos.

En primera instancia la pareja debe considerar que su elección no es solo la unión de dos voluntades, sino la formación de un nuevo sistema en el cual el material educativo de cada uno, los lleva a percibir las cosas con diferentes matices; por eso el encontrarse y elegirse representa el trabajo de aprender a conocerse para congeniar (Lemaire, 1986).

En la relación de pareja no se puede hablar de una buena o mala elección, sin embargo, existen algunos factores que pueden ayudar a las personas a establecer una relación de pareja más satisfactoria como es: la madurez emocional - capacidad de identificar los propios sentimientos, y de establecer y mantener relaciones interpersonales adecuadas-; la capacidad de percibir los sentimientos de los demás y la disposición de asumir responsabilidades que no solo involucran la satisfacción de necesidades básicas, sino también, el proporcionarse atención y cuidados mutuos.

Evidentemente la relación "ideal" de la pareja se refiere a la capacidad adaptativa para hacer frente a los problemas, a la seguridad de una identidad individual y a la capacidad para reconocer y responder a las necesidades de cada uno, pero como la realidad difiere marcadamente del concepto descrito, el punto de vista psicológico considera que el matrimonio es una relación compleja donde operan diversos elementos positivos y negativos y que las soluciones fluyen constantemente dependiendo de la etapa y las necesidades del sistema.

Para ampliar esta información podemos retomar la idea de Caillé (1985), cuando afirma que la relación de pareja ciertamente procura satisfacción a las necesidades individuales, pero paradójicamente esta misma pertenencia implica la limitación por el abandono eventual de ciertas facultades originales del individuo, es decir, se habla de una contradicción interna como base de los sistemas humanos, en donde las reglas y la estructura de un sistema sólo pueden ser considerados como más o menos satisfactorios, nunca perfectas o totalmente condenables, porque las necesidades de cada uno de los miembros difieren en grado o intensidad.

Si de manera simultánea se considera la diferencia entre los contrayentes por su personalidad y por el conjunto de creencias, expectativas, prejuicios, convicciones y conductas que traen consigo, a partir de su familia de origen, se puede comprender aún más el entrelazamiento en la relación para estructurar las premisas rectoras que los gobernarán (Papp,1988);es decir es necesario que los miembros reconcilien gradualmente esta serie de valores y expectativas, para hacer posible una vida en común donde cada uno tiene que ceder parte de sus ideas y preferencias, creando patrones transaccionales dentro de su contexto marital (Mimuchin, 1981).

Sandoval (1984) asegura que las concepciones ideales y reales del matrimonio, originan en la convivencia diferentes concepciones, percepciones y posturas que pueden o no guiar a la pareja al conocimiento real del compañero y de sí mismos, sin embargo, la estabilidad de la pareja se puede proteger por las reglas que permitan el reconocimiento de los rasgos propios de cada integrante para dar lugar a la maduración progresiva.

2.1 Concepto de pareja

Por mucho tiempo los autores se han dado a la tarea de buscar una definición de pareja que enmarque todo lo que ésta encierra. Apoyados en sus teorías y experiencias mantienen en esencia que la pareja es la unión, asociación o sistema en el que dos personas con ideas comunes, buscan a través del sentimiento de amor proyectar mutuamente sus fantasías y sus deseos o necesidades conscientes e inconscientes.

Escardo (1974) considera que la pareja es una entidad psicológica y particular, cuyo resultado es la combinación de los principios y deseos de los miembros.

Casado (1991), dice que la pareja representa la formación de dos personas distintas e incompletas en algún aspecto y que buscan en el otro su complemento.

Calvo (1982) menciona que estando las dos partes comprometidas en cuerpo y alma (teniendo consciencia del YO), van formando el Nosotros, cuando ambos cumplen lo propio.

Y para Lemaire (1986) la relación de pareja dice, es un vínculo donde las características del compañero presentan ciertas similitudes con las propias, lo que representa un importante ámbito de expresión de la ambivalencia del deseo, con un lenguaje y discurso de significado propio.

En realidad la relación de pareja se emplea de ordinario como dice Westermarck (1984), para designar a dos personas de diferente sexo, que al unirse crean una institución social de la que se desprenden determinados derechos y deberes por parte de los contrayentes.

Se puede decir que pareja es una institución que recrea y transmite los valores, normas y actitudes que van a condicionar y orientar la conducta social de sus elementos, en este sentido, la existencia de la familia en el aspecto social obedece a la formación de una pareja, cuyo reconocimiento se efectúa de acuerdo a las reglas impuestas por las costumbres y leyes.

Como principio básico en el aspecto psicológico se puede considerar a la pareja como un vínculo apoyado en una fantasía de contacto corporal erógeno afirmado o negado (Puget y Berenstein, 1988), cuyo objetivo principal es amar a uno mismo (lo que uno es), amar lo que uno fue o amar lo que desearía ser (generalmente la persona con características de lo que fue parte de uno mismo, la nutriz o del protector).

Freud (1905) dice que el primer refuerzo libidinal se dirige al YO, y que a través de la seguridad que se obtenga del objeto amado - cuando éste procura satisfacción a los caracteres del objeto original al que se está referido -, la

reciprocidad del contrato da origen a la relación en la que cada uno espera dar y recibir del otro algo a cambio de lo otorgado.

La pareja se puede considerar como dice Bobé (1994), como un "minigrupo formado por dos personas que establecen a nivel consciente o inconsciente un sistema dinámico y peculiar de relaciones constituidas por el amor y la sexualidad" (p. 148). La pareja entonces es la integración de dos personas que a través de un complejo sistema de relaciones forma una unidad nueva y unitaria que en el aspecto psicológico va más allá de la suma de sus partes.

Podemos decir que en la perspectiva diádica, las estructuras psicológicas de cada miembro de la pareja, están en constante relación y que las características personales de cada uno, así como la manera en la que se apoyan, articulan y entrecruzan, son indicadores importantes para la construcción del propio mundo interno, relación-pareja.

La pareja es un convenio operativo donde las dos partes procuran satisfacer las necesidades propias a través de reglas, tácticas y estrategias que establecen y mantienen el propio sistema. La operación del sistema se inicia cuando cada parte invierte en él algo en relación a su contrato, su disposición y su capacidad de dar para recibir (Sager, 1980).

2.1.1 El concepto de pareja bajo el enfoque sistémico.

Los planteamientos de la Teoría Sistémica ponen de manifiesto que toda interacción humana es un sistema abierto y que su dinámica produce consecuencias porque la conducta de cada uno de los miembros tiene siempre efecto sobre el otro originado una interrelación.

Las manifestaciones individuales dice esta teoría, son aspectos que colocan al hombre en un sistema donde las conductas no ocurren en un vacío, sino en relación a otras personas, cosas o situaciones (Bornstein y Bornstein, 1992).

Interesada por saber lo que ocurre dentro de los sistemas y la vida interaccional del hombre, la teoría sistémica no se ocupa únicamente del proceso interno, sino del cómo el individuo al vivir en el seno familiar y ser parte de un sistema social al que se debe adaptar, va desarrollando su propia personalidad, sin dejarla de lado cuando inicia una relación de pareja.

Haley (1986) dice que el hombre como sistema abierto para el intercambio y relación, mantiene el interés continuo para lograr que un hecho que simplemente

debiera acaecer se convierta en un esfuerzo deliberado para modificar la naturaleza del mismo, en esta medida, él considera que el hombre propicia en la pareja un proceso dinámico y particular donde comienza a entender, a tratar y a estructurar un nuevo sistema.

En la teoría sistémica la pareja se considera como:

- 1. Un sistema abierto que al estar compuesto de los subsistemas hombre-mujer, forma parte al mismo tiempo de otros suprasistemas: el familiar, la comunidad, el grupo social, etc.*
- 2. Un sistema circular y transaccional, porque la relación de cada una de las partes es tan específica que la conducta de uno es producto de su estructura interna y al mismo tiempo es producto del conjunto de las circunstancias que le rodean - el contexto- y,*
- 3. Un sistema estable si la relación representa un núcleo importante y duradero para los miembros a través de:*
 - La Totalidad que se refiere al sistema de pareja como una organización interdependiente en la que la conducta de cada uno influye y es influida por el otro (no la sumatividad); la modificación de uno implica la del otro, pasando al sistema de un estado a otro.*
 - Homeostasis que afirma que si la conducta de cada persona afecta y es afectada por la conducta de otras personas o hechos. Lo importante en la pareja es que se den situaciones o mecanismos que permitan el estado de equilibrio, para que ante cambios a nuevas situaciones en función de la evolución, tengan la capacidad de modificar las reglas de la relación.*
 - Equifinalidad referido al estado del sistema determinado por la naturaleza misma de la relación, así, según su organización la pareja podrá llegar a un estado o a otro -funcionamiento -.*

Entonces, el que dos personas decidan formar una pareja, no implica solo un compromiso de por vida, sino la elaboración de acuerdos necesarios para acordar nuevas maneras de manejarse con sus familias de origen y con los aspectos básicos de su vida en común, porque la relación no solo es la unión de dos personas, sino la conjunción de dos familias que ejercen influencia para crear una compleja red de subsistemas (Haley, 1986).

En este sentido las decisiones de la pareja están influenciadas por los aprendizajes de los propios núcleos y por las alianzas actuales con los padres, por lo que el valor y legitimidad de la relación responde a los marcos de referencia que incluye los

significados de la comunicación compartida para el reconocimiento y aceptación de ser personas distintas con objetivos afines.

La Teoría General de los Sistemas en el aspecto de pareja hace alusión a los elementos interactuales de la unión, considerando que éstos siguen a las reglas como forma previsible de acuerdo y fijan el consumo de las mismas de acuerdo a la conducta y formas de comunicación de los miembros.

Para cerrar este punto se puede decir que la pareja en el aspecto sistémico se refiere a la conjunción de dos representaciones mentales de dos individuos que al concebir las cosas de manera distinta van formando un nuevo paradigma adoptando para ello una nueva epistemología, lo cual significa que la nueva concepción de la pareja representa tres partes cuando al pasar de una visión monocular en la que el punto central es el individuo, surge la visión binocular donde se abarca no solo al individuo, sino también a la relación como otro protagonista activo porque aporta un significado importante al nuevo sistema (Caillé, 1994).

2.2 Elección de pareja

Desde los primeros inicios de su educación el individuo comienza a elegir los patrones conductuales de los primeros objetos cercanos a él, cuando los toma como propios también asume la responsabilidad de conjugar las vivencias, las necesidades y los deseos en forma particular.

Así, cuando las personas comienzan a buscar un compañero que reúna en mayor proporción las características que satisfagan su capacidad de amar, los deseos integrados en las relaciones pregenitales se van dirigiendo hacia las totales - parten del erotismo oral y corporal, a través de la transformación del erotismo en ternura- y a la par con la capacidad de duelo, culpa y preocupación, llevan al sujeto a conocer en sí mismo y en el otro, la empatía e identificación más refinada (Kernberg, 19).

Generalmente la ternura derivada de un impulso sexual se va transformando en descarga sexual hacia la reciprocidad simbiótica óptima y los individuos comienzan a experimentar la necesidad de un intercambio mutuo amoroso, buscando y eligiendo el objeto de amor que corresponda a sus necesidades propias en relación con los objetos primarios buenos y la interacción madre-padre-hijo.

De acuerdo con Caillé (1992), si las personas que forman una pareja, son diferentes por su sexo, sus historias familiares y su cultura familiar de origen, su dinámica se desarrolla en la confrontación de percepciones distintas del mundo, lo cual produce necesariamente el surgimiento de síntesis (reunión de elementos psíquicos en

un todo estructurado que presente cualidades o valores nuevos con respecto a los elementos originarios) que den significado a la relación y que de alguna forma indica el conocimiento de un tercero: "el nosotros".

2.2.1 La elección desde el punto de vista psicoanalítico

La teoría psicoanalítica afirma que la búsqueda y selección de pareja obedecen: a factores intrapsíquicos que se forman por la relación que el individuo haya establecido con los objetos proveedores de cuidado y satisfacción; a la influencia de los padres, del medio social, cultural y a factores subjetivos como la compatibilidad, la atracción romántica, la idealización, la confianza, la similitud o la complementariedad, por eso la preferencia y la elección de pareja no responde a un solo factor.

Freud (1973), afirma que las primeras relaciones del niño con los objetos proveedores de satisfacción, introyectan en él la libido que al ser sustraída como parte del YO, se deposita en el propio cuerpo tomándose primero como objeto sexual (contemplándolo con agrado, acariciándolo y besándolo) y posteriormente la necesidad de proyectar esta carga en un objeto externo, lo motiva a buscar un objeto con características similares al primer objeto de amor y a si mismo.

Cuando la carga libidinosa objetivada encuentra su máximo despliegue en el amor, el narcisismo secundario dice Freud, se presenta como una disolución de la propia personalidad en favor de la carga libidinosa del objeto, de tal manera que el objeto amado se elige para constituir la satisfacción de la elección narcisista del objeto original al que se está referido.

Siendo los factores inconscientes los que determinan en gran medida la elección de pareja, la dinámica intrapsíquica subyace a toda elección como resultado de un proceso de la personalidad y de la búsqueda del objeto amado, por lo que ésta responde a un objeto único con características que solo se pueden restituir por otro que tenga las mismas características del objeto original al que se está referido, lo cual significa que "encontrar el objeto es en el fondo, reencontrarlo" (Freud, 1905, p. 312).

Freud (1905), dice que la elección del compañero se lleva a cabo satisfaciendo la integridad y el refuerzo del Yo, a través de:

a) la elección por "apuntalamiento", cuyo propósito es amar al ser que alimenta y que protege.

b) la elección "del objeto narcisista" que consiste en amar lo que el mismo es y por ello busca:

- una personalidad similar a la suya*

- *lo que ha sido o fue y busca en el otro esa parte que le recuerda a él mismo en su niñez*
- *lo que fue parte de él, reconociendo en el objeto amado la representación del recuerdo de los padres o hermanos, o*
- *la imagen de lo que quería ser o del ideal del Yo.*

La elección de pareja puede responder entonces a:

1. *La Idealización, cuyo desarrollo aparentemente responde a las necesidades emotivas, sexuales, existenciales, etc., pero proyectadas al otro, son en realidad los deseos para sí mismo.*
2. *La Identificación que aparece con la ayuda y preocupación recíproca para envolver el sentimiento solitario al deseo constante de unión y dependencia.*
3. *La Confianza, que desarrolla en cada uno el compromiso de amar bajo un clima de serenidad que atenúa la ansiedad interna de ambos (colusión), o*
4. *La Complementariedad, originada cuando el compañero posee cualidades de las que se carece, para experimentar sentimientos completos.*

La elección de pareja como resultado de las relaciones objetales, propicia la identificación con un modelo para conjugar el proceso dinámico constante del esquema hombre-mujer y la estructura se relaciona con la diada que se desarrolla a través de las características comparables respecto al compañero, en el que el propósito es intercambiar disociaciones (Lemaire, 1986).

En conclusión la elección de pareja bajo el enfoque psicoanalítico alude a elementos intrapsíquicos que responden al modelo sexual (padre), orientando las necesidades instintivas y de identificación a dicho objeto, lo que representa adquirir su identidad sexual y la estructura psicológica eligiendo su rol sexual, cuando el sujeto asume su "papel" de acuerdo a lo que consciente o inconscientemente espera de la pareja.

2.2.2 La elección desde el punto de vista social

Desde el punto de vista social, la preferencia y la elección de pareja no solo es el resultado de factores inconscientes o sentimentales, sino también del marco sociocultural y económico delimitado por preceptos hasta cierto punto, concretos.

Clifford (1977) dice que un factor importante para la elección de pareja es el grado de contacto social que mantengan entre sí los participantes, lo que nos lleva a afirmar que cuanto más se vean y convivan dos personas, más estrechan su relación como expresión de agrado. De hecho, se dice que la gente tiende a casarse con gente que vive cerca.

El aspecto social supone que la elección de pareja está delimitada por una presión sutil derivada del núcleo familiar y del grupo social (amigos, medio ambiente, etc.), de tal forma que la relación de compromiso se puede establecer como una aceptación de objeto común, en la que en ocasiones por el enamoramiento o idealización, se puede renunciar voluntariamente a deseos, objetivos o a cualquier aspecto que suponga compatibilidad con el objeto global previamente creado.

Careaga (1984), opina que los matrimonios se realizan por soledad o aburrimiento, más que por amor, él asegura que las personas buscan seguridad ante el mundo externo; lo cual propicia el establecimiento de relaciones ficticias, es decir que la constitución del matrimonio "ideal" se basa en concepciones antiguas, que en ocasiones llegan a generar crisis de personalidad y neurosis en los cónyuges porque no se llega a completar la necesidad amorosa idealizada.

Por supuesto el aspecto social al tener una participación directa o indirecta en la elección de pareja, también la tiene para su funcionamiento, desarrollo y en ocasiones para el éxito o fracaso de la misma, pues evidentemente los factores sociales como las políticas gubernamentales, los movimientos feministas, el cambio en la participación activa en el sentido profesional y económico de la mujer e incluso las diferencias de raza, edad, religión y clase social, son factores que llegan a contribuir a la baja o alta tasa de divorcios.

No obstante, un sector de la relación que puede ser impenetrable a las condiciones y eventos externos, es una especie de mundo privado, que en ocasiones la pareja no es capaz de conocer o descubrir; la fuerza de esa experiencia (el matrimonio de él, el matrimonio de ella y el matrimonio de los dos), puede producir poderosos efectos sobre la conducta y los sentimientos, de allí que el matrimonio llegue a ser la máxima o la más humillante experiencia de la vida de una persona.

Lo más importante pudiera ser que la conjunción cultural, educativa, económica y religiosa, se logre a través de un acuerdo basado en las propias leyes de la pareja respetando las normas, creencias, ritos y costumbres de la sociedad.

2.2.3 La elección desde el punto de vista sistémico

Para hablar de la elección de pareja desde el punto de vista sistémico hay que mencionar en primera instancia que en este plano se considera a la pareja como la

representación mental de dos individuos que mantienen el "quid pro quo" (una cosa a cambio de algo), lo cual sugiere que en este contrato las dos partes reciben algo a cambio de lo que dan y en este sentido ambos pueden delimitar sus derechos y obligaciones en cuanto al contexto de transacción (Caillé, 1992).

Framo (1990), aclara que ninguna observación particular se puede referir a todos los niveles de las relaciones íntimas, él considera que las personas eligen a su pareja sobre la base de la necesaria complementariedad (aunque también se ha dicho que quienes se casan tienden a tener necesidades similares). Dice también que las agendas secretas de los cónyuges llegan a desafiar la realidad, cuando se plantean requerimientos imposibles al matrimonio, basados en la idea por ejemplo, de que un compañero debe hacer feliz al otro, y entonces no se casan con alguien "real", sino con lo que piensan que la otra persona es.

Bornstein y Bornstein (1992) opinan que hay tres razones fundamentales por las que las personas deciden formalizar una relación de pareja:

a) el amor; concepto que abarca un conjunto de sentimientos positivos profundamente experimentados y referidos adecuadamente a la persona amada, como el cariño, la comunicación y la protección, la intimidad y la pasión

b) la búsqueda de compañía, donde se piensa en la convivencia y en la seguridad de que la persona estará ahí siempre y lo aceptará en todas las circunstancias tal y como son, y

c) la satisfacción de expectativas previas, en la que se espera obtener ciertos beneficios de la pareja y del matrimonio.

Los tres puntos anteriores nos hacen reflexionar que por lo general se piensa que las exigencias o necesidades se basan en el sentido ingenuo de satisfacción y felicidad en las que "el amor lo puede todo".

Para evitar lo más posible dicha creencia, Margot Mead (1984) en Philippe (op. cit) sugiere que la pareja moderna mantenga la reciprocidad para escogerse, omitiendo el acuerdo de padres, sociedad o amigos, para que la idea de una elección personal proceda de una cuestión de amor en la que la armonía, en todos los ámbitos del mutuo respeto y de la colaboración equitativa, sea una consideración práctica.

Caillé (1992) dice que cuando la pareja parece conciliar la necesidad de estabilidad y el deseo de transformación, empieza a formar un espacio donde pueden expresar sus deseos y aspiraciones, lo cual los lleva a convertirse en el fundamento mismo de la creación de una nueva cultura recibiendo la confirmación simbiótica de su legitimidad. En la pareja dice, se da una fijación y legitimación de algún aspecto personal no satisfecho, de manera que el espacio donde se establecen se armoniza para

hacer realidad los proyectos y el espacio creativo se convierte en un sistema donde se configuran las estrategias que permitan alcanzar ciertos objetivos.

La pareja según Caillé, se convierte en una organización flexible que crea sus propias normas, preocupada por las posibilidades del momento y orientada hacia finalidades futuras.

Evidentemente la fortaleza del sistema va en relación con la capacidad de los miembros para adaptarse a nuevas situaciones, en éstas el amor es una manifestación residual que otorga seguridad, favoreciendo la interdependencia adulta en la pareja. El amor supone un vínculo profundo e interno que permite ampliar la propia identidad, aumentando el entusiasmo de sus miembros, cuando se identifican positivamente con las satisfacciones y gratificaciones recíprocas (Bobé y Pérez, 1994).

En esencia la pareja como entidad interdependiente se constituye desde la relación amorosa para que en el ámbito emocional, lo que cada uno de los miembros espera dar y recibir en ella dé paso a un sistema fuerte y estable a través del balance positivo general de satisfacciones respecto a las satisfacciones mutuas.

La perspectiva de la pareja se visualiza en este esquema como una entidad, antes que la suma de las dinámicas individuales, por el hecho de que el enfoque considera a la relación misma como otro protagonista activo. La teoría sistémica converge en la idea de que la elección de pareja sea una decisión consciente donde cada participante, a partir de sus propias configuraciones y necesidades, se haga posible en el otro, mientras que ambos luchan por hacer de ese otro el objeto de sus necesidades y deseos.

2.3 Tipos o modelos de parejas

La elección de pareja como resultado de la atracción física, de la edad, de la religión o la educación, es una virtual característica del ser humano en la que se toman algunas características de los modelos primarios con una escala de valores, para formar su propio sistema.

Satir (1978) menciona que el hombre va buscando a través de su vida la otra parte que le permita llevar a cabo sus expectativas personales y que a través de sus conductas podemos observar de alguna forma el tipo de relación que desea por el resultado de la interacción de la autoestima junto con la condición corporal del momento, del espacio y de la situación.

Independientemente del tipo de unión que elijan las personas (matrimonio, unión libre), queda estipulado que ambos asumen desde el momento de su compromiso, un convenio vinculante y duradero de querer configurar en común la historia de la

vida, formando un proceso de diferentes matices de acuerdo a los objetivos y premisas conscientes o inconscientes de ambos.

El encuentro de dos personas aparentemente diferentes o similares, da lugar a diferentes tipos de parejas, que van formando con proyectos de mutuo acuerdo (generalmente) sistemas autónomos y diferenciados del mundo externo.

Frecuentemente son dos los tipos de pareja que se forman:

- 1. Las que se basan en la atracción física, caracterizadas principalmente por encuentros sexuales y crear una relación efímera y carente de profundidad y permanencia.*
- 2. Y las que se basan en un lazo afectivo encaminando la relación a un nivel formal a través de sistemas legales o únicamente sentimentales, por el factor duración y los objetivos encaminados a la estabilidad (de por vida).*

El vínculo pasajero se caracteriza, por la intensidad de los sentimientos sexuales y amorosos, así como por la angustia que provoca la separación; mientras que el vínculo a largo plazo contiene una profunda aceptación del compañero, de sí mismo y de las respectivas limitaciones que conducen a ambos al conocimiento y comprensión de problemas y desacuerdos naturales (Sager, 1980).

Lemaire (1986) considera que todo comportamiento es el reflejo de la educación que hemos recibido y que si no se está preparado desde la infancia para expresar los sentimientos de manera abierta y clara, entonces tampoco se está preparado para expresar el amor en su contexto de pareja, el vínculo sanguíneo dice Bornstein y Bornstein (1992) es de gran importancia porque al desarrollarse en el núcleo familiar, puede ir formando a través de la armonía de interrelación y comunicación, el desenvolvimiento adecuado para que cada integrante, fuera de este ambiente exprese abiertamente sus deseos.

Lemaire (op, cit), también plantea que en la pareja la toma de conciencia del otro en su intimidad y el mantenimiento de la personalidad, se pueden perder, cuando el lazo comienza a ser demasiado fuerte y la relación se torna simbiótica porque las dos partes al sentirse incompletas, buscan formar una sola con la otra parte se niegan la posibilidad de desarrollar su propia individualidad porque la relaciones reciprocamente patológica (González y Hernández, 1986).

Este tipo de relación se refiere al concepto de Freud acerca de la madre sobreprotectora que crea en el niño un temor a la soledad y al desamparo, pues por el miedo al rechazo y al fracaso el individuo se siente obligado a permanecer estrechamente unido a quien le dote de seguridad y satisfacción.

Cuando se busca una pareja con características similares con las maternas, la independencia del individuo no se lleva a cabo, por lo que cualquier situación que amenace con la separación, le produce angustia ante la soledad, misma que lo mantiene insatisfecho y preocupado por estar bien con el otro, porque vive en función del otro, olvidándose de sí mismo al convertirse en objeto satisfactorio.

Otro tipo de relación llamado adhesivo o narcisista prevalece por el miedo a la soledad y la amenaza ante la pérdida del otro se vive como una angustia, manifestada como conflicto por el temor de perder al objeto amado (proveedor de satisfacción), experimentando actitudes inadecuadas como los celos o la posesividad

De alguna manera este comportamiento es semejante a la relación de un niño ávido y temeroso con su madre, porque en la pareja busca el cuidado ilimitado mostrándose encantado, ingenuo, halagador, pero al mismo tiempo temeroso de ser dependiente.

Por lo general este tipo de relación se desarrolla en tres formas:

- *al buscar una pareja de un nivel social o cultural más bajo*
- *al buscar una pareja con la misma patología, o*
- *elegir a una pareja con comportamientos más rígidos para que lo proteja (y por eso es la más frecuente).*

El vínculo de posesión es por otra parte el que se desencadena cuando la necesidad de anular o disminuir la separación, lleva la relación a un solo esquema que sistemáticamente hace que los roles sean los mismos, poniendo de relieve la dominancia presentada como "salvador - perseguidor", bajo un tipo de juego de competencia disfrazada, porque una de las dos partes busca tomar las riendas, para demostrar(se) ser el mejor (Casado, 1991).

Con la dominación la relación adquiere un tipo complementario ya que la protección que ofrece la parte dominante, así como la responsabilidad, la seguridad, la fuerza e incluso la tolerancia está cargada de cierto paternalismo y despotismo.

El juego en este sistema aparenta control y dominancia por parte de quien tiene al otro dependiente, si embargo como el controlado o pasivo no ofrece resistencia, al dejar toda la responsabilidad al otro, ejerce una pasividad agresiva dominando al otro, por su aparente dominancia (Bobé y Pérez, 1994).

En el vínculo de sumisión se representa lo contrario cuando se complementa al dominante, porque el individuo ofrece al compañero su desvalorización, su pasividad y todo cuanto proporcione satisfacción al otro por la necesidad de sentirse aceptado y protegido (Casado, op. cit). En este vínculo mientras la persona sumisa se sienta

satisfecha con lo que espera, la relación se mantiene aparentemente tranquila, pero si la otra parte se siente frustrado o inconforme, puede experimentar recriminación contra la relación y contra sí mismo al percibirse vulnerable y dependiente, llegando al enojo por permitirse ser tratado con poco valor o incluso se puede desvalorizar más si se percibe incapaz, indefenso y víctima.

Contrariamente, el vínculo de aislamiento se da cuando una de las dos partes se mantiene al margen de algunas situaciones ofreciéndole al otro solo frialdad e indiferencia, como una forma de analizar "objetivamente" la situación (Casado, op. cit), cuando en realidad se expresa el temor de ser víctima, reprimiendo sus deseos. La respuesta de indiferencia se da por el poco deseo de involucrarse, siendo su hermetismo el que le protege de satisfacer y responder a los deseos del otro, dejando de lado el plano afectivo o sentimental para dedicarse solo a los deberes y demandar respeto a su intimidad.

Steiner en Casado (op. cit) ejemplifica un vínculo al que denomina "juego de poder" en el que se desarrollan varias subclases que inducen a las parejas a adoptar diferentes roles dentro del sistema:

a) el juego de todo o nada, es donde uno de los dos (generalmente el más débil) permite ser explotado a través de las satisfacciones obtenidas por el otro, con la condición de entregar todo a cambio de atención (sumisión - posesión).

b) la intimidación cuyo fin es atemorizar al otro a través de amenazas, insultos, gritos o hasta chantajes provistos de un toque de violencia, par demostrar(se) quien manda en la relación (posesión).

c) Mentiras utilizadas como una defensa al considerar un hecho reprobatorio, para no herir al otro o para evitar conflictos.

d) Control - pasivo cuyas tácticas sutiles logran el poder de uno sobre otro cuando: no se escucha, no se dice nada, se dan largas o se confunde al otro con palabras, gestos, posiciones o actitudes que lo incapacitan, llegando a sentirse culpable o impotente, porque al no saber manejar la situación (cuando ignora la raíz y finalidad de la misma) se siente nulificado y llega a pedir disculpas ante una resistencia aparente del controlador.

Por otra parte Freud (1973) hace alusión al vínculo amoroso como un estado donde las emociones referentes al carácter en el complejo de Edipo, buscan la resolución a través de la ternura y el cariño inmersos en los vínculos sanguíneos de posesión y sumisión, con una aceptación plena a través del interés por el otro y entonces el ser amado es el fin y la satisfacción respecto a la elección narcisista del objeto al que se proyecta la fuerza de la libido introyectada.

La validez del vínculo amoroso radica en la espontánea aceptación de la pareja y en la satisfacción de los deseos de tal manera que la búsqueda de amor desarrolla la estructura del propio mundo clasificando y comprendiendo las reglas que den un sentido real a la vida, acordando planes y objetivos comunes.

El vínculo funcional tiene como prioridad la atención prestada a la comunicación abierta y clara, supone un continuo flujo de alternativas situacionales que hacen que la pareja mantenga flexibilidad para enfrentar problemas reales de forma conjunta.

Continuad (1970) dice que la pareja funcional opera a pesar de la vanidad de elementos positivos y negativos ya que el poder de la identidad individual y su capacidad para responder a las necesidades mutuas se haya presente cada vez que la pareja se apoya, compartiendo y viviendo la madurez individual que los lleva a encontrar el máximo de proximidad e individualidad en función de las propias necesidades.

El equilibrio de una relación está en función del análisis, respeto y ejercicio de las reglas y la comunicación, para que cada uno realice sus actividades dentro y fuera del vínculo, con la seguridad de ser parte de un sistema, donde se ofrece confianza mutua y exclusividad (Casado, 1991).

Willi (1985) dice que la capacidad de adaptación a nuevas demandas por parte de la pareja, es una cualidad necesaria para el desarrollo y buen funcionamiento de la unión, porque los cambios evidentes que se producen en la convivencia permiten a los compañeros plantear las reglas y normas para el crecimiento mutuo, puesto que el matrimonio no es un estado, sino un proceso que posterior a la primera fase de enamoramiento se enfrenta a conflictos propios del acoplamiento en pareja.

De cualquier manera todo cambio o modificación a situaciones y normas debe ser un acuerdo recíproco para que los principios del juego conlleven a una armonía en el contenido específico de la pareja.

En el enfoque sistémico la relación de pareja se lleva a cabo siguiendo los propios acuerdos de los miembros, entre complementariedad y simetría de forma alternada según las circunstancias.

2.4 Desarrollo de la relación de pareja

La pareja al ir conformando su sistema combina factores como la inteligencia, la información, la conciencia y la competencia para liberar el potencial (consciente o inconsciente) de los sentimientos hacia los sueños y necesidades propias en la búsqueda por encontrar la razón de vivir junto al ser amado.

El funcionamiento y actuación de la pareja se da cuando los dos, independientemente de su afinidad, buscan en el otro la parte complementaria o la fantasía de hacerse posible en él, con la capacidad al mismo tiempo de conjugar vivencias y estructuras personales, que fortalezcan el vínculo como sistema autónomo y diferenciado frente a situaciones que mejor convengan a la relación.

En la pareja el proceso de interrelación dinámico, incita a la atracción y seducción como procesos de comunicación, para que los dos intercambien permanentemente sus emociones, pensamientos, proyectos, fantasías o recuerdos para lograr el máximo de proximidad e individualidad, valorándose mutuamente.

Thibault (1972), menciona que el desarrollo de la pareja debe buscar la combinación agradable de las vivencias y expectativas en busca del crecimiento y desarrollo individual y colectivo, porque la unión debe ser la asociación de dos personas libres cuya participación y responsabilidad sean de mutuo acuerdo y no estereotipado para que sea "acto y pacto de madurez"(p. 82).

Lo importante es que la satisfacción se asocia con la congruencia entre los roles esperados y roles desempeñados, buscando la resolución constructiva de los conflictos, a través de la regulación entre el ideal del Yo y el Yo (auto aceptación) junto con otras variables de tipo intrapersonal, como la autoestima y otras características de la personalidad.

Cuando la simbiosis, la pérdida de identidad, de integridad o de individualidad de alguno de los miembros dentro de la relación, es evitada en su mayor parte, el intercambio de la comunicación, la actividad y los proyectos encaminados a la complementariedad y el buen funcionamiento del sistema, se presentan sin tantos conflictos .

Podemos decir que la elección de pareja es un proceso intenso de selección, de comunicación, de aprendizaje y de todos los elementos que conforman a la persona para atraerse respecto a su propia forma de ser; cuando se elige al compañero se busca constituir el matrimonio como un contrato moral y legal, regulando los principios religiosos, los preceptos morales y las normas jurídicas, tomando en consideración que en todo sistema toman parte aspectos biológicos, psicológicos, fisiológicos, sociológicos, educativos, económicos, políticos y morales.

Esto indica que no siempre va a existir el "amor romántico" y que ante situaciones donde la relación llega a tornarse de forma rutinaria, porque solo se desea satisfacer las necesidades de seguridad y pertenencia, cualquier alteración en el tipo de relación se puede modificar a través de la comunicación y retroalimentación para que la pareja desarrolle en su sistema nuevos acuerdos en cuanto a tareas y deberes con el fin de propiciar una convivencia grata.

La exclusividad es otro aspecto que no debe pasarse por alto puesto que se presenta como una manifestación natural y consecuente del contrato, al suponer el reconocimiento de ésta como el cumplimiento original de la estructura personal y por eso las vivencias van señalando el camino para fortalecer el vínculo (Escardo, 1974).

Paradójicamente en la medida en que la relación es más estrecha la responsabilidad y el respeto abren el camino a la confianza, porque sintiéndose seguros uno del otro y llevar a cabo sus respectivas tareas, deseos e inquietudes, no requieren mantenerse adheridos ya que el compromiso es de carácter interno.

El hecho de que cada uno participe en fines comunes hace posible la creación de un intercambio de convivencias que enriquecen la unión y deja de lado cualquier aspecto diligente.

Satir (1978) dice que la convivencia debe apoyarse sobre cuatro elementos interactuantes:

- 1. La auto estima personal*
- 2. La condición corporal del momento*
- 3. El espacio y,*
- 4. La situación*

se puede decir que el sistema es una mezcla de experiencias destinadas a la concepción de los sentimientos, las necesidades y normas que requieren los sucesos cotidianos.

Aunque ciertamente en la pareja el sentimiento de amor, recompensa las satisfacciones, no debe tomarse como medida para resolver todas las exigencias de la vida. No puede en ningún momento ser concepto negociable o involucrarlo en cualquier mesa de discusión (Sánchez, 1994).

El verdadero amor no significa "poner condiciones ni aceptarlas, la integridad de cada quien se respeta" (Satir, 1978, p. 99) y por eso la pareja debe considerar como normas básicas: el desarrollo de la comunicación dirigida sobre todo al conocimiento de la propia personalidad y del compañero; el análisis de las estrategias para que cada uno se desenvuelva en el sistema y los principios fundamentales de la conversación que procuren incesantemente interesar al cónyuge y a sí mismo, para dejar de lado rutinas, conflictos o malos entendidos a cambio de un ambiente dinámico e interesante para ambos.

2.4.1 Análisis de la relación de pareja

Al hablar de una pareja sin importar que se trate de un enlace tradicional o una unión libre, si excluimos las dificultades relacionadas con los bienes comunes, las familias de origen o los hijos, en cualquiera de las ligas, con las variantes propias de su peculiaridad, se viven problemas que suelen ser muy similares. Los acuerdos a través del diálogo deben abarcar las cualidades, los defectos, las diferencias o limitaciones para crear objetivamente su realidad, acordando entre otras cosas las diversiones en una alternancia razonable, las creencias que uno tiene de sí mismo y del cómo ve a la gente, tomando en cuenta que la perfección es un aspecto no cuantificable ni conocido anticipadamente, para que ambos inicien el trabajo conjunto en lo bueno y lo malo y que ninguno cargue con el otro en perjuicio de ambos.

Generalmente la idea de formar una relación de pareja, incluye una serie de objetivos y expectativas acerca del "cómo" y "qué" de la relación, al inicio del sistema las ideas comunes buscadas en función de ambos, los van llevado al encuentro verdadero de la vida en pareja, experimentando satisfacción como individuos y compañeros.

Framo en: Andolfi (1993) dice que nadie puede hacer que alguien lo ame, ni hacer a nadie feliz, lo cual refuerza la idea de que el verdadero amor se tiene que concebir carente de condiciones aceptando y respetando la integridad de cada uno.

En un principio es fácil y satisfactorio compartir sentimientos, pero cuando éstos se ven involucrados en situaciones disfuncionales, existe un gran número de estímulos que pueden causar conflicto o desencadenar reacciones negativas entre los cónyuges, mismas que pueden surgir desde el momento en que empiezan a vivir como pareja, ya que la estructura de su relación sufre cambios. Ahora tienen que actuar juntos, tienen que tomar decisiones acerca de actividades y aspectos que antes realizaban en forma singular.

Comúnmente cada parte es consciente, aunque sea en parte, de los términos de su contrato y de la necesidad del mismo. De lo que no puede ser ni remotamente consciente, es de las expectativas implícitas de su pareja. Un cónyuge puede creer que existe un mutuo acuerdo con relación a su propio contrato, aunque en realidad este acuerdo no exista, si nunca se ha hablado de ello.

Lo importante es que el contrato sea recíproco y referido al concepto que cada uno tenga con respecto a sus obligaciones dentro de la relación marital, y las de su pareja en particular; lo que cada uno espera dar y lo que espera recibir; estos conceptos pueden ser explícitos, implícitos, conscientes o inconscientes.

Se ha mencionado ya que cuando la idealización comienza a perder fuerza, las dos partes se van desprendiendo siendo necesario que la pareja reestructure y acuerde

el tipo de relación en cuanto a simetría o complementariedad, para elaborar un nuevo contrato.

Manteniendo cada uno la postura de aceptarse como otro, no solo diferente de por sí, por definición, sino diferente de lo que se esperaría que fuera, la pareja puede acordar llegar al matrimonio sin ideas formadas a priori, sin prejuicios familiares o sociales y con la aceptación de ir adaptando sus sistema considerando los deseos y gustos particulares y aceptando que no siempre coincidirán con los propios.

Es importante que ninguno espere que el otro reaccione exactamente igual a los deseos de éste, porque la relación simplemente se estropea.

Así pues, uno de los principios básicos de la pareja es estructurar su relación bajo tres postulados, como menciona Escardo (1974):

- a) Ser consciente de la unión como entidad diferenciada*
- b) Buscar un sentido de seguridad en el aspecto íntimo (en el otro antes que como persona individual)*
- c) Mantener su personalidad con la percepción y preservación de elementos intransferibles, aceptando conscientemente las diferencias, para cumplir con la experiencia vital común.*

Para percibir al otro y así mismo sin barreras, el "esta bien", "hay que dejarlo así" ó "no importa" tiene que sobrar si se toman para evitar discusiones, porque no afrontar y discutir por lo razonable en pro de ambos, representa un escape a través de un camino lleno de malentendidos, rencores y resentimientos.

Definitivamente un gran número de malentendidos y desacuerdos conyugales, se podrían evitar prestando atención a las circunstancias y siendo sensibles a las condiciones bajo las que se intenta establecer comunicación con el otro.

La esperanza y voluntad para negociar y modificar lo que se considera inconveniente en determinado momento, puede mejorar la existencia mientras se lleva a cabo la reciprocidad de ideas (Thibault, 1972).

En vez de hacer comentarios irónicos o mal intencionados, es mejor hablar con claridad. Expresar de manera abierta y clara los sentimientos para formar una relación sin tantos conflictos. De igual forma, la disposición de escuchar y una retroalimentación sincera por parte del cónyuge, como prueba de que se ha comprendido el mensaje, va fortaleciendo el crecimiento de la relación.

Las conductas comunicacionales que incrementan la retroalimentación y, por lo tanto, la buena comunicación, mejoran el entendimiento, lo cual representa el grado

con que la evaluación de uno de los cónyuges, de lo que expresa el otro, concuerda con lo que realmente su consorte piensa y quiere decir (Wackman, 1973).

Si dos personas están motivadas para facilitarse el entendimiento, la precisión de lo que se comunica tiende a mejorar aún en los puntos en los que cada persona tiene su propia perspectiva y están en desacuerdo. La comunicación va precisando el señalamiento de disgustos y sentimientos a través de un diálogo preferentemente sereno, que los coloca en el conocimiento de diversos aspectos existentes y que puede contribuir al adecuado funcionamiento del vínculo.

Para que una relación de pareja sea satisfactoria, es importante tratar de resolver los problemas, no callarlos, discutir las cosas, no dejar que las ofensas se fermenten y elaborar compromisos entre otras cosas.

Es preciso señalar que el aspecto sexual como causa principal y real de las disfunciones conyugales, en realidad es otra repercusión de las deficiencias comunicacionales que minan el matrimonio.

La pareja debe considerar que una vida sexual basada únicamente en el amor o atracción física, se aminora cuando la idealización comienza a descender y el deseo resiente también su intensidad volviéndose negativo y menos excitante.

En el plano sexual, la espontaneidad y el tiempo para satisfacer no sólo el aspecto físico y la entrega total de vivencias satisfactorias, van formando el gusto por permanecer junto a la persona amada.

Conocer al compañero en el ámbito sexual no significa hacer lo que al otro le gusta solo por altruismo heroico, sino buscar el verdadero placer en un punto medio en que ninguno de los dos se preocupe por los resultados, sino por el momento y la entrega haciendo a un lado las inhibiciones o tácticas que busquen el propio placer, porque el deleite del acto y el amor se da cuando la pareja consigue con su entrega la satisfacción grata y total (Sánchez, 1993).

Para Cencillo (1993) la satisfacción plena del acto sexual se enfoca en la intensidad, la calidad y permanencia, donde la participación activa, afectiva, comunicativa y fantaseadora logra que el Yo se amplie para hacer que la propia identidad sexual encuentre la aceptación y apertura hacia la complementariedad, y entonces aspectos como el egoísmo, la impaciencia, el desinterés por las necesidades y derechos del otro se desechan.

Cuando no se busca culpar o condenar al otro porque no se alcanzó plenamente la satisfacción sexual, se puede aceptar que no siempre quedarán satisfechos los deseos momentáneos; en esta medida, el conocimiento y acuerdo para saber el momento para matizar y culminar la entrega profunda, otorga la expresión de la compenetración más profunda de otros planos como actividades cotidianas o el diálogo en general.

La funcionalidad del sexo como parte importante en el sistema interactuante de la pareja, no puede descuidarse en ningún momento porque tan importante es la compenetración física, como la psicológica y aunque ninguna se baste a si misma, si se refuerzan y valorizan para el mejor desarrollo del amor (Thibault, 1972).

Podemos enfatizar que el panorama muestra la complejidad de los procesos que operan en las relaciones hombre - mujer. De lo que se desprende que, en la mayoría de las veces, el lamento principal que conduce a la pareja a elegirse como tal, no es un amor auténtico, sino, como ya se mencionó, la necesidad de satisfacer aspectos deseados o que no han sido satisfechos en cada uno de los miembros; por lo que se puede buscar al cónyuge idéntico al padre, distinto de ellos; o establecer una relación "igual" a la de los padres, o una en donde se busque una complementariedad que proporcione algo que nunca se tuvo o se deseó.

En resumen, las implicaciones del ideal romántico están claras: el comienzo del amor tiende a ser repentino y excitante, y en esta situación las personas tienen un escaso control y se dejan arrastrar por un torbellino de emociones intensas, que en ocasiones se convierten en situaciones conflictivas, siendo la intensidad de este tipo de amor los que conducen a la pareja a la brevedad de su duración. Si examinamos la situación de una forma realista, la conclusión es que si el ideal romántico es la base inicial del matrimonio contemporáneo, entonces la decepción, el desencanto y la separación son las consecuencias inmediatas.

A pesar de que se ha considerado al amor como un elemento fundamental en la formación de pareja, queda claro también, que existen otros factores que interviene tanto en la elección del compañero como en la integración conyugal. Así, con frecuencia las parejas se unen aparentando haber seleccionado a su compañero, con base en una autodeterminación controlada. Pero de cualquier modo, la responsabilidad de ambos es trabajar de manera conjunta en la elaboración de un contrato matrimonial que los lleve al mutuo regocijo en la satisfacción de pareja.

CAPITULO III ASPECTOS TEORICOS DE LA TERAPIA SISTEMICA

Como trabajo terapéutico la teoría familiar sistémica se encamina a revalorar y buscar el mejor equilibrio en la vida de los individuos, por esto es considerado como un recurso psicoterapéutico que busca el bienestar y funcionamiento de todo núcleo familiar una vez que tienen efecto las crisis propias y naturales de cada sistema.

Dentro de su trabajo, la terapia familiar sistémica – aplicada también a la terapia de pareja -, hace uso de hipótesis, principios y estrategias, apoyándose en diversas disciplinas con el propósito de lograr un cambio en la forma de actuar, sentir y pensar de las personas (Molina, 1996).

A lo largo de este capítulo se exponen aunque no exhaustivamente algunas de las características y antecedentes de las disciplinas que forman parte de las bases epistemológicas de esta práctica. El conocimiento de su potencial y limitaciones deja claro que en sus trabajos una premisa es la búsqueda y selección de cualquier alternativa que conduzca a un cambio, tomando en cuenta que las posibilidades de diseñar nuevos procedimientos, son aceptadas si éstos se adecuan mejor a las situaciones y momentos de conflicto.

La Teoría General de los Sistemas, La Cibernética y La Teoría de la Comunicación, como apoyo para el trabajo de la terapia sistémica, son las disciplinas que serán revisadas en este apartado.

3.1 Terapia Sistémica

La práctica de terapia familiar sistémica es relativamente nueva porque sus aportaciones consolidadas surgen a partir de los años cuarenta del presente siglo.

Los planteamientos de esta teoría se encaminan a buscar lo que funcione como un cambio eficaz a los problemas, de allí que su visión neopragmática pretende abordar la diversidad de los problemas presentes, dando mayor peso a la certeza para saber si una estrategia es mejor que otra respecto a su eficacia y eficiencia, más que considerarla como verdadera o falsa (Molina, 1996).

El trabajo de la terapia sistémica busca el cambio a través de la alteración de las pautas disfuncionales de interacción. Dicho cambio se enmarca en el “aquí y ahora” de la familia o de la relación y no en el pasado, lo cual no significa que el mismo sea irrelevante, sino simplemente inmodificable.

De hecho cuando la teoría sistémica pretende modificar las pautas disfuncionales dentro de un sistema, puede recurrir a la alteración del orden de

interacción, a la modificación de los roles, a la variación de los tiempos, o a la duración de éstas, por ejemplo.

3.1.1 Antecedentes de la terapia sistémica

Los trabajos de la terapia familiar sistémica se inician durante los primeros años de este siglo y se enriquecen con aportaciones de diversos campos provenientes de áreas afines como la física, la biología, la sociología y las ciencias de la comunicación.

En cierta medida las bases de la teoría psicoanalítica otorgaron la principal aportación para ampliar y enriquecer la comprensión de los comportamientos en la claridad del enfoque dinámico - genético - evolutivo (Watzlawick, 1991).

Como principios básicos en la comprensión del desarrollo de todo sistema las siguientes postulaciones enuncia que:

- *Todo sistema está conformado por subsistemas que tiene un nivel de organización particularmente específico.*
- *Todo sistema es parte de otro sistema mayor denominado suprasistema.*
- *Todo sistema tiene límites espaciales, físicos y dinámicos (relacionales).*
- *Cualquier sistema tiene la capacidad de autorregularse a través de mecanismos de retroalimentación positiva o negativa.*
- *En todo sistema los elementos que lo componen son tan importantes como la totalidad de interrelaciones que mantienen entre sí.*
- *El cambio es uno de los elementos más fuertes porque a partir de éste se puede afectar a todo el sistema y no a un elemento en particular (Hernández, Juárez y Ortiz, 1990).*

A través de estos postulados, la terapia familiar sistémica se preocupa sobre todo por resolver los problemas presentes, tomando para su trabajo algunos principios de la teoría de los sistemas, al tiempo de apoyarse en la teoría de la cibernética y la teoría de la comunicación humana. Las concepciones de algunos autores acerca de la finalidad terapéutica serán de gran utilidad, para ampliar esta información, así por ejemplo.

Ackerman (1981) dice que la terapia familiar se toma como un método de tratamiento psicológico social, con miras a ayudar al grupo familiar natural resolviendo los problemas actuales para que siga operando como grupo en forma más eficaz.

Andolfi (1993) por su parte considera que la práctica de tratamiento psicológico debe ser en forma global, como unidad más que como individuos aislados; señala que en el proceso del tratamiento se debe alterar la forma habitual del funcionamiento del sistema en cuanto a la forma de comunicar los roles, las reglas de relación y las formas de control que utilizan los integrantes, ya que el objeto de estudio se centra en la forma en cómo se ordenan los elementos y en cómo interactúan los individuos dentro del sistema familiar (red de relaciones).

Minuchin (1990) dice que la terapia familiar implica la coparticipación con los miembros, para poder experimentar la realidad acerca del cómo viven y cómo se desenvuelven en las interacciones estructurales. Dice también que la coparticipación es lo que le permite convertirse en un agente de cambio, porque actuando dentro de las reglas del propio sistema, las modalidades de intervención se pueden llevar a cabo dentro del sistema cuando están destinadas a producir un modo de vida diferente y más productivo para todos.

Pérez (1986) maneja la terapia como un proceso interactivo con miras a ayudar a los miembros a recobrar la homeostasis, considerando que de esta manera todos se pueden volver a sentir a gusto.

Finalmente Zuck (1985) afirma que la aplicación que hace el terapeuta en sus trabajos debe ser un proceso de mediación para disminuir y reemplazar la relación patógena.

La conclusión nos hace notar que los autores convergen en puntualizar que el trabajo de la terapia tiene el objetivo de propiciar un cambio al grupo, así es que en el aspecto sistémico las entidades (terapeuta y grupo familiar) se preocupan por reestructurar el propio sistema a través de su participación activa.

3.2 Teoría general de los sistemas

La Teoría General de los Sistemas se inicia básicamente a la mitad del año de 1921 y apoya sus estudios en las ideas de los precursores de los sistemas abiertos.

Es Lotka quien inicia este trabajo bajo el concepto general de los sistemas, siendo para el año de 1926 cuando Bertalanffy (1986) lo postula bajo su concepción orgánica en biología.

De hecho y aunque los conceptos e ideas de la teoría general de los sistemas de Bertalanffy fueron elaborados antes de la segunda guerra mundial, es hasta el año de

1952 cuando se publican, una vez que se forma la " Sociedad para el Progreso de la Teoría General de los Sistemas " (llamada posteriormente Sociedad para la Investigación en Sistemas Generales) (Klir, 1984, en: Bertalanffy, 1986).

El propósito de estos planteamientos era impulsar el desarrollo de los sistemas teóricos aplicables a más de uno de los comportamientos tradicionales del conocimiento.

En su interés por comprender de manera más profunda los fenómenos psicológicos, biológicos y sociales que a la vez pudieran estar interactuando con el medio ambiente debido a interacciones fuertemente ligadas, Bertalanffy (op. cit), observó que en toda relación las partes interactúan constantemente por lo que, persiguió a acuñar el nombre de Teoría General de los sistemas a sus trabajos.

Para Bertalanffy lo importante en una intervención terapéutica radica en el cambio en cuanto a la forma de pensar, en los paradigmas o los modelos que se usan en la ciencia.

Así mismo consideró que todo cambio se debe colocar más allá del desarrollo tecnológico, porque al estar en función de los problemas actuales, el estudio, las premisas y los métodos empleados se tienen que ir adecuando con la naturaleza de estos problemas.

En sí la propuesta de la teoría general de los sistemas, se encamina a estudiar científicamente los todos y las totalidades que anteriormente se consideraban como parte de las nociones metafísicas respecto a la ciencia. En un principio y hasta la fecha se desarrollaron nuevos métodos, conceptos, modelos y campos matemáticos, en los que la naturaleza interdisciplinaria de los conceptos y los objetivos que corresponden a los sistemas, hagan posible un acercamiento hacia la unificación de la ciencia, en función de que un sistema se compone de subsistemas o partes encaminadas a una meta.

3.3 Teoría de la cibernética

Siendo un hecho que en toda comunicación se requiere de un tipo específico de lenguaje que permita a las partes relacionarse de manera adecuada; ante los problemas de organización, de control (retroalimentación) y de transmisión de información, la Cibernética se crea como una disciplina que ofrece un lenguaje interdisciplinario y que permite estudiar y explicar los sistemas artificiales (computadoras), los sistemas naturales (organismos) y también los sistemas sociales (Molina, 1996).

Inicialmente se manejaba en la comunicación, la linealidad como término técnico de la matemática, que según Bateson (1977) representa la relación entre variables que dan como resultado una línea recta, es decir, que una relación entre

causas o argumentos representa una serie secuencial que no regresa al punto de partida.

Actualmente y en contraposición conceptual para romper con dicho esquema, la cibernética hace referencia a cualquier proceso que pueda inducir un intercambio de información ya no en el sentido lineal, sino en el aspecto circular, se sugiere que todo intercambio representa la relación de la progresión mínima.

En este sentido la Cibernética como concepción epistemológica toma en cuenta lo subjetivo y lo teleológico, aceptando que el observador y lo observado mantienen una retroalimentación real.

Cabe mencionar que la cibernética como apoyatura matemática nace de la necesidad de la automatización del tiro antiaéreo en la Segunda Guerra Mundial y su punto de enfoque se enmarcaba en el concepto de información con sus dos elementos constitutivos: su soporte material (la señal) y su significado (semántica).

En la actualidad la Cibernética se ocupa como parte de la disciplina científica del estudio de los problemas y los procesos de comunicación y de autorregulación en los seres vivos y en los sistemas electrónicos y electromecánicos. La cibernética mantiene su objetivo en el estudio de los comportamientos investigando las relaciones lógicas entre los conjuntos a través de sus entradas (input) y salidas (output) de mensajes.

Por su interés en revelar una forma adecuada para representar la interrelación de los sistemas en el ámbito de la terapia familiar, las ideas de la cibernética han colocado a los investigadores en la formulación de presupuestos epistemológicos para que las premisas terapéuticas de diagnóstico, puedan revelar la existencia real de la linealidad y circularidad de todo sistema.

Se pueden distinguir dos fases dentro de este trabajo: la cibernética de primer orden y la cibernética de segundo orden.

En la primera el interés se dirige a determinar cómo se puede mantener la estabilidad de un sistema, a través de dos parámetros : Homeostasis y Morfofostasis.

La Homeostasis se considera como un estado de equilibrio: físico - químico - social, propenso a variar, pero relativamente constante. Y la Morfofostasis como la capacidad de los propios sistemas, para compensar o mantener la estabilidad relativa con respecto a su estructura, cuando tienen lugar los cambios en un ambiente.

La segunda fase tiene a su cargo los temas predominantes basados en las condiciones y necesidades del cambio o de la creatividad (cambio - morfogénesis).

El planteamiento de esta fase revela que un sistema es capaz de cambiar de dos maneras:

- a) el cambio de primer orden cuyos parámetros individuales varían de manera continua sin alterar la estructura y,*
- b) el cambio de segundo orden donde se persigue que el sistema cambie cualitativamente y de forma discontinua.*

Para Simon, Sterlin y Winne (1988) en todo sistema se presenta la morfogénesis que se refiere a la formación y desarrollo de las estructuras de un sistema que puede ser afectado por alguna desviación produciendo cambios mínimos o desproporcionalmente grandes del mismo sistema.

En la Cibernética se considera que en las áreas complejas de las familias y de los sistemas vivientes, puede suceder por ejemplo que ante un cambio en el control particular, con una duración temporal " X " de algún evento, se pueda responsablemente abarcar un cambio o giro; o también, que frente al equilibrio, algunos sistemas de control pueden desarrollar oscilaciones desequilibrantes para continuar con la evolución familiar cuando se busca la estabilidad de una forma a otra (Berodey, en Zuk, 1985).

Indudablemente para que un organismo pueda ajustar su conducta, es necesario que antes la conozca, lo cual significa tener la idea de la retroacción o feedback, y entonces poder variar la conducta en función de la conducta anterior, regulándose con respecto a la cantidad de información que ha sido posible recibir.

En conclusión, si los trabajos de la cibernética hacen posible el paralelismo entre la máquina, el cerebro y la sociedad, como apoyo para nuestro objetivo, nos ayuda a comprender la función de las interacciones humanas y más concretamente de las parejas a través del estudio de la comunicación que mantengan los miembros.

Para reestructurar sobre todo los sistemas disfuncionales, se puede recurrir a la cibernética para formular un lenguaje común, cuyo vocabulario de conceptos únicos y adecuados, represente los más diversos tipos de comunicación entre los participantes y para manejar los conceptos de correspondencia adecuada, los conceptos se utilizan en relación exacta con la concepción que cada miembro tenga de su propio lenguaje.

3.4 Comunicación, su origen.

Los principios del modelo comunicacional o Teoría de la comunicación Humana son parte de un intercambio de información de áreas como la ingeniería de comunicaciones, la Cibernética y la Antropología, además de la Teoría de los Sistemas.

Aproximadamente a partir del año de 1945 Winner, Shanon y Bertalanffy interesados por desarrollar la Teoría de la Información con base tecnológica, inician sus trabajos poniendo énfasis en los ideales para la transmisión de información en los límites y perturbaciones de los sistemas artificiales de comunicación.

Fue de hecho en el campo de la comunicación de masas, donde se iniciaron los trabajos con el fin de estudiar las características y los efectos de los medios de comunicación masiva.

En realidad los estudios iniciales de Shannon y Weaver (1949) se enfocaban en el alcance y limitación de la transmisión de mensajes. Ellos se preocupaban sobre todo por los problemas de la codificación y decodificación de los mensajes, e incluyeron en el estudio de la comunicación todos los procedimientos y medios por los cuales un mensaje puede afectar a otro (Molina, 1996). Hicieron notar, cómo es que una conducta influye en otra por los efectos de la comunicación.

El desarrollo de la comunicación en cuanto al enfoque interaccional o pragmático de la comunicación humana, fué centrando su interés en la observación y en el estudio de los efectos que puede provocar la comunicación en la conducta, independientemente de las condiciones ideales en que se deba o no dar la comunicación.

Los enfoques y principios de este Proyecto de Investigaciones fueron tan interesantes que el antropólogo Gregory Bateson dirigió en 1952 otros estudios acerca del tema, comenzando a despertar el interés de autores tales como : Jackson, Watzlawick, Weakland, Haley y Satir, quienes más tarde contaron con la participación de Beavin, Fish, Bodin y Seagal principalmente, para integrar el Mental Research Institute.

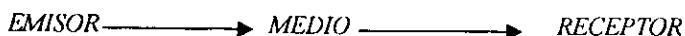
3.4.1 Los conceptos de la comunicación.

Las explicaciones de los investigadores del Mental Research Intitute, empiezan por asegurar que el modelo de comunicación, ya no se concretaba solo en la imagen de un emisor que envía un mensaje a un receptor y que a su vez se convierte en emisor, sino que la comunicación ahora se lleva a cabo como un sistema de canales múltiples donde el autor social participa en todo momento, aún cuando no lo desee, con sus gestos, su mirada, sus silencios o su ausencia (Winkin, 1990).

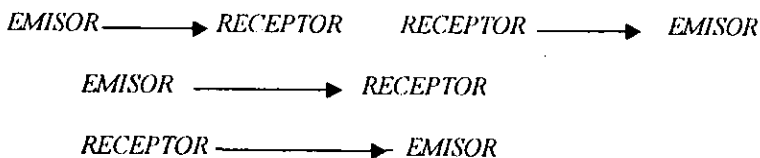
Con estos planteamientos, se propone en adelante que la comunicación es un proceso social y permanente en el que se integran múltiples modos de comportamiento. La comunicación es ahora un mecanismo de la organización social, que al igual que la transmisión de información es el mecanismo de comportamiento comunicativo (Schefflen, en Winkin, op.cit).

En general la comunicación está planteada como: la transmisión de información que dentro de un sistema específico propicia las funciones interactuantes de cinco componentes: Fuente, Transmisor, Canal, Receptor y Destino.

Se habla de la interacción de los cinco componentes por la razón de que ahora el sistema ya no se percibe como el esquema lineal en donde la hipótesis de una fuente que únicamente genera mensajes a un receptor, espera que éste únicamente los reciba. No se concibe más intercambio de la comunicación como la siguiente energía:



La interacción ofrece ahora la idea de percibir a la comunicación como una relación. En esta relación el flujo de información es la base de las interrelaciones en donde los componentes de nivel superior se autorregulan y la información ya no es unidireccional (del que habla al que escucha), sino bidireccional, porque al existir la retroalimentación se atienden los procesos interaccionales (Molina, 1996)., esto es:



Así pues, el proceso cuya transmisión de información tiene lugar en un esquema circular, toma en cuenta que en todo espacio y tiempo (canal) el transmisor al dirigir cualquier mensaje, recibe igualmente un mensaje a través de cualquier tipo de comunicación, lo que sugiere que en todo intercambio de información el acuerdo para que el lenguaje tenga significado es parte del propio sistema.

Watzlawick (1991) propone que en la relación entre los aspectos referencial (transmisión de datos) y conativo (entendimiento de datos), aparezca una condición de la comunicación eficaz vinculada con la percepción del self y del otro.

Lo que se pretende es que al hacer posible la codificación y decodificación de información -en la que no queda excluida la transmisión de mensajes contradictorios por los aspectos verbales y no verbales- el fenómeno sistémico interaccional tome parte activa, cuando su presencia deja al descubierto el tipo de interacción, permitiendo entender muchas situaciones relacionales.

3.4.2 Áreas de comunicación

Los procesos que conforman el intercambio de información se pueden comprender mejor a través de la esquematización que hacen Warzlawick, Beavin y Jackson (1991), ellos dividen para efecto de estudio a la comunicación en tres áreas: Sintáctica, Semántica y Pragmática.

A) Sintáctica

La sintáctica conocida también como sintaxis, representa el campo fundamental del teórico de la información, porque su objetivo se enfoca en el estudio de los problemas que se presentan en el proceso de la transmisión de información.

Para poder llevar a cabo su planteamiento, la sintaxis analiza la relación que se da entre los signos que señalan las reglas formales; en este análisis se va logrando el objetivo a partir del estudio en cuanto a la importancia y al orden que se le da a las palabras, teniendo especial cuidado en la forma en la cual se van formando las oraciones.

La sintáctica se ocupa también de estudiar el valor que se le da a las reglas dentro de un lenguaje o de un sistema de signos.

La sintaxis de un lenguaje o de un sistema de signos, en el aspecto comunicacional será la que nos ayude a determinar la manera en la que se pueden relacionar los signos entre sí y el modo en que se puede definir la misma relación entre los signos del propio sistema (Simón, Stierlin y Wynne, 1988).

Podemos decir que la sintaxis es la disciplina que estudia el ordenamiento de las palabras en la expresión, tomando en cuenta la función que cada una de las palabras cumple en presencia de otras.

B) Semántica

La preocupación central de la semántica es entender el significado de lo que se está comunicando, en este sentido, su estudio parte de la relación que existe entre los símbolos utilizados y el significado que se les otorga a los mismos.

Para estudiar el significado de los signos, la semántica estudia los sectores formados por palabras interconectadas, tomando en cuenta el valor de cada una de ellas, en relación también con las demás.

La semántica a la par con la sintaxis se ocupa de estudiar principalmente, el plano del contenido de la lengua, analizando no solo el significado de las palabras o de los signos lingüísticos, sino el estudio interaccional que mantienen los aspectos verbales y los no verbales, junto con el valor que se les otorga en las interacciones humanas.

El valor otorgado dentro de la interacción humana a los aspectos verbales parte del significado que se les da a los propios signos dejando al descubierto el tipo de acuerdo que mantengan los participantes dentro de la comunicación.

C) Pragmática

El aspecto pragmático en la comunicación es de gran interés porque a través de la observación conductual, se pueden estudiar los problemas que se presentan en las interrelaciones a causa de una buena o mala comunicación.

El interés de la pragmática nos coloca en el punto de analizar la comunicación interpersonal, poniendo de relieve la manera en que las partes interactuantes influyen una sobre otra en la conducta y lo que esto evidentemente produce.

Es natural que la interacción lleva a las participantes a tener efectos recíprocos como parte del intercambio entre los signos verbales y los no verbales.

En este sentido queda claro el porqué la pragmática es el área de mayor interés para los investigadores de la teoría de la comunicación, ya que su principal objetivo es conocer las consecuencias que la comunicación ejerce sobre la audiencia, no solo en el sentido causa - efecto, sino en función de la relación existente.

Como punto final se puede señalar que la interdependencia que mantienen las áreas descritas en la semántica indica que la comunicación como parte crucial e inherente en la vida del hombre, requiere de un cuidado especial para llevar a cabo su función en la forma más adecuada y eficaz para los intercambios comunicacionales.

El interés acerca de los trabajos de la teoría sistémica para el presente estudio ha hecho notar que como trabajo terapéutico, este enfoque alude a que en todo sistema se intercalan los análisis relacional y comunicacional en el "aquí y ahora" del conflicto, proponiendo la consideración de cualquier alternativa para llegar a un acuerdo y a un cambio, a través de la comunicación.

CAPITULO IV ASPECTOS DE LA COMUNICACIÓN EN PAREJA

En todas las parejas cuando éstas inician su relación, se da un periodo de adaptación que tiene lugar como forma natural de su convivencia, en éste es frecuente observar discrepancias en los puntos de vista en el que muchas veces las opiniones, los valores o creencias no coinciden entre los miembros. El intervalo en el que la pareja comienza a establecerse como tal, se considera como un lapso de cambio donde las respuestas previas y la solución de problemas, en muchas ocasiones no son adecuadas o efectivas (Kaplan, en: Bueno, 1985).

En nuestros días una situación real y desafortunada es que muchas parejas, al poco tiempo de vivir juntos, se dan cuenta que en realidad no pueden comunicarse entre sí y al entablar conversación experimentan indiferencia, resentimiento, reproches y hostilidades. Lo que nos lleva a observar que en parejas conflictivas las dificultades responden por lo común a las deficiencias en la habilidad para comunicarse y para resolver los problemas.

Las diferencias entre los miembros de la pareja obedecen a diversos aspectos que se originan desde el momento mismo de su convivencia, ya que el cambio de vivir acompañado es muy grande, así es que de la capacidad para resolver constructivamente los conflictos y acordar entre ellos las diferencias experimentadas, dependerá el que la pareja crezca a partir de ellos.

Lederer y Jackson (1986) aseguran que para solucionar adecuadamente un problema, la pareja requiere de una comunicación funcional, en la que la discusión abierta de los mutuos reproches y la capacidad de ambos para escucharse y llegar a la modificación de los propios puntos de vista, les puede ayudar a satisfacer las demandas de cada uno.

Satir (1978) dice que en la comunicación el proceso de dar y recibir información, así como el solicitar algo al receptor, abarca la conducta verbal y la conducta no verbal, de tal forma que en toda interacción y contexto social, los símbolos y claves que las personas utilizan para dar y recibir un significado juegan un papel importante para el buen o mal funcionamiento de la comunicación.

Menciona también que en la comunicación verbal las dificultades se presentan cuando la misma palabra llega a denotar diferentes cosas, ya que al ser símbolos que sustituyen aquello a lo que se refieren, pueden ser más difíciles, en tanto sean más abstractos.

Refiere así mismo, que a raíz de esto pueden surgir confusiones cuando el receptor escucha una palabra en sentido completamente diferente a como lo utilizó el

emisor, cuando uno o los dos tiende a generalizar demasiado o incluso cuando hacen suposiciones equivocadas como:

- *que un caso es el ejemplo de todos los casos*
- *que los demás comparten sus sentimientos, pensamientos y percepciones*
- *que puede entrar en la mente del otro (es portavoz de otros)*
- *que el otro puede entrar en su mente (permite que el otro sea su portavoz), etc.*

Klemer (1987) considera que la comunicación en la pareja tiende a fallar por una falta de deseo por llevarla a cabo y que puede ser en forma global, causa de que no se han aceptado mutuamente los participantes. El explica que en toda comunicación, el que comunica necesita proyectar significado y sentimiento y de igual forma el receptor necesita recibir y aceptar ese significado y ese sentimiento, lo cual en la relación a veces tiende a fallar porque los sentimientos de lo que se trata de expresar difícilmente se perciben y se inicia la negación de plantear lo que en realidad se siente.

Calvo por otro lado (1970) asegura por que los síntomas por la falta del diálogo entre la pareja son: la incomprensión, el malestar, el vacío, la soledad, los malentendidos y los conflictos continuos, provocados por el tiempo, las ocupaciones y el egoísmo y que éstos solo se pueden contrarrestar con el ejercicio de una comunicación profunda, íntima y confiada.

Para especificar los problemas a los que se enfrenta la pareja a causa de los déficits de comunicación, hay que considerar que la comunicación es un factor determinante en la interacción humana y básica para el manejo de los conflictos que se presentan, por lo tanto es fundamental tomar en cuenta que la misma comunicación puede conducir a la armonía y el buen funcionamiento de toda relación, si se toma como medio para romper con pautas inadecuadas de interacción.

4.1 Teoría de la Comunicación Humana

Watzlawick, Beavin y Jackson (1991), para dar cuenta de ciertos elementos que pueden describir y explicar los complejos procesos interpersonales dando razón y sentido a la conducta del individuo dentro de su contexto, dicen que toda conducta en una situación de interacción es comunicación, y que la misma es el medio por el cual se pueden estudiar las manifestaciones sociales y de relación entre las personas.

Para ellos, toda conducta es mensaje y toda conducta tiene valor, porque dicen en forma directa (actividad) o indirecta (inactividad), las palabras como los silencios, tienen la capacidad de influir sobre la conducta de los demás y, ante las palabras y silencios no se puede dejar de responder a esta comunicación, por lo tanto en una relación interpersonal siempre se comunica algo.

Estos autores explican que la comunicación tiene lugar no solo cuando existe un entendimiento mutuo, es decir, cuando es intencional, consciente o eficaz, sino que hay comunicación aún cuando el mensaje emitido no sea igual al mensaje recibido. Vamos a explicar esto a través de los axiomas de comunicación que los autores propusieron.

4.1.1 Axiomas de la comunicación

Watzlawick, Beavin y Jackson (1991) al observar que las reglas de la comunicación pueden propiciar el éxito o perturbación de la misma pusieron especial interés en nociones como:

- *la función y relación de los signos de comunicación que son en sí mismas, esencia de la experiencia como proceso de los cambios, de los movimientos o de exploraciones establecidas en una relación.*
- *la información y retroalimentación, cuyo intercambio de información como componente indispensable, se presenta en forma negativa (estado constante) o positiva (desequilibrio o cambio) en las relaciones.*
- *la redundancia, en la que se da especial valor a la comunicación por el hecho de que: "para comprenderse a sí mismo, el hombre necesita que otro lo comprenda. Para que otro lo comprenda, necesita comprender al otro" (Watzlawick y cols, 1991, p. 37), lo cual significa que en una interacción de dos personas - A y B - los efectos de A afectan a la conducta de B y que los mismos efectos de B, también afectan a los A; por lo tanto ambos sufren la influencia del contexto en la que la interacción tiene lugar y en el que ellos a la vez influyen sobre éste, y*
- *la metacomunicación que es una forma de referirse a la comunicación, utilizando conceptualizaciones que comunican algo acerca de la misma comunicación.*

Los autores propusieron para el estudio de estos aspectos, algunos axiomas de la comunicación, presentados como una formulación de cualquier proposición no susceptible de demostración lógica, suponiendo su aceptación como verdadera, al considerar que su significado puede ser comprensible por todo ser humano (Howard, 1979).

A) Axioma 1 " La imposibilidad de no comunicar "

Existe la certeza en este planteamiento de que "no es posible no comunicarse" (Watzlawick y cols., 1991, p. 52), ya que en todo sistema interactuante la conducta es parte integral del mismo sistema y por lo tanto, no existe la NO conducta y lo que es lo mismo, no existe la no comunicación.

Los autores dicen que toda comunicación implica un compromiso en el cual se define el tipo de relación, estipulan que la comunicación posee un aspecto referencial y un aspecto connotativo: el primero relacionado con el contenido del mensaje y el segundo con la relación que existe entre los comunicantes.

El aspecto referencial dicen, se encarga de transmitir la información, independientemente de que ésta sea verdadera o falsa, válida, no válida o indeterminable; el aspecto connotativo entonces, se refiere al tipo de mensaje que se debe entender que es y por eso impone conductas.

La presencia de este axioma en el aspecto de pareja, manifiesta que si toda conducta es comunicación, los cónyuges deben considerar paradójica la situación de que uno de ellos "trate de no comunicarse, porque en realidad lo está haciendo con su silencio o indiferencia, ya que la no comunicación es en sí un modo de comunicación" (Simón, Sterlin y Wynne, 1988).

La verdad es que en cualquier caso el no comunicarse (permanecer callado o rígido o el no responder) es información para el interlocutor; por ejemplo, si en un matrimonio la mujer le dice al esposo que necesitan conversar y al intentarlo, ninguno encuentra un tema, él lo puede tomar como la incapacidad de ella para entender su trabajo y ella como el desinterés de él por ella, siendo entonces cuando los metamensajes inician su labor si el silencio se interpreta como: "no tenemos nada en común; te soy indiferente; no me pones atención, etc.", porque de cualquier forma se está comunicando algo (Sieburg, 1985).

B) Axioma 2 "Los niveles de contenido y relaciones de la comunicación"

La afirmación de este axioma desde el enfoque de la pragmática de la comunicación es que "toda comunicación tiene un aspecto de contenido y un aspecto relacional, donde el segundo clasifica al primero, para crear una metacomunicación" (Watzlawick y cols, 1991, p. 56), puesto que se comunica algo de la comunicación.

Si toda comunicación implica per se un compromiso, con ella se define el tipo de relación que se da entre los miembros y se impone a los involucrados un determinado tipo de comportamiento en relación con el otro además de transmitir información, porque: "Los efectos de la persona A sobre la persona B... todo lo que B hace influye sobre la acción siguiente de A, y ambos sufren las influencia del contexto... a su vez, influyen sobre él" (Watzlawick y cols., op. cit, p. 37).

C) Axioma 3 "La puntuación de la secuencia de los hechos".

En este axioma se plantea que "La naturaleza de una relación depende de la puntuación de las secuencias de comunicación entre los comunicantes" (Watzlawick y cols., 1991, p. 60)., esto quiere decir que entre los comunicantes se establecen patrones

de intercambio acerca de los cuales pueden o no estar de acuerdo, sin embargo estos patrones constituyen reglas de contingencia en relación al intercambio de refuerzos, de tal modo que uno de ellos tiene iniciativa, predominio, dependencia, etc.

Si se observa una serie de comunicaciones se puede entender la secuencia ininterrumpida de intercambios y la puntuación representa la característica esencial de la comunicación; dicho de otro modo la claridad y congruencia en la relación se observa a través del orden y acuerdo que los participantes delimitan en la interacción con sus intercambios comunicacionales.

La naturaleza de una relación depende de la puntuación de las secuencias de comunicación entre los sujetos que se comunican.

Para entender la estructura y organización de una relación de pareja, un observador puede contemplar la secuencia continua de sucesos y conductas, sin olvidar el modo en que un suceso es puntuado como proceso de comunicación o como secuencia de interacción, ya que éstos determinan el significado que se le asigne y la manera en que se puede evaluar la conducta de cada individuo (Simón, Sterlin y Winne, 1988).

Se puede asegurar que la puntuación es vital para las interacciones ya que organiza los hechos de la conducta, y al no existir acuerdo en la forma de organizar las propias puntuaciones, los conflictos surgen como respuesta de tal desacuerdo.

Generalmente las discrepancias en la puntuación de los sucesos experimentados bilateralmente, son aspectos que pueden ocasionar diversos conflictos en otras áreas de la interacción, porque al no considerar otras puntuaciones creyendo que el cambio que se elige corresponde a la puntuación acertada de los eventos, hace perder otra alternativa de cambio acertado, produciendo en ocasiones un alejamiento, un reproche o locura mutua (Watzlawick y Beavin, 1977 en: Sieburg, 1985).

D) Axioma 4 “Comunicación digital y analógica”.

En el cuarto axioma se señala que “Los seres humanos se comunican tanto digital como analógicamente” (Watzlawick y cols., 1991, p. 68) lo cual habla de la manera de referirse a las cosas de dos maneras distintas:

- A través de la comunicación digital y,*
- A través de la comunicación analógica*

En la comunicación digital la codificación se lleva a cabo a través de palabras escritas y habladas, se representa por signos arbitrarios utilizados de acuerdo con la sintaxis lógica del lenguaje y se maneja por contextos y consensos sociales, cuya

colectividad se mantiene de acuerdo a su historia, al lenguaje compartido y al significado específico, atribuido a cada signo.

La comunicación analógica es una expresión en la que la objetividad queda excluida porque en ella se incluye todo lo que sea comunicación no verbal, por lo tanto la comunicación se codifica a través de gestos, posturas, expresión facial, inflexión de voz, y cualquier otra manifestación no verbal de la que sea capaz la persona.

Ciertamente la comunicación analógica, por no tener un significado convencional, provoca que su interpretación pueda representar distintos significados.

Por eso el buen funcionamiento entre ambos tipos de comunicación sugiere el acuerdo y congruencia entre lo que se dice y se hace, de tal forma que lo que se diga corresponda con lo que se está manifestando, para que entonces no exista distorsión o malentendidos en el proceso de comunicación.

Watzlawick y cols. (1991) afirman que los lenguajes digital y analógico, presentan problemas por sí mismos, ya que el primero carece de una semántica adecuada en el campo de la relación y el segundo no tiene una sintaxis para la definición relacional, sin embargo, ambas se pueden complementar al unirse o relacionarse por la sintaxis lógica sumamente compleja y poderosa del lenguaje digital con la semántica adecuada del lenguaje analógico.

En este sentido, si toda comunicación tiene un aspecto de contenido y un aspecto relacional, ambos modos de comunicación no solo coexisten, sino que se complementan entre sí en cada mensaje, porque, aunque el primer aspecto se transmite en forma digital y el segundo mantiene su naturaleza predominantemente analógica. El acuerdo entre ambos responde al planteamiento de los participantes.

E) Axioma 5 "Interacción simétrica y complementaria".

La propuesta de este último axioma es que " Todos los intercambios comunicacionales son simétricos o complementarios, según que estén basados en la igualdad o en la diferencia " (Watzlawick, 1991, p. 70). En la primera los participantes tienden a igualar o a mantener una diferencia mínima en su conducta y en la segunda, se observa la existencia de un máximo de diferencia entre las conductas de porque uno de ellos ocupa la primicia o posición superior y el otro la posición inferior o secundaria.

Es importante mencionar que este axioma se deriva directamente de los trabajos de Bateson hechos en 1935, cuando estudia a la tribu Iatmul de Nueva Guinea, y al analizar su interacción, menciona en su libro Naven, que el proceso se da como una diferenciación en las normas de la conducta individual resultante de la interacción acumulativa entre los individuos, denominando esto como Cismogénesis.

Actualmente la cismogénesis es considerada como la interacción simétrica o complementaria entre los individuos, es decir, como el proceso de diferenciación de las normas de conducta entre los individuos a partir de la interacción de los mismos.

La interacción simétrica se refiere a aquella en donde los participantes se encuentran en un plano de igualdad, lo cual en el aspecto de relación es un tipo comparativo.

La interacción complementaria por el contrario, se refiere a la desigualdad de los participantes en la que se crea la complementariedad cuando uno es quien controla la relación y el otro recibe y acepta dicho patrón en su sistema, por eso la conducta de uno de los participantes complementa la del otro.

Es un hecho que el mutuo encaje del sistema en el que los cónyuges interactúan se da cuando cada uno favorece al otro, sin que ninguno de imponga el tipo de relación, porque la definición de ésta es consecuencia de las conductas que entre ellos mantengan. No es la imposición o exigencia de un rol o relación, sino el hecho de que cada uno se comporte de cierta manera que presuponga la conducta del otro, al tiempo de ofrecer motivos para ella.

4.2 Comunicación disfuncional

La clasificación de los axiomas antes descritos implica por sí, algunas patologías inherentes, que en el aspecto relacional afectan a todos los niveles dentro del sistema de pareja.

Para mencionar algunos de los problemas característicos de estos axiomas, emplearemos el mismo tipo secuencial.

4.2.1 Axiomas de la comunicación

A) La imposibilidad de no comunicar

Ya que la imposibilidad de no comunicar es un hecho, cuando se intenta llevarla a cabo su presencia ejerce grandes disturbios en cualquier contexto relacional, ya que al no querer aceptar el compromiso de comunicación uno de los planos afectados es la pragmática porque se le somete a diferentes reacciones cuando por ejemplo se manifiesta:

a) El rechazo de la comunicación, cuando el receptor hacer sentir al emisor que no le interesa conversar y provoca un silencio tenso e incómodo.

b) El síntoma como comunicación que es la necesidad de fingir aspectos como la somnolencia, la ausencia, la ignorancia del idioma o cualquier deficiencia que justifique la imposibilidad de comunicarse; en este caso el receptor sabe que está

engañando pero también puede suceder que logre convencerse de que su conducta depende de fuerzas que están fuera de su control, liberándose así, de la censura de la realidad; de hecho esto habla de la presencia de un síntoma (neurótico, psicósomático o psicótico), el cual funciona como un mensaje no verbal en el que se intenta decir: "a mí no me molestaría hablarle, pero algo más fuerte que yo de lo cual no puede culpárseme, me lo impide" (Watzlawick, 1991, p. 78).

c) La descalificación, cuya intención es invalidar la comunicación del otro a través de la autocontradicción, la incongruencia, los cambios repentinos del tema, las oraciones incompletas o cualquier frase que represente un malentendido.

En este punto quiero hacer un paréntesis para referirme a los malentendidos como parte esencial en los conflictos de pareja, ya que siendo mensajes incomprensibles, que producen en el contenido de la información: confusión, desconcierto o cualquier causa que haga difícil el mensaje, llevan a la pareja a interpretar mal la información, creando una ambigüedad en las ideas acerca de lo que se intenta comunicar.

El malentendido provoca serios problemas en la relación porque manifiesta desinterés, desacuerdo o indiferencia respecto a la información manejada, de tal forma que éste se convierte en un factor que obstruye la tranquilidad para captar el mensaje claro. Un malentendido no permite el buen funcionamiento y desarrollo de la comunicación y crea solamente un ambiente lleno de tensiones e incertidumbre.

Los malentendidos se vuelven causa de disgustos, rencillas y toda clase de incidentes en el aspecto comunicacional y relacional de la pareja porque provocan problemas para expresar de manera clara y concisa el mensaje. Las consecuencias generalmente aparecen de forma conflictiva cuando uno o ambos cónyuges anteponen sus propios prejuicios o distracciones, provocando incompreensión o bloqueos para interpretar adecuadamente la información.

Lemaire (1986) sostiene que la mediocridad de la comunicación se visualiza a través de varias formas de entender los mensajes, por eso cuando una información es insuficiente, la comunicación en general, las actitudes y las expresiones verbales malinterpretadas, se encaminan a múltiples contradicciones, enojos y discusiones.

Por lo regular los problemas en la pareja según Tordjman (1986) son consecuencia del mal reconocimiento o del mal planteamiento de los conflictos internos, que al ser proyectados al exterior, responden como una incapacidad para establecer buenas relaciones interpersonales; también afirma que los conflictos en las parejas a causa de los malentendidos se deben en gran parte, no a la intención de los mensajes, sino a la forma en que los mismos son recibidos, y como casi siempre son valorados en forma negativa, la habilidad y gusto por mantener el diálogo profundo va decreciendo, revistiendo la convivencia de malestar, sensación de vacío e incompreensión, que a la postre conduce a la pareja al alejamiento y desinterés mutuo.

B) La estructura de niveles de comunicación.

En el segundo axioma básicamente los problemas por desacuerdos son resultado de diferentes interpretaciones de los niveles de contenido y de relación. En parejas con estos problemas se da la imagen de que al parecer están de acuerdo en cómo realizar cualquier actividad, pero el desacuerdo responde a la incapacidad de acordar la realización de dichas actividades.

El desacuerdo en la pareja puede surgir en cualquiera de los dos niveles (contenido, relacional), pero al ser por lo general interdependientes, los trastornos en la comunicación aparecen cuando se confunde un nivel de contenido, con uno de relación o en el nivel de contenido cuando se afecta a la relación y viceversa.

Con lo anterior nos colocamos ahora en el planteamiento de que en el área de los aspectos de contenido y relacional, la variedad en cuanto a los tipos de situaciones que se presentan hacen notar por ejemplo:

- 1. Que los participantes concuerdan respecto al contenido de sus comunicaciones y por ende a la definición de su relación.*
- 2. Que ellos estén en desacuerdo respecto al nivel de contenido y también de relación.*
- 3. Que estén en desacuerdo solo en el nivel de contenido, sin que esto afecte su relación, porque precisamente concuerdan en el desacuerdo, lo cual es una forma madura de manejar el desacuerdo.*
- 4. Que estén de acuerdo en el nivel de contenido, pero no en el relacional, lo cual si pone en peligro su relación, porque dejan de experimentar afinidad o relación en cuanto la necesidad de acuerdo en el nivel de contenido deje de existir.*
- 5. Que alguno de los miembros se vea forzado a dudar de sus propias percepciones en el nivel de contenido, por no arriesgar una relación importante.*
- 6. Que intenten solucionar un problema relacional en el nivel de contenido (cuando en realidad no existe); o por el contrario, que ante un desacuerdo objetivo, muestren una reacción a través de un reproche como: "si me amaras, no me contradecirías".*

Este último trastorno, puede surgir en cualquiera de los dos niveles y de cualquier forma, dependen una de la otra.

Por supuesto que el desacuerdo en el nivel de contenido aparece, al discutir por ejemplo el valor que se le da a cualquier afirmación, lo cual se puede resolver de forma objetiva, al demostrar la verdad y evidencia de que uno de los participantes está en lo cierto y el otro no; y aunque indudablemente esto mismo puede crear un problema de

relación, la solución se puede hallar al definir la misma relación, en cuanto a complementariedad o simetría.

Es claro que cuando una de las partes no acepta un error y trata de ganar la discusión, la polémica puede conducir a la pérdida de contenido de las palabras, cuando las mismas se convierten solo en instrumentos que demuestran una aparente superioridad.

Por lo general las relaciones disfuncionales tienen como característica una constante lucha acerca de la naturaleza de la relación y esto hace que el nivel del contenido de la comunicación sea menos importante cada vez.

Mcdowell (1988) considera que la principal disfunción comunicacional es la escasa habilidad para mantener el diálogo profundo, revistiendo la convivencia de incomprensión, malestar, sensación de vacío y soledad que puede desencadenar la agresión como respuesta a los continuos conflictos de la vida cotidiana y que no son otra cosa más que las ocupaciones, el tiempo y el egoísmo tornado de múltiples facetas.

Ante esto, no podemos dejar de mencionar que desde el punto de vista de la pragmática, el desacuerdo en el nivel relacional es mucho más importante que el de contenido, porque en ese nivel las personas no comunican nada acerca de hechos externos de su relación, sino que proponen mutuamente definiciones de esa relación y por lo tanto, de sí mismos.

Siendo cualesquiera las causas que propicien los problemas de comunicación, conviene retomar la idea de Leo Buscaglia en: Mcdowell (op. cit), cuando sugiere mantener la serenidad y comprensión con el fin de que las emociones a nivel negativo no se retengan, porque de lo contrario, el riesgo latente de que emerjan violentamente (verbal o físicamente) puede acabar con la confianza, el amor y la vida en pareja.

Otro problema que vale la pena abordar es la impenetrabilidad, porque la relación al estar apoyada en experiencias subjetivas o construcciones hipotéticas, hace difícil la comunicación, puesto que las suposiciones que una persona puede hacer respecto a la otra, solo incluye el cómo se quiere entender el mensaje (Watzlawick, 1991).

Para ejemplificar el desacuerdo en el nivel de contenido y de relación citaremos un pasaje de Humpty Dumpty donde se observa que al no estar los niveles dentro del mismo patrón, el nivel relacional se afecta por la misma divergencia:

No sé que quiere decir con ' gloria ' - dijo Alicia - (Humpty Dumpty sonrió desdeñosamente)

por supuesto que no... hasta que yo te lo diga Quiero decir ' debe ser un argumento aplastante para ti '

Pero ' gloria ' no significa ' un argumento aplastante ' -protestó Alicia -

Cuando yo empleo una palabra - dijo Humpty Dumpty, en tono algo despectivo - significa lo que yo quiero que signifique: ' ni más ni menos '

El problema - respondió Alicia - consiste en saber si puedes hacer que una palabra tenga tantos significados distintos

El problema - dijo Humpty Dumpty - consiste en saber quien manda... eso es todo.

Lewis Carroll (Miller, 1969, p. 13).

Por supuesto que además de los problemas que se presentan en el nivel de contenido, el nivel relacional también afecta la interacción porque ninguna de las dos partes está de acuerdo en la forma de puntuar los hechos y mucho menos en el tipo de relación en cuanto a simétrica o complementaria.

Enfocándonos en el aspecto de la relación de pareja, conviene retomar un episodio relatado en terapia matrimonial en el que el esposo, al estar en su hogar recibió una llamada de larga distancia de un amigo, quien le manifestó que se encontraría en esa ciudad durante unos días. El esposo invitó al amigo a pasar unos días en su casa, seguro de que su esposa estaría de acuerdo. Sin embargo cuando la esposa regresó, se entabló una violenta discusión con respecto a la invitación hecha por el marido. Cuando el problema se examinó en la sesión terapéutica, ambos cónyuges estuvieron de acuerdo en que esa invitación era la cosa más adecuada y natural. Lo cierto es que estaban de acuerdo, pero de algún modo, también estaban en desacuerdo con respecto al mismo problema.

En esta situación, parte del problema está en la secuencia de conductas adecuadas en una situación específica, ya que la invitación se podía haber comunicado en forma digital; otra parte se refiere a la relación entre los comunicantes (el planteo de quien tenía derecho a tomar la iniciativa sin consultar al otro), que presupone la capacidad de ambos para hablar acerca de la relación, lo cual refiere un desacuerdo en el nivel metacomunicacional (relación)(Watzlawick, 1991, p. 80).

En realidad cualquiera que sea el qué y el cómo en el nivel de contenido, el modelo metacomunicacional de la pareja debiera ser: "así es como me veo", para lo cual el receptor puede adoptar tres posibles respuestas:

1. La confirmación, donde se acepta la definición de la relación y del mensaje, siendo esto de gran importancia en toda relación porque el ser humano al comunicarse con los demás, busca su autopercepción y conocimiento (su confirmación respecto a lo que es o puede llegar a ser).

2. *El rechazo donde ciertamente se rechaza la definición del otro, pero reconociendo lo que le rechaza, lo puede beneficiar porque no le niega necesariamente la realidad de su autoconcepto, sino la información manejada.*

3. *La desconfirmación en la que si se anula al otro, porque se niega la realidad de éste como fuente de tal definición, no se refiere a una verdad o falsedad con un "estas equivocado", sino al rechazo con un: "tu no existes".*

La formulación de estas respuestas, propone la metacomunicación en la pareja: "así es como te veo", para lo cual el discurso metacomunicacional de un mensaje de A a B sería: "así es como me veo", en donde B le dice a A: "así es como te veo", y ante esto A respondería: " así es como veo que tú me ves" y B afirmaría: " así es como veo que tu ves que yo te veo".

En cualquier caso lo importante es que la presencia de estos mensajes está implícita por la autodefinición de B y el discurso metacomunicacional de A que sugiere la confirmación, el rechazo o la descalificación de la información y la relación.

Definitivamente en las relaciones estrechas, la visión que el otro tenga de uno es tan importante como la propia, pero por muy similares que éstas sean nunca serán idénticas y es precisamente esto lo que determina la naturaleza de la relación, junto con la sensación de ambos de ser entendidos y tener una identidad.

C) *"La puntuación de la secuencia de los hechos"*

"Las discrepancias no resueltas en la puntuación de las secuencias comunicacionales, puede llevar directamente a inpasses interaccionales donde se hacen acusaciones mutuas de locura o maldad" (Watzlawick, 1991, p. 93).

La afirmación anterior alude al hecho de que las relaciones así como las experiencias subjetivas en las que el hombre está inmerso y en las que es parte de algo más grande que no alcanza al comprender, van formando los conflictos interpersonales como una estructura compleja, cuya peculiar impenetrabilidad y los sentimientos simultáneos de desconfianza y confusión, hacen más difícil la resolución de los problemas interpersonales, atribuyéndolos a dos motivos: locura o maldad.

Lo anterior significa que la falta inadecuada para resolver las diferencias en la puntuación de las secuencias comunicacionales, puede conducir a situaciones desagradables y de difícil manejo en las que los cónyuges llegan a hacerse precisamente, acusaciones de maldad o de locura.

Por lo regular las diferencias entre las parejas ocurren en todos aquellos casos en los que por lo menos uno de los comunicantes no cuenta con la misma cantidad de

información que el otro, pero lo desconoce. No obstante, es inaceptable pretender o dar por hecho que los demás conozcan la misma información que uno tiene, y más aún esperar que las respuestas sean las mismas, pues las apreciaciones referentes a que es esencial y que no, varían de una persona a otra, lo cual parece estar determinado también por criterios inconscientes.

En este aspecto, sucede que si cada participante "puntuó" la secuencia de los hechos en forma distinta, se afecta la naturaleza de la relación, propiciando conflictos interpersonales, cuando cada uno crea la realidad a su conveniencia.

De hecho, los conflictos de puntuación surgen porque las personas creen que la realidad que ellos perciben es la correcta y atribuyen solo, irracionalidad o mala voluntad a las visiones que difieran de las de ellos.

Ahora bien, los conflictos en el aspecto de comunicación dentro de la pareja se intensifican cuando los desacuerdos no se afrontan y en lugar de plantear soluciones, se continúa con acusaciones y quejas cruzadas, lo cual hace que estas parejas en un tratamiento psicológico, no estén capacitadas para el cambio porque al no comulgar con el mismo lenguaje, utilizan quejas, irritaciones o hipercríticas como:

" el ya no me quiere; yo soy siempre el que doy y ella la que recibe y esto no es justo; no nos podemos entender; todo lo que hacemos juntos termina siempre en conflicto; ella no aprecia nada de lo que yo hago..." (Bornstein y Borsntein 1992, p. 55).

A decir verdad resulta irrelevante la preocupación de las personas por saber cuál es la causa y cual es el efecto de los desacuerdos, porque la misma circularidad de la interacción le quita sentido al cuestionamiento .

En este sentido si las manifestaciones conflictuales son de por sí desagradables y difíciles de resolver, cuando la pareja no está dispuesta al diálogo abierto, al análisis razonable de los hechos y sobre todo al cambio o reestructura del sistema mismo, las propias dificultades pueden llevar la relación al fracaso, porque propicia la desintegración y la disolución de la comunicación (Bobé y Pérez, 1994).

Otro punto que bien puede ser tratado en este apartado es el conflicto propiciado por los celos, ya que éstos se presentan como un síntoma importante en los déficits de la relación, a través de un esquema de posesividad y rivalidad, presentados como obstáculos que dificultan la sana relación, ya que los cónyuges ocultan ante sí mismos la ira y los sentimientos heridos, sintiéndose aislados y creando ilusiones vivenciadas con desesperación cuando se sienten sin amor, pesimistas, confundidos y sin objetivos e ilusiones (Bornstein y Bornstein op. cit), en vez de acordar razonablemente la percepción discrepante.

Con frecuencia ante visiones distintas de la realidad, la naturaleza de la relación e incluso, el conflicto interpersonal, aparece como una situación similar al del siguiente matrimonio:

Ana : Tú nunca me abrazas ni me besas excepto cuando quieres una relación sexual. Nunca me comentas tampoco que estoy guapa ni me dices siquiera algunas palabras bonitas.

José: Sí que te digo que estas guapa. Precisamente hoy, antes de venir aquí, te he preguntado si ese vestido era nuevo porque no recordaba haberlo visto antes

Ana : Pero lo único que me has preguntado ha sido si este vestido era nuevo ¿debo suponer que esa pregunta quería decir que hoy me veías guapa?, ¿debo pues tomarla como un cumplido?

José: Ignoro lo que te has podido imaginar. No consigo comprenderte... (Bornstein y Bornstein, 1992, p. 99).

Es claro que la problemática de la secuencia, cuando se convierte en una situación desagradable de puntuación no es más que el hecho de que el individuo crea que solo está reaccionando ante las actitudes del otro, sin percatarse, que él mismo las provoca también.

Por lo regular los problemas como los del ejemplo anterior, son causa de ideas erróneas de suponer que el otro puede "captar" el mensaje lo cual al no proporcionar la respuesta esperada convierten la relación en una sarta de enojos y reproches inútiles.

Otra situación similar que vale la pena mencionar es un relato de Watzlawick (1991) acerca de una pareja donde la mujer critica la pasividad del marido cuando él se retrae en defensa de los regaños de ella, lo cual hace suponer que las discusiones giradas en torno al monótono intercambio del mensaje: "me retraigo por que me regañas" y " te regaño porque te retraes"; solo indican que uno y otro están respondiendo a las conductas mutuas sin reaccionar frente al verdadero acuerdo y sintomatología presente.

Indudablemente la interacción de la pareja puntúa la secuencia de modo que uno de ellos puede tener la iniciativa o dependencia y en este sentido los patrones de intercambio, constituyen las reglas de contingencia respecto al intercambio de refuerzos para organizar los hechos de conducta.

D) Errores de " traducción" entre el material analógico y digital.

Para hablar acerca de los errores de traducción entre el material analógico y digital, hay que recordar que el material de los mensajes analógicos es sumamente

contradictorio porque al carecer de una sintaxis adecuada, ocasiona que las interpretaciones digitales sean diferentes y hasta en ocasiones incomprensibles.

De hecho no es raro que en ocasiones sea difícil para el propio emisor expresar verbalmente sus comunicaciones analógicas, y es natural que al encontrarse ante una controversia, con respecto al significado de las mismas, las personas que participan en la interacción, utilicen en el proceso de traducción, el tipo de digitalización que mejor se adecue a su percepción de la naturaleza de la relación.

Definitivamente a través de los mensajes analógicos se puede establecer cierto nivel relacional, de acuerdo al significado que se le otorgue a los mismos, es decir los mensajes representan un tipo de propuesta acerca de las reglas de la relación y a través de la conducta se puede proponer amor, odio o cualquier otro sentimiento del que únicamente el receptor será quien le asigne los valores positivos o negativos, según la forma en la que perciba dicha propuesta.

Cuando la traducción entre el material analógico y digital es incongruente, no es de extrañarse que cuando alguien pretende demostrar amor, alegría o entusiasmo y la otra persona lo interpreta de diferente manera, respondiendo con manifestaciones de extrañeza, asombro o miedo, solo provoque el enojo o alejamiento del primero, propiciando entonces muchos conflictos relacionales.

Las discrepancias en la pareja se van desplegando con diferentes armas según el conocimiento a fin y las condiciones del contrato porque cada uno al conocer las debilidades del compañero, manifiesta el enojo en el momento y la forma en que sabe que le provocará efecto la agresión.

Por supuesto que otra repercusión conflictual provocada por la traducción inadecuada en los niveles de relación, es el aspecto sexual porque en ocasiones por ejemplo se antepone como escudo para "herir" o "vengarse" del otro con la negación del acto o el dominio no solo a nivel físico, sino también como dominio en el tipo de violencia sorda que consiste en "aplstar" al otro en el aspecto moral, sabotajeando la relación y la confianza (Thibault, 1972).

Cabe mencionar que en su mayoría, las confusiones que se presentan en la relación son parte de la incongruencia entre la comunicación analógica y digital, lo cual pone en peligro la unión cuando se involucra el conflicto en una serie de embrollos a través de las posturas, los gestos, las palabras o la inflexión de voz, pues al ser análogas, forman un laberinto de tensiones, disputas y reconciliaciones cuya lógica es autocontradictoria (Watzlawick, 1991).

En este sentido, la comunicación se tiene que entender como una necesidad de mandar mensajes con la expresión implícita de acuerdo, teniendo presente que el hombre necesita comprenderse a sí mismo, para que el otro lo comprenda, siendo

necesario a la vez comprender al otro, porque de otra manera la comunicación por sí misma no tiene motivo de llevarse a efecto.

Entonces cuando no se comunican verbalmente las expectativas, creencias o fantasías por venganza o temor a provocar la ira o desaprobación del compañero, la seguridad de que los conflictos entre la pareja estén presentes es inevitable, sin embargo uno o ambos persona puede hacer un esfuerzo por concientizar sus incertidumbres, desengaños y conflictos incipientes y no abstenerse de expresarlos, discutiéndolos abiertamente, antes de manipular u obtener beneficios mezquinos (Sager, 1980).

Un elemento que en muchos de los casos llega a provocar discusiones y altercados es el silencio, pues como parte esencial de la comunicación puede reflejar en su mayoría un malestar en la convivencia y en el intercambio de información propiciando en los compañeros el olvido de la función del lenguaje y con ello la separación física que inevitablemente conduce a la separación sentimental y espiritual (Tordjman, 1986).

En la novela de Koestler, "Arrival and departure" se muestra precisamente un conflicto propiciado por los silencios y un no saber expresar claramente los deseos cuando en la historia cuyo protagonista de rostro desfigurado, se enamora de una hermosa mujer a la que solo anhela acariciarle el cabello y permanecer a su lado; se hace referencia a la desesperación propiciada por la joven hacia el hombre cuando ésta se opone a sus deseos, sintiéndose obligado a someterla. Una vez maltratada y con conocimiento de los únicos deseos del protagonista: "...todo lo que quería era que no te fueras y que me permitieras acariciarte el cabello y darte una bebida helada... eso era todo lo que quería", ella se ríe de la torpeza de él, aunque lo cierto es que el hecho nos muestra que la única solución para poder transmitir una negación o no, es demostrar abierta y claramente la acción que se pretende lograr.

E) Patologías potenciales en la interacción simétrica y complementaria.

Los procesos de comunicación culminan con el quinto axioma cuya escalada muestra dos categorías básicas en las que se pueden dividir todos los intercambios comunicacionales: Los aspectos simétricos y complementarios.

Al referirnos a estas interacciones, hay que aclarar que éstas no son en sí mismas "buenas o malas", "anormales o normales", sino que al ser dos categorías básicas en las que se dividen todos los intercambios comunicacionales, se estima que en términos de relaciones sanas, las dos deben estar presentes ya sea en alternancia mutua o actuando en distintas áreas.

La esencia de la propuesta recalca la posibilidad necesaria de que los participantes se relacionen simétricamente en algunas áreas y de manera complementaria en otras, ya que el patrón puede estabilizar al otro cuando se sesga.

Indudablemente la interacción de la pareja, casi siempre crea consecuencias visualizadas en relación al propio sistema, ya que la conducta de uno siempre tiene efecto sobre otro, de allí que la conducta de uno se pone de relieve cuando se observa a éste, al otro y a las consecuencias sobrevenidas entre éste y el otro.

La afirmación es que las conductas de la pareja son parte del contexto relacional y los procesos individuales son el desarrollo que bajo cualquier expresión, de complementariedad o similitud en el proceso de interacción, crean una función importante en dicho contexto, porque las conductas no ocurren en un vacío, sino en relación a otras personas, cosas o situaciones (Bornstein y Borsntein, 1992).

Aceptando razonablemente que los problemas de pareja son parte de la naturaleza misma de su interacción, podemos especificar los conflictos que se pueden presentar en las escaladas de relación, recordando por ejemplo que en el aspecto simétrico, el equilibrio se haya en razón de la aceptación de "mismicidad" del otro en cada participante, lo que los conduce al respeto mutuo cuando el self se confirma realista y recíproco.

La existencia de los problemas en la escalada simétrica se pueden encontrar precisamente en la misma competencia, porque en ella se puede aclarar la guerra o se puede entrar en una disputa, que significa rechazar más que desconfirmar el self del otro.

Sin lugar a dudas en esta relación siempre va a existir el peligro de la competencia entre los participantes, por eso cuando el sistema pierde su estabilidad la fuga puede consistir en discusiones y luchas más o menos abiertas, cuya patología se observa por lo común, en el rechazo del sí mismo del otro.

De manera contraria, en una relación simétrica sana cada uno de los participantes puede aceptar la individualidad del otro, dando lugar al respeto mutuo y a la confianza en ese respeto, por lo tanto, se confirma de forma recíproca, el sí mismo.

Ahora bien, en lo que respecta a la escalada complementaria, lo importante es que la definición del sí mismo se mantiene si la otra persona realiza el rol específico complementario, y esto, si se maneja de forma adecuada, puede igualmente darles una confirmación recíproca, sana y positiva.

La patología sin embargo implica la desconfirmación cuando uno de los integrantes es siempre el que apoya a quien domina la relación, dando lugar a sentimientos progresivos de frustración y desesperanza, porque se pueden sufrir los problemas del rol: dominancia - sumisión.

Un ejemplo claro es el siguiente caso de una pareja cuyo desvalimiento de la mujer no solo le permitía al marido desempeñar el papel de hombre fuerte y realista, sino también su impotencia para hacer frente a dichos factores.

Cuando se les pregunta respecto a la manera en que se conocieron:

H. ... no recuerdo ¿ cuándo comenzaste allí?

M. este ... no tengo la menor...

H. (interrumpiendo) creo que fue...

M. ni siquiera recuerdo...

H. (interrumpiendo) Y yo le mande... ¿no es así?

H. ... creo que trabajaste allí, solo un par de meses ¿no es así?

M. Lo siento no recuerdo absolutamente nada...

Como se puede apreciar la relación es típicamente complementaria, ocupando el marido una posición de "superioridad" y la esposa de "inferioridad", aunque esos términos no se pueden entender como indicadores de fuerza o debilidad relativa.

El análisis de esta escalada debe ocuparse de los mensajes sucesivos y ninguna aseveración puede ser simétrica o complementaria. Lo que se necesita para clasificar un mensaje dado, es la respuesta del otro participante y el contexto en el que se haya inmerso. Es decir lo que permite definir las funciones de la comunicación es la relación entre dos o más respuestas, tomando al evento completo como una totalidad organizada; por lo tanto, frente a un desacuerdo los participantes deben definir su relación como complementaria o simétrica.

Con esto queda claro que cuando los contrayentes se unen para formar un nuevo sistema, en su contrato deben estipular que los conflictos con diversas modalidades como niveles de refuerzo insuficiente, dificultad de comunicación y/o habilidad escasa para solucionar los problemas, se tienen que especificar (relación, sexualidad, economía, etc.), para evitar que se extiendan a todos los niveles de interacción (Bornstein, 1992).

De forma contraria, si los conflictos son resultado de la oposición incompatible de estado de acción antagónica y de la dicha mental de las necesidades - impulsos, exigencias o deseos opuestos acrecentados -, se crea un ambiente hostil, donde las peleas o guerras aparecen como tendencia contraria o mutuamente excluyente entre los cónyuges y los parámetros contractuales, solo obedecen a las necesidades implícitas de un cónyuge que contradice o se opone a lo que el otro expresa.

4.3 Problemas de la pareja

En todas las relaciones de pareja, cuando se inicia la misma (noviazgo) el amor solo induce el intercambio de conductas gratificantes, siendo en este espacio en donde los miembros se ven libres de tomar decisiones importantes y para ellos la novedad de la comunicación sexual los incita a reforzar las sensaciones gratificantes adicionando proyectos idealizados (Costa y Serrat, 1990).

A poco de vivir juntos, la pareja empieza a tomar decisiones importantes, a afrontar problemas conjuntamente y a experimentar los primeros choques entre las expectativas que se tienen con respecto al otro y a la realidad. Se desarrollan elementos para la evolución de conflictos que avanzarán o no, dependiendo de sus características.

La entidad psicológica y social que forma la pareja está sujeta a la fundición de las problemáticas personales junto con la influencia del entorno social y cultural; como proceso dinámico responde al continuo dar y recibir de sus elementos y como estructura en proceso de evolución, la pareja se enfrenta a diversos conflictos como respuesta a los cambios que va experimentando.

Por lo general los conflictos de la pareja ocurren y se diversifican por aspectos como: quien lleva las riendas, quien toma las decisiones ante los problemas, la actividad profesional y laboral frente al matrimonio, la economía, etc.; y son algunos aspectos que presentan serias dificultades en la pareja : los celos, el dinero ó el sexo, pero definitivamente el elemento que contribuye a la gran complejidad de los problemas es la comunicación, que al manifestarse a través de una multiplicidad de canales como el cuerpo y carecer entonces de una sintaxis precisa, está siempre cargada de sentidos múltiples que el receptor del mensaje debe interpretar (Lemaire, 1986).

Lemaire (op.cit) considera que en la pareja el lenguaje de la vida afectiva está siempre muy cerca del cuerpo y que los diferentes canales corporales por los que pasa una parte de la expresión de los afectos - gestos, mimica sexual, mirada, etc.- no pueden explorarse sin recurrir al lenguaje verbal.

El lenguaje corporal necesita ser interpretado a través del lenguaje verbal que aún con sus defectos, es después de todo, preponderante.

Aunque el lenguaje es muy imperfecto para transmitir un mensaje "afectivo" claro, algunas parejas se muestran capaces de mejorar y de profundizar su comunicación, reinventando toda existencia con nuevos modos de comunicación que permiten reestructurar periódicamente su relación. Sin embargo en muchos casos la disminución de la comunicación se desarrolla muy rápido y entonces resulta más difícil que ambos acuerden un verdadero "nosotros". Por supuesto que una verdadera

disminución de la comunicación no es únicamente parte de la pareja, también es parte de otros grupos sociales como el núcleo familiar (Lemaire, 1986).

Hay parejas que viven muy "unidas" porque son capaces de acordar y conversar acerca de actividades profesionales, trabajos remunerados, carga familiar, aspectos sociales en general, etc., pero en el plano afectivo desconocen casi por completo lo que cada uno experimenta o desea de sí mismo y de su compañero, por eso, desde que las tareas familiares, sociales o económicas se cumplen, el vínculo entre ellos se atenúa radicalmente. Es posible que algunos puedan descubrir nuevos objetivos comunes y puedan reorganizar sus estructura como pareja, pero si eso no ocurre, van quedando sin finalidad común, y por ello las comunicaciones restringidas en el plano de su vida afectiva, no les permiten desarrollar nuevas afinidades (Lemaire, op.cit).

El escaso intercambio de las comunicaciones en el plano afectivo, dice Lemaire (op. cit) puede limitar la eficacia práctica de la propia comunicación, como si al descubrir las virtudes de ésta se debiera hacer de ella una especie de mito, y ante todo comunicar por comunicar. Llega a ser frecuente que no se toquen algunos temas por temor de sacar a al luz el sufrimiento y a la vez el fracaso de la relación y por eso prefieren callar hasta llegar, a veces, a una ruptura que sorprende por la aparente unidad de la pareja.

El sexo como parte integral de la relación de pareja es usado en ocasiones como un arma para manipular o tomar por la fuerza a uno de los miembros de la pareja iniciando con esto una insatisfacción sexual. Kaplan (1983) dice que el mal entendimiento sexual puede adoptar la forma de rigidez, impotencia, infidelidad, perversión o pérdida del deseo por parte de uno de los miembros de la pareja, lo cual refleja solo un síntoma de la relación deteriorada, más que un causa.

Otra problemática es la discordia que experimentan los cónyuges como reflejo del descontento con respecto a los roles; debido a lo confuso de los papeles de género, los hombres y mujeres en la actualidad se sienten inseguros acerca de lo que deben o pueden ser las reglas y normas de la vida conyugal. Las diferencias sexuales se han hecho confusas en la creciente similitud de los sexos por la vestimenta, la apariencia personal y la actividad profesional que incluye el aspecto económico.

El valor a la cantidad de dinero : la comparación de lo que uno y otro gana, crea conflictos cuando en ocasiones la mujer percibe un salario más elevado que el hombre; visualizan ellos, una amenaza a su virilidad (Lemaire, op. cit). El dinero a través de la historia se ha convertido ciertamente en un símbolo de poder y por eso en gran parte el poder de uno de los miembros de la pareja está dado precisamente por el dinero (Belkin y Goodman, 1982).

En las parejas conflictivas donde el hecho de que ella trabaje es precisamente mal visto por él al sentirse lesionado, llega a tranquilizarlo pensando que la actividad de su mujer es solo una especie de pasatiempo. Esta dificultad para tolerar una igualdad y una capacidad profesional en la mujer no es tan frecuente como se espera,

así es que la lucha por el poder provoca que uno y otro busquen ostentar su mayor independencia, demostrando que no se dejara "poseer" por un chantaje afectivo. A veces las modificaciones en las relaciones por la lucha de poder se producen por la sola amenaza de la separación (Lemaire, 1986).

En la actualidad y desde hace algunos años la mujer defiende sus gustos e ideas propias y aspira a aportar su parte - la mitad - a esta nueva realidad, sin embargo este cambio, al menos para los hombre no es tan simple. Al desear la mujer su desarrollo profesional puede trabajar fuera de la casa para aumentar sus ingresos o por simple desarrollo profesional. Empero en toda relación de pareja el dinero se puede convertir en un medio por el cual se expresen las diferencias, rencillas y separaciones (Baruch y Miller, 1985).

En ocasiones se presentan dificultades para controlar elementos no previstos como el nacimiento de un hijo no deseado, que además de alterar el tipo de intercambio que hasta entonces había mantenido la pareja, merma su economía, reduce actividades creativas y aumenta el número de problemas a los que hay que hacer frente, lo cual solo aumenta el déficit de la pareja en la comunicación, en la sexualidad y también en la resolución de problemas (Costa y Serrat, 1990).

Existen otros aspectos que también producen efectos significativos en el deterioro de la relación: a veces la aparición de un/a amante, la pérdida del trabajo, las preferencias en cuanto al grado de intimidad deseada y sobre todo factores intrapsíquicos que no se han o no se pueden lograr dentro del matrimonio - un compañero fiel, devoto, amante exclusivo, un soporte contra el mundo ante las adversidades externas (pérdida del empleo) e internas (enfermedades), una relación sexual fácilmente accesible, un hogar donde refugiarse del mundo, una posición social respetable, una imagen protectora que inspire deseos individuales de trabajar, construir y acumular riquezas, poder y posición social - (Sager, 1976).

En definitiva los problemas que suceden en la relación de pareja son parte ciertamente del lapso de acoplamiento, pero también son parte de la inflexibilidad para acordar la distribución de las responsabilidades, la obtención, administración y disposición del dinero y los bienes comunes, el disfrute de la sexualidad, el uso del tiempo libre y sobre todo la solución de los problemas y la expresión de los sentimientos.

4.3.1 Causas de los problemas en las parejas

Las crisis maritales afirma McDowell (1988) son causa de la comunicación deficiente y parten principalmente del propio EGO, los conflictos dice, se reflejan como una negatividad entre los miembros, creando síntomas en el mensaje como el temor al abandono o a ser presa de injusticias, cosa que no les permite enfrentarse a situaciones que consideran complicadas, manteniéndose al margen de la relación.

Generalmente las respuestas y la solución de problemas que utiliza la pareja en situaciones adversas no llegan a ser apropiadas o efectivas. Las parejas en conflicto son deficientes en las habilidades de comunicación y de resolución de problemas (Costa y Serrat, 1990).

Jacobson en: Bornstein y Bornstein (1992) encontró que los conflictos en las parejas, se deben en gran medida a la atribución de condiciones egoístas y negativas que provocan un mal impacto en la recepción de información en cuanto al mensaje, esto quiere decir, que cuando el componente nuclear se enfoca en realzar las conductas negativas, la colaboración afectiva se transforma en acusaciones cruzadas que no permiten los intentos de cooperación para la solución de conflictos.

Costa y Serrat (1990) aseguran que para que un intercambio de mensajes personales fluya de manera directa y adecuada se necesitan habilidades de expresión (emisor) y de reacción (receptor) en donde los mensajes de satisfacción e insatisfacción se aborden claramente. A veces las deficiencias en la emisión como en la recepción suelen cortar este proceso y dar lugar a una comunicación inadecuada facilitando el conflicto en la pareja; ellos hablan de las deficiencias en la comunicación en tres niveles:

- en el receptor, cuando no se atienden los mensajes del otro, facilitando el procesamiento cognoscitivo inadecuado y reenviando mensajes que no están de acuerdo con los del otro. Generalmente muchas parejas tienen problemas para reconocer y "recibir" conductas positivas de su cónyuge.

- en el emisor que al tener problemas para recibir el mensaje, emite la información verbal y no verbal de forma inadecuada; aunque puede darse el hecho de que algunas respuestas no se hayan aprendido o reforzado adecuadamente como por ejemplo los problemas para expresar sentimientos o peticiones por temor a las consecuencias que se pueden derivar de una comunicación abierta y honesta. En otras ocasiones los miembros se callan sistemáticamente realizando las exigencias y peticiones del otro para evitar un conflicto.

- en el mensaje cuando no se determina claramente lo que uno desea del otro, por ejemplo ante un: " me gustaría que fueras más considerada conmigo" hace difícil precisar y "comprender" los problemas concretos.

De acuerdo con Satir (1978), el hecho independiente de que la comunicación como proceso presenta en sí, dificultades que originan que los mensajes emitidos no siempre sean iguales a los recibidos y que den paso a confusiones a través de contradicciones que ocasionan malestar y/o malentendidos, no excluye el hecho de que la comunicación no solo es un proceso para dar información, sino que dentro de ésta, va en juego la actitud del emisor hacia sí mismo, hacia el receptor y su definición de la naturaleza de la propia relación.

Satir menciona igualmente que no hay que olvidar las características de personalidad de cada cónyuge; pues por lo general la autoestima, la seguridad, la capacidad y los aspectos que suponen madurez, son determinantes para el establecimiento de una buena comunicación conyugal e influyen de manera negativa, si no se poseen o están deteriorados.

Ciertamente como dicen O'Neill y O'Neill (1979), en la relación de pareja se cubren las necesidades más profundas del ser humano a través de la expresión de los sentimientos, el respeto, la elaboración de compromisos, etc., pero la presencia de la comunicación funcional facilita definitivamente estos aspectos. Sucede con frecuencia que los integrantes de una pareja perciban algún síntoma que indique que algo anda mal en su relación, sin embargo, a veces no se dan cuenta que la forma de comunicarse está presentando conductas específicas negativas que producen trastornos como la descalificación, el rechazo de la comunicación, la desconfirmación y el síntoma como comunicación, entre otros y que esto provoca una comunicación disfuncional.

De cualquier forma hay que aclarar que estos déficits se presentan como una escasa habilidad en la pareja para resolver adecuadamente los problemas debido a que no hay acuerdo para:

- *especificar o seleccionar los componentes del problema*
- *especificar los cambios concretos que se desean*
- *formular las posibles soluciones*
- *tratar de llegar a un acuerdo*

Indudablemente para hacer una comparación y un estudio del sistema marital, hay que tomar en cuenta la visión particular del flujo de interacción, que supone la comparación de visiones múltiples, para entonces comprender y organizar un tipo específico de comunicación con respecto a la similitud o complementariedad del sistema.

4.3.2 Consecuencias de los problemas en la pareja

Las desigualdades en los estilos cognoscitivos de la pareja dan origen a muchos conflictos e infelicidad conyugal. Desafortunadamente cuando los conflictos de la pareja no son resueltos de manera adecuada surge la insatisfacción conyugal con respecto a expectativas y necesidades individuales, algunos aspectos de su relación se

ven amenazados y cada uno de sus miembros adopta un comportamiento de indiferencia, resignación - a vivir bajo el mismo techo -, apatía y disociación conyugal que culmina con la ruptura del mismo (Tordjman, 1989).

Una de las consecuencias más desagradables que acarrea los problemas en la pareja a causa de las disfunciones comunicacionales es la insatisfacción conyugal caracterizada por una apatía y alejamiento físico y emocional, cuando por ejemplo uno o ambos evitan estar durante un largo tiempo solos, evitan llegar a su hogar, evitan conversar acerca de los sentimientos, acerca de su relación y sobre todo acerca de ellos mismos.

Una separación física al menos para "darse tiempo", es solo el inicio y sintoma principal del desapego emocional e incomodidad de uno frente al otro.

El Divorcio se experimenta como la repercusión más dolorosa en los problemas de pareja y se abre paso a partir del momento en el que uno de los miembros ya no desea continuar trabajando en beneficio de la relación. Por lo general el rompimiento se debe a la incomprensión y a la negación para perdonar el maltrato emocional que en algún momento de la relación tuvo lugar, en esta incomprensión tampoco se permite reorganizar el contrato para intercambiar armoniosamente las vivencias junto al compañero (Weiz, 1986).

Ciertamente la separación es resultado de situaciones e intentos por mantener la relación. Generalmente algunas de las causas se deben a:

1. la ruptura repentina del ideal romántico que hace que los cónyuges carezcan de expectativas realistas hacia el matrimonio
2. la ausencia de límites para mantener la autonomía, lo que indica que en su insatisfacción experimentada por no desarrollarse individual y plenamente, los compañeros experimentan cierto rencor hacia el otro - por considerarlo causante de su fallo-
3. el no cubrir las necesidades como individuo, para formarse y desarrollarse personalmente..
4. la imposibilidad de ambos para afrontar crisis en su interacción, por ejemplo, al sostener una liga bastante fuerte con la familia de origen
5. la incapacidad para afrontar una desgracia conyugal - cuando lejos de apoyarse haciendo frente al dolor, las recriminaciones como escapes egoístas al problema, los lleva a ocuparse del dolor y provecho personal-
6. la divergencia de los valores, los intereses y las actitudes.

De hecho cuando se llega al límite de las situaciones y se opta por la separación, no se puede poner un alto a la presencia de otras repercusiones aún más fuertes, pues si de por sí el Divorcio es algo para lo que no se está preparado, mucho menos se está preparado para hacer frente a una vida ahora en solitario, a autorreproches, a cuestionamientos o a toda de clase de sentimientos que hagan experimentar la disolución con una mezcla de sensaciones que en mayor o menor medida afecta sus vidas sentimentales.

Los estragos de la separación se experimentan por la calidad de la convivencia efectuada (satisfactoria, no- satisfactoria), por eso, cuanto más profunda haya sido esta convivencia, más intenso es el desconsuelo provisto de apatía, tristeza, disminución de la autoestima, desesperanza, sentimientos de culpa, autorreproche, fatiga, debilidad o insomnio entre otros.

En general las sensaciones negativas se desarrollan en la persona a nivel físico y moral, instalándolo en el temor y desconfianza ante otro fracaso, por eso se impiden ellos mismos reiniciar o dar(se) la oportunidad de rehacer su vida en el plano sentimental.

Mcdowell hace alusión al EGO como el principal obstáculo ante cualquier reconciliación, porque según dice, éste envuelto de culpa, de miedo, de acusación, de desconfianza y de falta de perdón y de comprensión, obliga a uno o a ambos a mantenerse aferrados a errores y dolores del pasado.

Dice así mismo que el individuo puede encerrar tanta inseguridad y temor de creerse presa de abusos, que antepone su orgullo para no aceptar que se ha equivocado y en lugar de disculpar los errores del otro, lo recrimina para "no ceder ante el conflicto, queriendo ganar cueste lo que cueste" (Mcdowell, 1988, p. 89).

Para contrarrestar un poco los déficits y los efectos de una relación de pareja deteriorada, Maurus (1993) hace alusión a la comunicación como el mejor medio para intentar un nuevo camino, una nueva forma de vida o una nueva reconciliación entre los compañeros, asegurando que ésta crea por naturaleza que el individuo la perciba con sensibilidad, timidez o cualquier factor que lo lleve a involucrarse o a retraerse en una relación interpersonal, por lo tanto sugiere que a la misma se le acepte como un deber y un esfuerzo..

4.3.3 Comunicación y solución de los problemas de pareja

Se ha mencionando ya que las parejas llegan a fracasar en su relación sobre todo por los déficits que experimentan en el área de la comunicación y que es común observar que entre ellos se presenten situaciones de tensión, incertidumbre y malestar por la forma en que reciben, procesan y se transmiten la información.

A veces los problemas se intensifican por un desacuerdo de alguno de los miembros cuando responde por ejemplo con un reproche de:

“si me amaras, no me contrariaras; tú nunca vas a aceptar el hecho de que...”, “siendo este tipo de afirmaciones por parte de quien las emplea una pretección de decir taxativamente la verdad interior, reteniendo para sí el papel de juez y que desafortunadamente acarrea problemas por el tono acusatorio, el juicio negativo o el planteamiento de imágenes distorsionadas que trae consigo.

En este sentido la importancia de la comunicación radica en las reglas mismas de la relación, y su finalidad es estabilizarla a través de la formulación de las redundancias observadas en el nivel relacional e incluso con respecto a las áreas de contenido; por ello cuando la pareja tiene discrepancias sobre todo en la secuencia de puntuación, el sistema se puede reestructurar a través del diálogo, proponiendo soluciones a los conflictos presentes para tratar de evitar la ruptura o separación de la pareja.

Costa y Serrat (1990), hacen alusión a un tipo de entrenamiento en las habilidades de comunicación para que la pareja inicie o aprenda un tipo adecuado de manifestar sus deseos, emociones o inquietudes en general. Ellos dicen que si la comunicación que establecen los miembros de la pareja es inadecuada por alguna falla presentada en uno de los elementos básicos - emisor, receptor, mensaje -, entonces el objetivo del entrenamiento empieza por asegurar el acuerdo y entendimiento en cuanto al tipo de comunicación que entre ellos se establezca, es decir, se trata de formular un nuevo vocabulario interpersonal que sea adecuado para comunicar un mensaje decifrible a través de un código común.

Con un nuevo tipo de códigos en la comunicación, los autores proponen al mismo tiempo la incorporación al repertorio del comportamiento de los miembros de habilidades como el escuchar, el expresar sentimientos, peticiones, etc., que les permita emitir y recibir los mensajes adecuadamente.

El entrenamiento se enfoca en:

a) Un vocabulario interpersonal, basado en descripciones observables y cuantificables, congruentes, estableciendo el énfasis en la información positiva expresada en forma verbal y no verbal.

b) Habilidades de conversación, cuyo objetivo es propiciar el intercambio de conductas gratificantes, teniendo cuidado de informar a la pareja acerca de los elementos básicos que debe incluir la conversación en cuanto a: la formulación de preguntas, el ofrecimiento de información adicional, la capacidad para escuchar, el no interrumpir, aprender a llevar una conversación, cambiando de tema cuando éste se agote o se requiera, tomar la palabra, pasar la palabra y cerrar la conversación.

Otra consideración importante en la pareja es el acuerdo de los elementos básicos considerando las funciones que uno y otro tienen para evitar posibles conflictos o intercambios aversivos.

c) Habilidades de expresión que tiene por objeto mejorar la manera en la que los sentimientos, peticiones y/o elogios positivos sean mejor comprendidos entre los cónyuges a fin de facilitar el agrado y gusto de ambos dentro de la relación. Los elementos negativos como las críticas toman de igual forma parte importante en las expresiones ya que aún cuando no sean aceptadas si son efectivas para producir cambios constructivos en la relación o en la conducta del otro.

- La expresión de elementos positivos está enfocada al aprendizaje de la pareja en cuanto a formas específicas de expresiones emocionales que sean del agrado de uno y otro, el reconocimiento de aspectos positivos y gratificantes en la conducta de ambos y la expresión y petición del intercambio físico satisfactorio.

- Cuando se alude a elementos negativos se refiere a aspectos como: la cólera, la irritación, la depresión, la frustración o todo tipo de expresiones que suelen hacerse en cualquier momento y que llegan a generar y aumentar acusaciones negativas en el seno de la pareja; lo que se pretende es el aprendizaje de expresar en forma adecuada todas aquellas manifestaciones de enojo o desacuerdo para que los miembros obtengan mejores cambios adaptativos dentro de la relación.

Una vez que las parejas pueden identificar las conductas específicas y van adquiriendo habilidades para escuchar y expresarse, los miembros pueden iniciar un nuevo planteamiento a las soluciones y negociación de los problemas y cambios.

De acuerdo con Barrios y Martínez (1991) el proceso que normalmente se sigue para la solución de problemas es:

- La orientación general en donde el primer paso es aproximarse al problema a través de:

- aceptar que las situaciones de la pareja constituyen parte normal de la vida*
- aceptar que uno de los miembros se puede enfrentar frecuentemente a este tipo de problema*
- dirigir a la pareja en la identificación de las situaciones problemas cuando ocurren*
- inhibir la tendencia a responder al primer impulso, por parte de ambos.*
- la definición y formulación del problema en términos concretos. Lo importante es definir operacionalmente los aspectos de la situación, clasificando los elementos relevantes e irrelevantes adecuadamente.*

- *Generar estrategias de alternativas donde se intenta encontrar todo rango posible de alternativas de solución a través de la "generación de ideas", es decir, se dejan de lado los juicios adversos y se pretende que la pareja proponga todas las posibles salidas a su problema sin pensar en lo factible, ya que éste en un componente que se analizará en el momento oportuno.*

- *Toma de decisión donde se intenta seleccionar la mejor o más adecuada alternativa o estrategia por parte de la pareja con base en: la predicción de las posibles consecuencias para cada alternativa y la predicción de la utilidad de las consecuencias para tratar con el problema original.*

- *Selección de tácticas, esto se refiere a que una vez que la pareja ha seleccionado las alternativas se puede volver a instrumentar el procedimiento anterior para seleccionar las formas especificar de instrumentar la estrategia.*

- *Verificación para la pareja compare los progresos reales con los esperados hasta finalizar dicho procedimiento.*

Como conclusión, se puede asegurar que ciertamente son varias las causas que originan los conflictos conyugales, sin embargo hay que destacar que el desacuerdo de la pareja está en función de: las tasas bajas de conductas agradables y/o elevadas tasas de conductas desagradables; de la insatisfacción conyugal asociada claramente a los déficits en la comunicación y también por la poca habilidad para solucionar conflictos y enfrentar las discusiones con objetividad.

Es cierto también, que los modos de comunicación varían en las parejas, pero las habilidades para reforzar, para cambiar o para enseñar un nuevo tipo de intercambio comunicativo entre las mismas, tiene que incluir la empatía, la escucha activa, el esfuerzo por mantenerse en el tema que se está tratando, el entrenamiento en aceptar y comprender el punto de vista del otro aunque no se esté de acuerdo con él, hacer peticiones directas sobre conductas específicas, expresar sentimientos positivos y negativos con expresiones en primera persona, contrastar las tareas diferencias y atribuciones con el otro miembro de la pareja sobre la conducta del/a compañero/a (Costa y Serrat, 1990).

Por todo lo anterior, la enseñanza a la pareja dentro de la terapia debe iniciar con la aceptación de que no son los conflictos sino la capacidad y disposición de ellos para enfrentarlos, una de las cosas más importantes es evitar que se ignore a la persona o al tema real del conflicto y mucho menos aceptar que uno se retire silenciosamente restando importancia aparente al conflicto, porque únicamente se están "llevando las cuentas" y se ataca después a la persona y no al conflicto (McDowell, 1988).

CAPITULO V TERAPIA FAMILIAR SISTEMICA Y SU APLICACION A LA TERAPIA DE PAREJA

Como trabajo de apoyo la persistencia de la terapia sistémica cuestiona y evalúa la buena calidad de las relaciones interpersonales y las satisfacciones que puedan extraer de ellas los participantes.

Se ha observado que en toda interacción humana se llegan a sufrir conflictos que acontecen a raíz de controversias o desacuerdos por alguna manifestación equivocada en el aspecto de la comunicación, sin embargo dentro de la pareja los conflictos por desacuerdos son solo el reflejo natural de su proceso adaptativo.

En el seno de la pareja los hechos concretos que se presentan en la vida cotidiana, con particular frecuencia subrayan cómo el lenguaje expresado por el comportamiento está sometido a interpretaciones latentes inéditas, que varían con el tiempo especialmente después de la etapa de conquista.

Una situación importante dentro de la pareja aparece cuando en ocasiones los miembros lejos de ser capaces de dar a todo la explicación que requiere, inician directa o indirectamente un proceso de alejamiento mutuo en donde los conflictos se atenúan llevando la relación a situaciones insostenibles en la que ninguno de los miembros logra dar la solución que requieren los problemas a los que se enfrentan.

Ante los conflictos que experimenta la pareja, se pueden provocar situaciones extremas en las que los insultos e incluso las agresiones físicas o verbales se llegan a presentar, motivando a los miembros a tomar la decisión de separarse, aunque en ocasiones uno de ellos decide solicitar ayuda profesional para encontrar solución a sus problemas y continuar con la relación.

Una relación disfuncional tiene que ver con muchos factores, entre otras cosas los problemas por los desacuerdos en el plano de la comunicación provocan círculos viciosos que no se pueden romper fácilmente, a menos que la comunicación misma se convierta en el tema de comunicación, es decir, hasta que los comunicantes se encuentren en condiciones de metacomunicarse colocándose fuera del círculo que ellos mismos van formando a través de la terapia.

En este sentido cuando la decisión de la pareja se compagina en la idea de solicitar un apoyo, el trabajo terapéutico hace especialmente decisiva la enseñanza a los interesados para descifrar las significaciones sucesivas o superpuestas de sus actitudes, intentando por esta vía salir del embrollo.

5.1 Objetivos generales de la terapia sistémica

Desde que el terapeuta inicia los contactos con los integrantes de la pareja, comienza a recabar algunos datos generales acerca de la organización del sistema y elaborar hipótesis y estrategias para iniciar la reestructura.

Las hipótesis y planteamientos se encaminan a preservar la estructura actual, aplacando la crisis a través de un cambio que haga desaparecer el sintoma, de tal forma que el interés se inclina hacia los aspectos particulares del sistema que desestabilizan toda solución. El terapeuta se ocupa de realizar una evaluación sistemática del sintoma y se forma una opinión acerca de cómo cada uno de los miembros percibe al problema; al tiempo de concretar la naturaleza exacta del problema con respecto al sintoma y precisar el comienzo del sintoma: ¿con qué frecuencia?, ¿cuándo?, ¿dónde?, ¿cómo Asociar? y ¿qué reacción tienen los miembros frente al sintoma? (Caillé, 1985).

Una vez que se inicia el trabajo terapéutico, se plantea el objetivo principal que a decir de Watzlawick, Weakland y Fish (1994), representa la modificación o "reenmarcación" de los marcos cognitivos que organizan la conducta.

Para romper los círculos viciosos de la comunicación patológica, las técnicas constituyen un elemento valioso en el trabajo del terapeuta porque a través de ellas se logra el cambio del sistema familiar y de pareja.

Cuando se inicia la terapia, uno de los principales planteamientos es propiciar un cambio a la relación de pareja, tomando en cuenta que en general, el cambio es precisamente el que muchas personas y parejas rehúsan a considerar, por temor a "lo desconocido"; de tal forma que el objetivo es plantearles que la estabilidad mutua y específica de ambos, pueden estar en función de un reajuste o cambio, tanto a la forma en la que ellos se comunican, como a la estructura de su relación.

La terapia sistémica se encamina no solo a alterar las pautas de interacción que entre los miembros sea causa de conflicto, sino también a re definir la conducta deseable o indeseable, así como a modificar la conducta problema o la conducta solución. En este sentido, la terapia sistémica busca:

a) el bienestar y funcionamiento de todo sistema, alterando las pautas disfuncionales de interacción enmarcados en el "aquí y ahora" de la relación;

b) la reconstrucción del núcleo esencial de los individuos, tratando de establecer un nuevo equilibrio en la relación en cuanto al sistema multipersonal y,

c) ayudar a los miembros procurando un nuevo proceso de realimentación, en la que ellos mismos tomen parte (Boszormenyi y Spark, 1983).

El objetivo se encamina a la creación de una representación circular de la cadena de interacción, construyendo un modelo que permita organizar de un modo inteligible los datos observados.

5.2 Aspectos generales del trabajo terapéutico

Como trabajo clínico, la terapia sistémica posee características específicas que lo diferencian de los demás enfoques psicológicos, tomando principios de otras disciplinas, se ramifica en diversos modelos o tipos de trabajo, de los cuales mencionaremos dos en este estudio: el Modelo interaccional de Palo Alto y el Modelo sistémico de Milán.

Con los planteamientos de estos trabajos se intenta conjuntar los objetivos y estrategias de ambos para abordar los conflictos de comunicación en la pareja.

Como apoyo terapéutico el trabajo en general se inicia con el primer contacto (que es por lo común por vía telefónica) del terapeuta con un miembro del sistema, quien solicita una entrevista para sí mismo o para el compañero (al que se le llamará paciente identificado p.i.).

Durante la primera fase el terapeuta recoge una serie de datos acerca de la relación para ir construyendo las hipótesis y los mapas familiares o de pareja.

Para la primera cita se pide que asistan todos los integrantes de la familia o bien la pareja y aunque en ocasiones alguno de los miembros se puede mostrar renuente argumentando que solo el p.i. es el interesado, se les puede señalar que solo se pretende conocer a todos para tener más datos y ayudar de manera más confiable al p.i. "Es necesario aclarar que se trata de una investigación sobre las condiciones matrimoniales que los han llevado al estado actual de conflicto y peligro de desintegración" (Teruel, 1974 en: Bobé, 1994).

La entrevista pasa por diferentes etapas:

- a) Etapa inicial, donde se saluda a los miembros brindando confianza*
- b) Etapa de cuestionamiento y sondeo alrededor del motivo de consulta, donde conviene preguntar sobre la situación en función a la cual se propone formular un pronóstico*
- c) Etapa de interacción donde todos, incluyendo al terapeuta, conversan entre sí, y*

**ESTA TERCERA NO BEBE
SALIR DE LA BIBLIOTECA**

d) Etapa de fijación de la meta, donde se establecen los cambios que se quieren lograr (Haley, 1990).

En la fijación de la meta hay que especificar: ¿qué es lo que busca la pareja?, ¿qué se propone el terapeuta? y ¿hacia donde se dirige el trabajo terapéutico? (Bobé, op.cit), sin olvidar que el objetivo de tratamiento de la pareja es la relación.

Para lograr una visión e información más precisa acerca de la relación, el trabajo terapéutico se auxilia de algunos recursos como:

- *el espejo unidireccional y/o circuito cerrado de televisión*
- *el equipo de apoyo terapéutico y mensajes del equipo, y*
- *el empleo de la cámara de video.*

Este último recurso es de gran ayuda porque permite estudiar además del “aquí y ahora” de la relación, el entrelazamiento de las interacciones, la congruencia entre los mensajes analógicos y digitales, la utilización del espacio y su significado pragmático, además de comprender las relaciones terapeuta y sistema (Andolfi, 1992).

La cámara también permite el estudio del sistema a posteriori, para descubrir algunas pautas que no se hayan apreciado durante la sesión y también permite comparar longitudinalmente a la pareja o a la familia consigo misma (cómo llegó inicialmente a la terapia y cómo se muestra después de 10 sesiones, por ejemplo). Esto es importante porque permite a los miembros la retroalimentación de algún suceso o secuencia trascendente.

Atrás del circuito cerrado el equipo de apoyo terapéutico, conformado por dos o tres observadores con la misma preparación teórica que el terapeuta, observa toda la sesión con el fin de proporcionar una visión amplia del sistema conyugal.

El resultado del estudio y análisis del sistema marital, generalmente propone la modificación del marco cognitivo que consiste en tratar de relacionar el problema y su solución, quebrantando la pauta lógica, para que al desconectar la relación problemática se elimine al problema y por lo tanto la solución errónea (Fish, Weakland y Segal, 1988). La meta es alterar una pauta de interacción, utilizando algunas técnicas como:

1. La Connotación positiva, cuyo método es utilizar las metas provistas por el marco de referencia del cliente a fin de construir un marco de alternativa que tenga connotación positiva, teniendo presente que la connotación de referencia cambia dependiendo de la situación a la que se enfrentan (Selvini y Palazoli, 1971, en: Watzlawick 1986).

2. La anticipación, cuyo objetivo es introducir el sistema al proceso terapéutico, sin que los miembros lo perciban al decir algo, como quien no lo dice, por ejemplo: "hay una solución muy sencilla, pero seguramente a usted no le va a gustar", ó "sé bien que pocas personas lo verían así, pero..." (Watzlawick, 1986).

3. La ilusión de alternativas, útil para establecer dentro de un contexto, la opción entre dos alternativas que conducen al mismo resultado - cambio terapéutico -, por ejemplo: la costumbre de decidir una cuestión al azar con una moneda sería: "si sale cara gano yo, si sale cruz pierdes tú" (Watzlawick, op. cit, p. 86).

4. El Ritual, cuyo juego requiere la participación de los miembros representando las interacciones problemas con un cambio, a través de alternativas en las pautas de comportamiento cambiando las pautas dañadas, por otras para romper el círculo vicioso.

Se trata en realidad de un contrajuego que destruye el juego anterior, cambiando la situación de un ritual insano y epistemológicamente falso, por un ritual sano y epistemológicamente correcto (Selvini, Palazoli, en Watzlawick, 1986, p. 139).

5. La Paradoja, que intenta cambiar la situación a la "disposición" de una persona lo suficiente para interrumpir la creciente intensidad del ciclo de ira o violencia (Watzlawick, 1986) utilizando frases como: "me gustaría que fueras más libre", ó "entre menos cambies mejor".

6. La Bola de cristal, que supone la enseñanza al paciente de visualizar acciones pasadas y futuras, para que preste mayor atención a otras formas de conducta de él(a) y de otros e ir construyendo su propia solución cambiando expectativas que a la vez modifican la conducta (Shazer, 1986).

Es importante mencionar que la utilización de diversas técnicas se debe sobre todo a que la terapia de pareja es una de las más difíciles, porque no se intenta únicamente comprender lo que cada cónyuge aporta al conflicto, sino la forma en la que la propia relación lo está recibiendo y cómo a su vez, la relación influye sobre los miembros. En el trabajo terapéutico los análisis se encaminan a interpretar las defensas y las ansiedades de la misma pareja.

5.3 La terapia sistémica con relación a la pareja.

La terapia sistémica con respecto a la pareja dirige su objetivo principal de intervención en tres partes: a los miembros de la pareja y a la relación como tal. El énfasis pone especial cuidado en la relación observada en presencia de dos personas que son al mismo tiempo creadoras y creación de ésta.

En la terapia sistémica se intenta plantear con la pareja las sumas y las restas mentales que han efectuado respecto a su relación, confirmando la detección de un error a través de la valoración de las dificultades atribuidas a su respectiva capacidad de comunicación y en esta medida intenta reestructurar el reparto de roles en su vida de pareja, propiciando que sean ellos mismos los que creen sus propias reglas (Caillé, 1992).

Para modificar cualquier problema de pareja, el terapeuta toma en cuenta las soluciones que se hayan intentado con anterioridad para saber lo que han hecho y evitar señalar cualquier cosa parecida.

En este sentido, la intención del terapeuta es quebrantar y desconectar la relación problemática a través de la modificación del marco cognoscitivo, para liberar la pauta lógica que relaciona al problema y su solución (Fish y cols., 1988).

Evidentemente todo acontecimiento carece de sentido si no está en un contexto que a su vez determina sus consecuencias, por eso, la terapia sistémica pretende a partir de esto, promover el cambio en el sistema conyugal procurando que los participantes se desarrollen óptimamente en el plano físico, psíquico y social, transformando al mismo tiempo al sistema y a los componentes sin que pierdan su individualidad(Caillé, op.cit).

Hay que aclarar que en todo cambio se tiene que considerar a la pareja y a la relación como sistema relacional, debido a que las dos partes se encuentran vinculadas entre sí, de tal forma que el cambio de estado de una unidad va seguido por un cambio en el otro y éste va seguido nuevamente por un cambio de estado en la unidad primeramente modificada y así sucesivamente(Parsons y Bales, 1955 en: Andolfi.1990).

Con esta afirmación se hace alusión a un punto en el contrato terapéutico en el que el terapeuta compromete a los participantes en la tarea de exponer sus opiniones, necesidades y deseos, procurando asegurarse de que incluso los mensajes más pequeños sean escuchados y hallen respuesta. Lo importante de esto es infundir de alguna forma el valor para enfrentar las obligaciones y la culpa por el pago delictivo de deudas emocionales con el compromiso de trabajar en un nuevo contrato (Boszormenyi y Spark, op. cit).

Ya que la atención no solo se dirige a las personas, sino al sistema relacional en donde participan, se tiene que comprender el problema en términos relacionales, creando un compromiso de colaboración en donde los miembros definan juntos un objetivo para producir un cambio estable y de solución al problema (Andolfi, op. cit).

En efecto, el contrato tiene la finalidad de comprometer a los participantes ocupándose principalmente del aspecto emocional central para organizar y negociar con la pareja el mantenimiento de la ubicación recíproca, determinando sus transacciones más problemáticas (Papp, 1988).

5.4 Modelos de la Terapia Sistémica

Los Modelos de terapia breve más actuales se pueden dividir en dos grandes categorías:

a) Los que derivan de una perspectiva estructuralista, cuyo significado está dentro o detrás de un sistema en donde el análisis riguroso de la estructura familiar y del problema lleva a entender el sistema familiar. En estos enfoques se toman en cuenta las secuencias repetitivas como reflejo de la forma o estructura, considerando así mismo que los síntomas tienen una función de estabilidad o de protección en cada sistema.

El concepto del "síntoma" aparece como resultado de algún problema subyacente.

b) Por otro lado, los modelos con perspectiva post-estructural, consideran que el sistema es una cuestión de negociación entre los implicados y por consiguiente el síntoma es por sí mismo una explicación suficiente. En este modelo es donde se observan las secuencias de la estructura para identificar los patrones de auto reforzamiento del pensamiento y de la conducta, para romper los círculos viciosos que mantienen el problema.

Uno de los pioneros de estudio bajo este esquema es El Mental Research Institute cuyos supuestos básicos se enfocan en:

" Dar solución al problema "

" Buscar un cambio constante "

" Identificar capacidades para promover el cambio "

" Enfocarse en el presente con miras hacia el futuro "

" La No normatividad "

“ El contexto social creado por el lenguaje ”

“ No una verdad objetiva, sino un multiverso de realidades posibles ”

*“ La creación de descripciones diferentes y realidades
que ya no resulten problemáticas para el cliente ”*

5.4.1 Modelo Interaccional de Palo Alto

El Modelo de Terapia Interaccional conocido también como Modelo de Terapia Breve, se considera pionero dentro de la Terapia Familiar Sistémica, porque surge de las ciencias biológicas y sociales constituyéndose en un modelo teórico fundamental para otros modelos que surgieron posteriormente.

Uno de los principales apoyos para este modelo fue el “Proyecto de investigación sobre comunicación” que en 1952 fue dirigido por G. Bateson, con la colaboración de J. Haley y J. Weakland (Bateson, 1977) y la influencia de Erickson sobre J. Haley con sus técnicas hipnóticas y su idea de que la comunicación es el medio básico para detectar y modificar los patrones de la relación humana (Haley, 1986).

Los trabajos de este modelo fueron impulso suficiente para que se iniciara en Palo Alto (E.U.A.) la Terapia Familiar Interaccional, cuyo desarrollo se originó en el Mental Research Institute (M.R.I.), que posteriormente contó con la colaboración de V. Satir, J. Riskin y P. Watzlawick.

Posterior a esto se abre en 1967, “El Centro de Terapia Breve” (B.T.C.) que bajo la dirección de R. Fish, buscó realizar una terapia que en forma rápida y efectiva pudiera alcanzar los mismos objetivos de cambio y beneficio a los conflictos, proponiendo para ello un límite al trabajo de 10 sesiones de 1 hora (Fish, 1988).

No obstante, el grupo de investigadores de Palo Alto, fue adquiriendo mayor prestigio de manera que personalidades como: G. Bateson, D. Jackson, P. Watzlawick, J. Weakland, J. Haley, V. Satir, R. Fish, L. Seagal y J. Beaven principalmente, se unieron al equipo de M.R.I., en el que el enfoque proponía una serie de conceptos a través de los cuales se formó el cuerpo teórico con:

a) La doble ligadura o doble vínculo, cuyo principio se basa en la comunicación humana concreta, afirmando que en ésta nunca hay un solo mensaje, sino una multiplicidad de mensajes de varios niveles transmitidos a través de diferentes canales verbales y no verbales.

En este punto se plantea la existencia de un conjunto de mensajes que a diferentes niveles se relacionan de manera incongruente a través del ocultamiento, la negación o cualquier medio que haga difícil la percepción clara del mensaje, evitando que el receptor lo maneje de forma eficaz.

Según los autores los componentes que propician una relación de doble vínculo aparecen: cuando dos o más personas hacen al mismo tiempo el lugar de víctima y victimario, cuando es una experiencia repetida, cuando existen mensajes contradictorios que descalifican y niegan mutuamente al mismo o cuando el individuo se ve atrapado en ese doble mensaje.

b) La retroalimentación (positiva o negativa), cuyo propósito es cambiar, desequilibrar o mantener la estabilidad del sistema a través de la corrección de información, la ampliación, la continuación o la modificación de la misma.

Recordemos que una retroalimentación positiva se refiere al cambio de sistema y una negativa, a la estabilidad de éste.

c) La homeostasis, entendida como el estado interno relativamente constante debido a la autorregulación del propio sistema.

d) La interacción familiar o de pareja cuyo propósito es que los miembros mantengan transacciones que ellos mismos establezcan.

e) La comunicación que como proceso social permanente, integra múltiples modos de comportamiento (palabras, gestos, miradas...)(Winkin, 1990). Y por ello maneja aspectos que engloban el contenido y la relación, la puntuación de los hechos, la comunicación digital y analógica y el intercambio simétrico y complementario de la relación.

La estrategia de intervención terapéutica de este modelo se fija con base en dos principios: que la comunicación es una forma de relación y que todo conflicto es producto del sistema de relación estático y repetitivo que impide al propio sistema elegir otro tipo de solución a su problema (Hernández, Juárez y Ortiz, 1990)

Los objetivos que plantea esta terapia son:

1. Cambiar el sistema interaccional del núcleo

2. Motivar la creación de un sistema de comunicación claro y preciso en cuanto a la congruencia entre la comunicación digital y analógica.

3 Cambiar el sistema presente, preocupándose únicamente por el "aquí y ahora"

4 Cambiar las soluciones ineficaces hasta el momento intentadas, y

5 Eliminar la función homeostática asignada al sistema.

Con respecto a las técnicas empleadas en este trabajo su clasificación se determina en tres rubros:

- 1. Exploración y obtención de información a través de la entrevista cara a cara y la observación conductual*
- 2. La utilización de instrumentos de evaluación como la entrevista estructurada así como la escalada de interacción familiar, y*
- 3. La propuesta del cambio a través del encuadre, donde se señala la idea del conflicto relacional, propiciando la cooperación del sistema global.*

Cabe señalar que el encuadre de este trabajo se pueden llevar a cabo a través de:

- 1. las técnicas paradójicas para intentar romper los dobles vínculos y lograr el cambio en el sistema homeostático o,*
- 2. las técnicas para modificar la solución intentada, utilizando:*
 - Menos de lo mismo: Donde se interrumpen y cambian los intentos de solución*
 - Descubrir lo encubierto: Donde se intenta ampliar el marco de concepción del problema*
 - Divulgar en vez de ocultar: Dejando al descubierto el sintoma*
 - Grandes efectos de pequeñas causas: En el cual se provoca la aparición del problema en lugar de evitarlo, tomando en consideración la angustia que experimentan algunas personas ante los errores, ya que esto los hace más propensos a cometer fallas y equivocaciones, siendo por lo general sus tentativas de cuidarlos los que preparan el terreno para que sobrevengan (Watzlawick y cols., 1994).*
 - El truco de Bellack: Mientras que en típicas situaciones humanas de conflicto, cuanto más cambian las cosas, más permanecen igual, esta técnica fomenta lo contrario: Cuanto más permanecen las cosas igual más cambian. Y esto es una forma de dar alternativas de solución al problema.*

- *La resistencia: Que rompe el juego familiar, reestructurando la resistencia al cambio, como condición previa o incluso como aspecto de cambio.*
- *El sabotaje benévolo: Cuyo objetivo es interrumpir el juego interaccional familiar. Eficaz en situaciones donde una de las partes se esfuerza sin obtener resultado, por ejercer algún control sobre el comportamiento del otro.*
- *Pacto con el diablo: Donde la meta principal es atacar al problema de forma directa (Hernández, Juárez y Ortiz, 1990). De alguna manera esta técnica resume la teoría del cambio: lo que se procura es intentar soluciones distintas que conduzcan a un mismo resultado.*

En resumen la aplicación terapéutica del M.R.I. enfatiza sus aspectos enfocándose al problema y a las soluciones intentadas, volviendo a considerar dichas soluciones. Así mismo, cuestiona a la pareja acerca de lo que ellos consideran como problema y porqué en un momento dado ellos construyen esas conductas como problema, en este sentido, se cuestiona lo que ellos creen que puede pasar para que ese problema no continúe o que sería lo que a ellos les indique que ese problema ha desaparecido.

Una vez que la terapia está enfocada en las soluciones y los problemas presentes se inicia la fijación del tratamiento y se elaboran posibles alternativas de solución al mismo.

5.4.2 Modelo Sistémico de Milán.

En 1978 y 1980 se crea en Milán otro enfoque sistémico propuesto por M. Selvini Palazzoli, L. Boscolo, G. Prata, G. Cecchin, P. Papp y O. Silverstein, además de otros investigadores que no pertenecieron al enfoque sistémico, pero que se interesaron en sus trabajos como G. Walker, L. Hoffman, A. Morawete, J. Bergman y P. Penn.

El Modelo sistémico de Milan, está basado en el trabajo de Bateson (1977) y en la teoría de la comunicación desarrollada por Watzlawick, Beavin y Jackson (1991) y toma como punto de apoyo en la familia la concepción de ésta como un sistema cibernético autoorganizable y autorregulado por las propias reglas sustraídas mediante el curso de su desarrollo a través del proceso de ensayo y error, donde se experimenta lo que está y no está permitido en la relación.

El concepto central que mantiene este modelo es que todos los elementos se vinculan entre sí y por eso el sintoma cumple una función específica para el sistema familiar (Simon, Sterlin y Wynne, 1978).

El trabajo terapéutico se inicia desde el momento en que se solicita la ayuda. Se formulan hipótesis sobre el motivo de consulta y se informa acerca del tratamiento que se espera proporcionar. Las hipótesis iniciales se analizan, se confirman o se corrigen de acuerdo al avance del proceso clínico y del conocimiento de la familia (pareja).

Los conceptos generales que maneja el grupo de Milán como trabajo terapéutico, son:

- *Las hipótesis sistémicas, que constituyen el punto de partida para la terapia porque se hace referencia al funcionamiento relacional de toda la familia.*

- *La circularidad, donde se trata de establecer la idea de la epistemología que tiene la familia sobre sí misma y respecto al cambio y si éste es o no posible y/o necesario (Hoffman, 1981).*

- *La neutralidad, que se refiere a la forma en la que el terapeuta se debe mantener con respecto a los elementos (estar al margen o sin formar alianzas con algún miembro de la familia), para que éstos se unan más a su sistema interaccional (Simon, Sterlin y Winne, op. cit).*

- *El juego familiar, que es el modo de relación de una familia disfuncional, en la que cada uno de sus miembros intenta obtener el poder.*

- *La homeostasis, que al igual que en el modelo interaccional, se designa para explicar la constancia relativa, de sistemas y subsistemas.*

- *El reencuadre y/o reestructuración, donde se evalúa la conducta de cada miembro de la familia, contradiciendo la epistemología que tiene la familia de sí misma, lo cual significa cambiar el propio marco conceptual o emocional, en el se experimenta la situación. En este punto se busca situar el conflicto dentro de otra estructura que aborde los "hechos" que corresponden a la misma situación y de igual manera o mejor, cambiar completamente el sentido a los mismos. Se intenta modificar el sentido atribuido a la situación y no los hechos concretos correspondientes a ésta (Watzlawick y cols., 1994).*

Con respecto a las técnicas que utiliza el modelo sistémico de Milán, su preocupación se encamina a:

- *situar a todos los miembros en un mismo plano*

- *connotar positivamente la tendencia homeostática para provocar paradójicamente la capacidad de transformación, porque la connotación positiva abre el camino a la paradoja.*
- *definir claramente la relación en el vínculo familia - terapeutas*
- *definir el contexto como terapéutico (tipo de contexto), e*
- *instruir paradójicamente a la familia, en la medida de forzarla a hacer algo para cambiar, creando con ello un cambio en el sistema familiar.*

En conclusión los trabajos del modelo de la escuela de Milán, se preocupan sobre todo por alterar el sistema en su totalidad. Lo que busca es re definir la estructura planteando un nuevo contrato en el que las reglas o propuestas sean sugeridas para mejorar la calidad de convivencia matrimonial y, al hacerse en una alternancia razonable ninguno de los miembros queda excluido o tiene mayor influencia sobre el otro.

5.5 La aplicación de los modelos a la Terapia de Pareja.

Debido a que las estrategias terapéuticas se encamina a comprender y organizar la interacción de todo sistema para encontrar un reajuste o cambio al tipo de comunicación de las parejas disfuncionales, uno de los principios puede ser la descripción de algunas pautas diferentes en cuanto a la conducta, los movimientos del cuerpo, la tonalidad de voz o el habla, para que a través de esto se puedan formular las propuestas que se pueden edificar junto con las técnicas sobre las ideas de comunicación múltiple.

El hecho es que en la terapia sistémica no se puede mencionar el cambio sin connotar las estabilidades, lo que significa que no hay autonomía sin interdependencia, ni las partes sin el todo, ni la competencia sin la cooperación; entonces, un cambio terapéutico supone la comunicación acerca del " cambio del cambio " y el propósito es procurar un camino para cambiar la manera de cambiar a fin de estabilizar la organización como un sistema más adaptativo (Watzlawick y cols, 1994)

Tal como menciona Ashby (1956) y Bateson (1979) en Bradford y Jeffrey (1985) que todo cambio adaptativo necesita de cualquier aspecto novedoso para poder visualizar diferentes conductas, opciones, estructuras o pautas que puedan resultar eficaces en la terapia. Lo más importante consideran ellos, es que tanto los clientes como los terapeutas se convencen de que allí hay una nueva comunicación no sólo diferente, sino con significado.

De esta manera si un sistema perturbado demanda en la terapia, la modificación de la manera en la que el cambio pueda lograr la estabilidad, el "cambio del cambio" implica perse de un ruido significativo (significado), sobre el que se puntúan estructuras y pautas nuevas.

La aplicación terapéutica de los modelos de terapia breve de Palo Alto y de Milán se en este sentido se proponen aquí como una conjunción, tomando como referencia que para trabajar con parejas disfuncionales, las propias necesidades pueden proponer la utilización de algunos de los principios de estos modelos en forma alternada.

En primera instancia se plantea abocarse al problema presente, iniciar un cambio en el aspecto cognoscitivo de la pareja para que uno y otro vayan cambiando o ajustando su concepción con respecto al compañero y cambiar el sistema marital como consecuencia del mismo cambio. Evidentemente se espera que los efectos de estos cambios sean favorables en el sentido de abordar los conflictos (soluciones) y con ello, la concepción y finalidad de la pareja con respecto a sí misma, también sea modificada.

Definitivamente los cambios propuestos en la terapia no surgen de una manera fácil y progresiva, no obstante, el acuerdo y compromiso de la pareja puede lograr que éstos se vallan logrando sin tantas complicaciones.

5.6 Algunas estrategias de solución a los a los conflictos de pareja

Es un hecho que todas las parejas sufren desaveniencias naturales como consecuencia de su proceso adaptativo y que muchas de ellas tienen la capacidad de tomar soluciones adecuadas a las mismas, mientras que otras se hunden en su incapacidad por lograr acuerdos mutuos. No obstante, y ya que el sistema marital es un proceso de cambio, ninguna de ellas está exenta de enfrentarse a conflictos de diferente manejo.

Tomando como referencia parejas con problemas y sin problemas, las siguientes estrategias se plantean en dos rubros:

a) la aplicación de técnicas a las parejas sin problemas, cuya finalidad es únicamente prevenir cualquier conflicto en la medida en que ninguno se llegue a quedar con ideas o sentimientos que le causen malestar. Se busca mantener o ampliar un tipo de comunicación abierta y clara entre los miembros.

b) la atención a las parejas conflictivas en la medida de proporcionarles la enseñanza de un método cuyas reglas les ayuden a desarrollar una mejor comunicación y en este sentido que ambos se queden con nada o con el mínimo de sentimientos o pensamientos que puedan afectar la relación.

Desde el punto de vista psicológico, el sistema marital funcional es aquél que opera a pesar de la diversidad de elementos positivos y negativos que contiene y en el que las soluciones no son estáticas, sino que fluyen continuamente dependiendo de la etapa y las necesidades del sistema.

Como concepto "ideal", se espera que en la relación de pareja los integrantes tengan la capacidad adaptativa y la flexibilidad para hacer frente a los problemas, así como la capacidad para separarse manteniendo la mutualidad, la identidad y la capacidad para responder a las necesidades de cada uno, sin embargo, la complejidad de la relación hace que este "ideal" difiera de la realidad.

Entonces, en vista de que la individualidad de cada uno de los miembros de la pareja provoca en la relación el enfrentamiento de dos experiencias vitales cuyos objetivos pueden no ser iguales por la estructura educativa que cada uno posee, es natural que ambos se enfrenten a diversos conflictos que por lo regular son consecuencia de este proceso de adaptación (Tordjman, 1989).

De forma indudable los patrones adecuados de comunicación en la pareja, son aspectos fundamentales para la armonía y el buen funcionamiento de la relación, e indispensables para la resolución de los conflictos, porque puede suceder también que en ocasiones se presente la búsqueda de cierta seguridad o de un modo de vida apacible, por parte de uno o de ambos miembros en la pareja donde el evitar conflictos o el propiciarlos continuamente puede llevarlos a limitar más o menos voluntariamente su nivel de comunicación (Sager, 1980).

Si la pareja lejos de dialogar evita el acercamiento y acuerdo, los problemas pueden llegar a un punto en el que las situaciones crean discusiones que vuelven intolerable la situación, pero si los cónyuges evitan encerrarse en un tipo particular de conflicto e intentan salvar la situación a través de la comunicación, pueden tomar los síntomas negativos como objeto de examen para disipar los conflictos de su relación (Haley, 1986).

Lo anterior es ciertamente una situación complicada y casi imposible en parejas disfuncionales donde la comunicación no es del todo satisfactoria y por lo general son los propios bloqueos los que hacen difícil el desarrollo de la comunicación adecuada, restringiéndola en el plano afectivo a través de los síntomas como fallos para mantener una buena relación con el prójimo.

Freud (1905) considera que el bloqueo del diálogo entre las personas se debe a síntomas como: los actos frustrados, los lapsos, los fallos de memoria, la distracción, la inseguridad afectiva en el afrontamiento con el otro, los olvidos o los temores, que se revelan en circunstancias raras, evolucionando, atenuándose o reavivándose como aspectos extraños, penosos o molestos.

Por otra parte McDowell (1988) asegura que por naturaleza los seres humanos estamos propensos a acentuar y recordar lo negativo, por eso él sugiere esforzarse por percibir las situaciones de manera positiva para hacer más fácil la orientación de la pareja hacia la apertura, la comprensión y el intercambio de una mejor comunicación. El dice también que al mostrarse alentador para aceptar no todo lo que el otro dice, sino más bien comprender que lo que dice es algo que siente, puede ayudar a la pareja a mantener la ubicación recíproca determinando sus transacciones o acuerdos mutuos.

Bajo este esquema Sager (1980) menciona que a través de una evaluación, el trabajo terapéutico busca descubrir los puntos de congruencia y de conflicto en la relación de pareja e iniciar con ello el proceso de búsqueda y re elaboración de un contrato, con el propósito de que las soluciones resulten satisfactorias y que aún cuando no todas las discrepancias se resuelvan, los miembros puedan aceptar y tolerar la presencia de los desacuerdos.

El asegura también que al sacar a la luz constructivamente las conductas problema, se invita a la pareja a solucionar los conflictos, acordando su colocación en mejor posición de comprenderse uno al otro para el bien de la relación. Cuando se revelan las estipulaciones contractuales, el entrenamiento de la pareja se centra en la habilidad de comunicación, propiciando que sean ellos mismos los que determinen y elijan las soluciones a los problemas, para mantener y consolidar el cambio (Bornstein y Borsntein, 1992).

En cierta medida las parejas funcionales, pueden más fácilmente enfrentar las crisis maritales porque aceptan la existencia de conflictos y pueden acordar mutuamente la modificación o cambio de los mismos. Por el contrario, las parejas disfuncionales ni siquiera logran ponerse de acuerdo en la estipulación del problema, así es que una estrategia es hacerles notar que en todos los sistemas humanos, se desarrollan de tiempo en tiempo síntomas y estados de crisis, que indican que algún problema no puede encontrar solución en las modalidades de interacción ya programadas por el sistema y que a través del apoyo terapéutico pueden aclarar las disfunciones, buscando las cuestiones de cambio y los factores que favorezcan a la relación.

Otra buena estrategia es indicar a la pareja que las crisis maritales se deben aprovechar constructivamente en tanto ellos comprendan la importancia de vencer el temor a dejar de ser como han sido y que al dialogar y aceptar un cambio las ganancias aparecen cuando se eliminan los estereotipos de los roles sexuales, valorando mejor las ventajas del juego: poder - dominancia, anteponiendo la individualidad dentro del mismo sistema (Casado, 1991).

Como conclusión a este punto puede decirse que son tres los tipos de comunicación que el terapeuta debe dirigir a la pareja perturbada:

- 1. Un requerimiento de cambio*
- 2. Un requerimiento de estabilidad, y*
- 3. Un ruido significativo desde el cual se pueda construir una pauta o una estructura de alternativa con el propósito de organizar el cambio y la estabilidad (Bradford y Jeffrey, op.cit).*

CONCLUSION

Después de haber revisado teóricamente aspectos sobre la relación de pareja y a propósito de la hipótesis formulada acerca de "¿Qué tanto influyen las deficiencias de comunicación en los conflictos de pareja?", concluyo que:

La importancia de la comunicación dentro de la psicología consiste en que por medio de ella (comunicación) nos relacionamos con el mundo, conocemos, aprendemos y nos desarrollamos como seres humanos. De aquí la importancia de buscar, prevenir y solucionar los problemas de comunicación.

Existe un alto número de parejas que presentan conflictos, lo cual constituye un problema social que se ve reflejado en la afección a los hijos y en la disolución de la pareja o las parejas por las deficiencias para enfrentar dichos conflictos.

He observado y la bibliografía así lo confirma, que muchos de esos problemas se deben a la inadecuada comunicación que existe entre los cónyuges, por lo cual presenté una revisión de algunas de las explicaciones que se han dado respecto a porqué ocurren esos problemas.

De la revisión concluyo que las explicaciones psicoanalíticas ponen dentro del individuo (los miembros de la pareja), las causas de los problemas, argumentando que éstas se apoyan en factores biológicos o intrapsíquicos y hablan por ejemplo de instinto o deseos inconscientes como causas de que algún miembro de la pareja o los dos hagan cosas que dificultan la comunicación, estas explicaciones obligan a pensar en que para solucionar el problema hay que hacer un largo tratamiento psicoanalítico que no ha mostrado gran eficiencia.

Freud en su obra "Psicopatología de la vida cotidiana" muestra la influencia de los factores inconscientes en la conducta diaria, pero no ofrece soluciones prácticas al respecto.

Por otra parte las explicaciones conductuales simplifican demasiado el problema, los conductistas quienes han trabajado e intentado explicar problemas de pareja, con el modelo del aprendizaje social ponen el acento en las habilidades que poseen las personas y en como mediante el uso de modelos se puede cambiar y enseñarles las habilidades que requieren para una mejor comunicación, y aunque este modelo en ocasiones es eficiente, no ve la totalidad del contexto y por eso llega a hacer cambios que producen otros efectos indeseables.

A finales de los años 50, un poco como reacción a las promesas no cumplidas por el psicoanálisis y el conductismo, y por la aparición de nuevas disciplinas como la Teoría General de los Sistemas, la Teoría de la Comunicación y la Cibernética, así como la aceptación de nuevas posturas epistemológicas, surge un enfoque terapéutico que cambia lo intrapsíquico por lo interaccional, que deja de parcializar y atomizar, y que estudia totalidades, este enfoque genéricamente puede ser denominado terapia sistémica, del cual se derivan una serie de modelos que han mostrado gran eficacia para la solución de problemas, tanto en el cambio que logran como por el breve tiempo que se requiere para el cambio.

Al concluir que la Terapia familiar sistémica explicaba mejor y sobre todo proporcionaba herramientas más prácticas para ayudar a las parejas que se encuentran con el problema, seleccioné este enfoque y hago una descripción de sus características principales y de los procedimientos que emplea.

La razón de tal propuesta tiene que ver con el esquema del sistema marital, puesto que se hace alusión al mismo como un espacio donde los elementos se vinculan entre sí (Milán) y la comunicación representa una forma de relación en la que todo conflicto es producto del sistema estático y repetitivo (M.R.I.).

Una de las bases principales de las terapias sistémicas, es la Teoría de la Comunicación y dado que la inadecuada comunicación es precisamente uno de los factores que inciden en los problemas de pareja, es que decidí hacer una revisión de esta teoría, tomando para este fin los trabajos propuestos por Watzlawick acerca de la comunicación humana para aplicarlos al estudio de la pareja.

Tomando en esencia la concepción binocular de la pareja, el trabajo sistémico resulta ser una de las mejores propuesta para atender los problemas de pareja, puesto que no se limita a la problemática individual, sino a la relación, manejando al conflicto como parte de una estructura interaccional en la cual se atienden los límites espaciales, físicos y dinámicos (relacionales) a través de la interacción con el subsistema (pareja) y el suprasistema (familia, sociedad).

La revisión demuestra en general que las deficiencias en el proceso de comunicación repercuten en todas las áreas de la vida en pareja y se diversifican por aspectos como: quién lleva las riendas o quién toma las decisiones ante los problemas.

Cuando en la comunicación existen alteraciones en el proceso de su desarrollo, es frecuente notar que no existe una transmisión correcta de la información hacia el receptor, lo cual crea confusión como consecuencia de la comunicación defectuosa, dejando sumido al receptor en un estado de incertidumbre y de falsa comprensión.

Las deficiencias en la comunicación crean paradojas como parte de las confusiones, que no solo son respuesta de un defectuoso proceso de transmisión, sino que están insertas en la estructura misma del mensaje transmitido. De entre los

problemas que causa una comunicación deficiente se puede nombrar las diferentes ordenes (puntuación) de las secuencias de los hechos por la creación de diversas realidades.

Si consideramos que puntuar es atribuir un determinado orden a la realidad, y si cada persona parte de la ciega suposición de que solo hay una realidad (la propia por supuesto) y por tanto, una sola concepción correcta de la realidad, esto nos habla de una inadecuada forma de puntuar los hechos, y con esto también de una falla en el proceso de la comunicación.

Los conflictos de comunicación pueden observarse por la presencia de determinados impedimentos que dificultan o imposibilitan el intercambio de la comunicación, ya que los comunicantes atribuyen significados o valores diversos a una situación de vida en común (Watzlawick, 1991).

Los conflictos que suceden en la relación de pareja a causa de las deficiencias en el desarrollo de la comunicación parten de la escasa habilidad para manejar los problemas, de la inflexibilidad para acordar la distribución de las responsabilidades, la obtención, administración y disposición del dinero y los bienes, así como el disfrute de la sexualidad, el uso del tiempo libre y la expresión de los sentimientos, lo cual conduce a la insatisfacción conyugal respecto a expectativas y necesidades individuales que reflejan y propician el alejamiento físico y emocional.

En mi opinión considero que las fallas en el proceso de comunicación son las principales causas en el aumento de la tasa de divorcios, y que éstas se presentan desde el momento en que la "idealización" inicial de un marido o una esposa conduce a la desilusión posterior. Cuando un cónyuge impone reglas y expectativas rígidas, acaba siendo frustrante. Y como sabemos por la psicología, que la respuesta típica a la frustración es la agresividad, entonces la consecuencia de una comunicación deficiente va a ser la irritación y la hostilidad.

Para atender los problemas de comunicación en la pareja, el trabajo sistémico es una de las mejores alternativas para dicho conflicto porque pone especial interés en el todo y la totalidad del sistema relacional, al tiempo de involucrar directamente a los participantes - pareja - en el trabajo y buscar el ajuste de las conductas disfuncionales, mediante el análisis de la comunicación y la propia relación.

En el estudio del trabajo sistémico la comunicación no solo se va a enfocar en la transmisión de información de la pareja, sino en el estudio de sus características y los efectos que uno y otro mantienen en el desarrollo de la misma.

Frente a los problemas de comunicación, los axiomas propuestos por Watzlawick, Beavin y Jackson (1991), me llevan a sugerir que las dificultades a las que se enfrentan las parejas, reflejan en gran medida alteraciones en algunos o en todos los axiomas, por lo tanto el análisis de los conflictos de comunicación, debe partir también

de la observación de los axiomas, para delimitar el nivel en el cual se encuentra presente el problema.

Aunque sistémicamente no existen las verdaderas causas, al tomar en cuenta que los axiomas de la comunicación, son parte de la teoría de la comunicación (T.C) y la T.C. es parte de la Teoría General de los sistemas, a través de los axiomas podemos detectar las disfunciones en el proceso de la comunicación, e inducir a las parejas en la resolución de sus contradicciones y desacuerdos.

Considerando que las obras dicen más que las palabras, me atrevo a señalar que los mensajes verbales y no verbales, si no se encuentran dentro de un marco de acuerdo en cuanto a la puntuación, pueden ser contradictorios ante la pareja y generar problemas por la ambivalencia del mensaje, siendo necesario que el terapeuta conduzca a los miembros a descubrir dichos mensajes y proponer la creación de nuevas reglas de comunicación.

Si con frecuencia una misma palabra llega a denotar diferentes cosas haciendo que uno u otro haga suposiciones equivocadas por la falta de diálogo, de comprensión y acuerdo frente al tema, los malentendidos sobrevienen como una forma de desacuerdo en la forma de connotar la información por parte de los contrayentes, quedando claro que una de las principales necesidades en la pareja es aprender a metacomunicarse para poder expresar sus deseos y sus molestias, acordando razonablemente el tipo y significado que cada uno le otorgue a los signos comunicacionales.

Ser claro y específico en la comunicación (acordando el significado de las palabras y los mensajes) es el primer requerimiento para desarrollar la metacomunicación, a fin de que la pareja desarrolle un tipo específico de códigos que los lleve a intercambiar su información de una manera más clara y funcional. La formulación de un lenguaje común responde a un vocabulario de conceptos únicos y adecuados, que invitan a la pareja a comunicarse a través de conceptos de correspondencia adecuada, utilizando la misma en relación exacta con la concepción que cada uno tenga de su propio lenguaje.

La eficacia del trabajo terapéutico responde a su participación para prevenir o transformar los conflictos de pareja, haciéndoles notar, que de tiempo en tiempo se presentan situaciones que requieren de un ajuste a su relación, por lo que, el proponer un cambio (a la relación) cuando los cónyuges consideren que las reglas ya no son funcionales en beneficio de ellos y del sistema, puede evitar la presencia de los silencios, la agresión y el alejamiento.

Las consecuencias de las disfunciones comunicacionales, pueden observarse cuando falta la comunicación o es inadecuada en el plano afectivo, porque va limitando la práctica eficaz de la misma, como si se tratara de una especie de mito en el que no se toquen algunos temas como el aspecto económico, la sexualidad, los roles,

las reglas o las normas, por temor a romper con la "armonía" del núcleo, siendo que en realidad se está propiciando el fracaso de la relación.

Los problemas a los que se enfrenta la pareja se pueden solucionar como dicen Leader y Jackson (1986) a través de una comunicación funcional, pero en mi opinión que en la mayoría de las parejas éste es un elemento que no se encuentra presente, puesto que en la actualidad más parejas se están separando.

Como una alternativa de solución a los conflictos de comunicación en las parejas, mi propuesta se entrelaza con la idea de Costa y Serrat (1990), para que el intercambio de mensajes directos parta de la expresión de las satisfacciones e insatisfacciones de manera clara, en el sentido de comunicar de forma específica lo que a uno u otro le aqueja, así como cuestionar y afirmar los mensajes, en el mismo momento en el que acontecen dichos deseos.

Si las parejas ya no desean seguir presentando rupturas en su relación, deben preocuparse por dar a todo la explicación que requiere y no dejar de lado temas y actitudes que en el momento quieren considerar "irrelevantes", para de ese modo, no llevar "las cuentas" (Mcdowell, 1988).

El hecho es especificar los componentes del problema, buscando los cambios concretos que se desean alcanzar, así como atender la toma de decisiones de manera conjunta, para llevar la unión hacia una convivencia más grata.

La participación de la psicología, en el apoyo de parejas con y sin problemas a causa de la comunicación, debe partir de la capacitación a los cónyuges en el desarrollo de un tipo específico de comunicación, buscando el mantenimiento y funcionalidad de la relación.

Para finalizar considero que después de la revisión de los dos trabajos de modelos de terapia familiar, el de Palo Alto y de Milán me sirven de apoyo para proponer como una solución a los conflictos de comunicación en las parejas, la apertura de un tratamiento terapéutico donde se puedan considerar y manejar algunos de los principios de estos trabajos en forma alternada, como es:

1. Según el modelo sistémico de Milán: Situar a los miembros de la pareja en un mismo plano; connotar positivamente la tendencia homeostática para provocar paradójicamente la capacidad de transformación; definir claramente el contexto como terapéutico e instruir a la pareja forzándola a hacer algo para cambiar

2. Según el modelo sistémico de Palo Alto: nuevamente cambiar al sistema interaccional preocupándose por "el aquí y ahora"; motivar la creación de un sistema de comunicación claro y preciso; cambiar las soluciones ineficaces hasta el momento intentadas y eliminar la función homeostática asignada al sistema.

Al tomar como base estas concepciones, el sistema marital disfuncional se puede someter a un cambio en la interacción del sistema, como lo plantea la escuela de Milán, o únicamente como lo sugiere el M.R.I., se pueden considerar diferentes alternativas de solución – tantas como sea posible – a los problemas presentes.

Como punto final, si considero que las deficiencias en el proceso de comunicación afectan a una relación de pareja y causan conflictos en casi todas las áreas de su convivencia, por lo cual propongo una forma de apoyo, a través de la asistencia que ofrecen las técnicas de los modelos psicológicos de Palo Alto y de Milán, tomando en consideración que el éxito o fracaso de la misma tiene que ver más con la disposición y el acuerdo de los cónyuges que con el modelo en sí.

El nuevo modelo sugiere que en parejas con y sin problemas :

- *Se plantee un nuevo tipo de códigos en la comunicación*
- *Se lleve a cabo un entrenamiento en las habilidades de conversación y de expresión*
- *-Se propicie la formulación de los problemas en términos concretos*
- *-Se intente romper con los círculos viciosos de comunicación patológica, y,*
- *Se generen estrategias de solución a los problemas, buscando alternativas que involucren a los miembros en la toma de decisiones, sin perder de vista la predicción de posibles consecuencias.*

Bibliografía

- Ackerman (1981) " Diagnóstico y tratamiento de las relaciones familiares ".
- Andolfi, Maurizio (1990) " Terapia familiar " México, Paidós.
- Andolfi, M. (1992) " Terapia familiar un enfoque interaccional ", México, Paidós.
- Andolfi, M y Zwerling I. (1993) " Dimensiones de la terapia familiar ", Buenos Aires, Paidós.
- Bandura, Albert (1974) " Aprendizaje social y desarrollo de la personalidad ", Madrid, Alianza.
- Barrios, R. y Martínez, L. (1991) Elaboración de un manual de repertorios funcionales básicos en parejas jóvenes: una alternativa cognitivo-conductual. Tesis de licenciatura. ENEP Iztacala.
- Bateson, G. (1971) " Interacción familiar ", Buenos Aires, Tiempo contemporáneo.
- Bateson, Jackson, Haley y Weakland (1977) " Hacia una teoría de la esquizofrenia ", Argentina, Nueva Visión.
- Bernhard, Yetta (1981) " Como resolver conflictos en pareja ", México, Pax.
- Bertalanffy, L. (1986) " Teoría general de los sistemas ", México, F. C. E.
- Bischof, L. (1977) " Interpretación de las teorías de la personalidad ", México, Trillas.
- Bobé y Pérez (1994) " Conflictos en pareja " (Diagnóstico y tratamiento), Barcelona, Paidós.
- Bornstein y Bornstein (1992) " Terapia de pareja " (Enfoque conductual sistémico), Madrid, Pirámide.
- Boszormenyi- Nagy y Spark, Geraldine (1983) " Lealtades invisibles ", Argentina, Amorrortu Editores.
- Bradford, P. y Jeffrey, M (1985) " Construcción de terapias familiares sistémicas ", Buenos Aires, Amorrortu.
- Bueno, B. M. (1985) " Relaciones de pareja ", Bilbao, Desclée de Brouwer.
- Caillé, P. (1985) " Familias y terapeutas " Lectura sistémica de una interacción, Buenos Aires, Nueva visión.
- Caillé, P. (1992) " Uno más uno son tres " La pareja revelada a sí misma, Buenos Aires, Paidós.
- Calvo, Gabriel (1970) " Entre esposos ", Madrid, Bialén.
- Calvo, Rietman y Spolansky (1982) " Pareja y familia ", Buenos Aires, Amorrortu.
- Careaga, G. (1984) " Mitos y fantasías de la clase media en México ", México, Joaquín Mortiz.
- Casado, Lluís (1991) " La nueva pareja ", Barcelona, Kairós.
- CELAM, (1985), " Dios habla hoy ", (Sagrada biblia), México, SUB, Puebla.
- Cencillo, Luis (1993) " Sexo, comunicación y símbolo ", Barcelona, Anthropos.
- Continaud, O. (1970) " Elementos de Psicología ", España, Sígueme.
- Costa, M. y Serrat, C. (1990) " Terapia de parejas ", Madrid, Alianza.
- Clifford, T. Morgan (1977) " Breve introducción a la psicología ", México, McGraw-Hill de México.

- Ehrlich, Marc (1989) "Los esposos, las esposas y los hijos", México, Trillas.
- Enciclopedia Ilustrada Cumbre, Tomo 7, XIV de., México, 1983.
- Engels, F. (1983) "El origen de la familia, la propiedad privada y el estado", México, E.M.O.
- Escardo, F.(1974) "Anatomía de la familia", Buenos Aires, Ateneo.
- Fish, Weakland y Seagal (1988) "La táctica del cambio", Barcelona, Herder.
- Framo, James (1990) "Exploraciones en terapia familiar y matrimonial", Bilbao, Desclée de Brouwer.
- Freud, Sigmund (1973) "Introducción al narcisismo", Madrid, Alianza.
- Freud, Sigmund "Psicología de las masas" sobre la identificación: Obras completas, Tomo I.
- Freud, Sigmund (1905) "Tres ensayos sobre la teoría sexual".
- Fuentes, López, Salles, Salazar y Boltvinik, "La familia: Investigación y política pública", México, 1996.
- González y Hernández (1986) "Triunfa con tu pareja", México, Librería parroquial de Clavería.
- Haley, Jay (1986) "Terapia no convencional", Buenos Aires, Amorrortu Editores.
- Haley, Jay (1990) "Terapia para resolver problemas", Buenos Aires, Amorrortu Editores.
- Hernández, Juárez y Ortiz (1990) "Teoría familiar sistémica" una revisión teórico - práctica Tesis UNAM, ENEP/Y, México.
- Hoffman, L. (1981) "Fundamentos de terapia familiar", México, F.C.E.
- Howard, C. (1979) "Diccionario de psicología", México, F.C.E.
- Kernberg, Otto (1972) "La teoría de las relaciones objetales y el psicoanálisis clínico".
- Klemer, R. (1987) "Hombre-mujer en el matrimonio; comunicación, amor y ajuste psicosexual", México, Pax Méx.
- Jampolsky y Ciricione (1991) "Amar es la respuesta", México, Paidós.
- Laing, R., Phillipson, H. y Lee, R. (1978) "Percepción interpersonal", Buenos Aires, Amorrortu.
- Lederer, W. y Jackson, D. (1986) "The mirages of marriage", N. Y., Norton and Co.
- Lemaire, J. (1986) "La pareja humana: su vida, su muerte", México, F.C.E.
- Maurus, (1993) "El valor de las relaciones humanas", México, Paulinas.
- Mcdowell, Josh (1988) "El secreto de amar", Puerto Rico, Betania.
- Miller, George, (1969) "Lenguaje y comunicación", Buenos Aires, Amorrortu Editores.
- Minuchin, S. (1981) "Familia y terapia familiar", Barcelona, Granica editor.
- Molina, Jorge (1994) "Epistemología de terapias familiares", conferencia, Argentina.
- Molina, Jorge (1996) "Bases teóricas y epistemológicas de la terapia familiar sistémica" Instituto mexicano de terapias breves, México.
- O'Neill, G. y O'Neill, N. (1979) "Matrimonio abierto", México, Grijalbo.

- Oraison, Marc (1969) "Psicología de nuestras relaciones con los demás " España, Mensajero.
- Papp, Peggy (1988) " El proceso del cambio ", Barcelona, Paidós.
- Pérez, (1986) " Terapia familiar en el trabajo social, teoría y práctica ", México, Pax-México.
- Pollak, O. (1965) " Sociological and psychoanalytic concepts in family ". N. Y., The free press.
- Puget y Berenstein (1988) " Psicoanálisis de la pareja matrimonial ", Buenos Aires, Paidós.
- Sager, Clifford (1980) " Contrato matrimonial y terapia de pareja ", Buenos Aires, Amorrortu Editores.
- Sandoval, Dolores (1984) " El mexicano: psicodinámica de sus relaciones familiares ", México, Vicaña.
- Sánchez, Carlos (1993) " Juventud en éxtasis ", (noviazgo y sexualidad), México, Diamante.
- Sánchez, Carlos (1994) " La última oportunidad ", México, Diamante.
- Satir, Virginia (1978) " Relaciones humanas en el núcleo familiar ", México, Pax-México.
- Segal, Hanna (1990) " Introducción a la obra de Melanie Klein ", México, Paidós.
- Shazer, S (1986) " Claves para la solución de terapia breve ", Argentina, Paidós.
- Sieburg, Evelin (1985) " Family communication an integrated systems approach " N. Y., Gardner Press.
- Simon, Sterlin y Winne (1988) " Vocabulario de terapia familiar ", México, Gedisa.
- Suárez y Muñoz (1990) " Orientación matrimonial ", México, Tomo Y, Suárez y Muñoz.
- Thibault, Odette (1972) " La pareja ", Madrid, Guadarrama.
- Tordjman, Gilbert (1989) " La pareja ", México, Grijalbo.
- Tordjman, Gilbert (1986) " La aventura de vivir en pareja ", Barcelona, Gedisa.
- Watzlawick, Paul (1989) " El lenguaje del cambio ", Barcelona, Herder.
- Watzlawick, Beavin y Jackson (1991) " Teoría de la comunicación humana " Barcelona, Herder.
- Wackman, D. (1973) " Interpersonal communication and coorientation ", Buenos Aires, American behavioral, Tiempo contemporáneo.
- Watzlawick, Weakland y Fish (1994) " Cambio ", España, Herder.
- Weiz, F. (1986) " Las pérdidas y las ganancias de los hijos de padres divorciados ", México, Tesis Lic. Universidad de las Américas.
- Westermarck, Edwrd (1984) " Historia del matrimonio ", Barcelona, Leartes.
- Willi, Jurg (1985) " La pareja humana: relación y conflicto ", Madrid, Morata.
- Winkin, Y. (1990) " La nueva comunicación ", España, Kairós.
- Wolpe, Joseph (1985) " Práctica de la terapia de la conducta ", México, Trillas.
- Zuck, G (1985) " Terapia familiar y familias en conflicto ", México, F.C.E.