

44



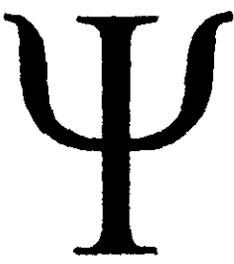
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO

FACULTAD DE PSICOLOGIA

LA PSICOTERAPIA SISTEMICA UNA RESPUESTA A LA PROBLEMATICA DE LA PAREJA EN EL NOVIAZGO.

T E S I N A

QUE PARA OBTENER EL TITULO DE: LICENCIADO EN PSICOLOGIA PRESENTA: ELIZABETH SUE DERAS BADILO



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO

DIRECTOR DE TESINA: PATRICIA GUILLERMINA MORENO WONCHEE

283902



MEXICO, D.F.

FACULTAD DE PSICOLOGIA SECRETARIA ESCOLAR

2000



Universidad Nacional
Autónoma de México

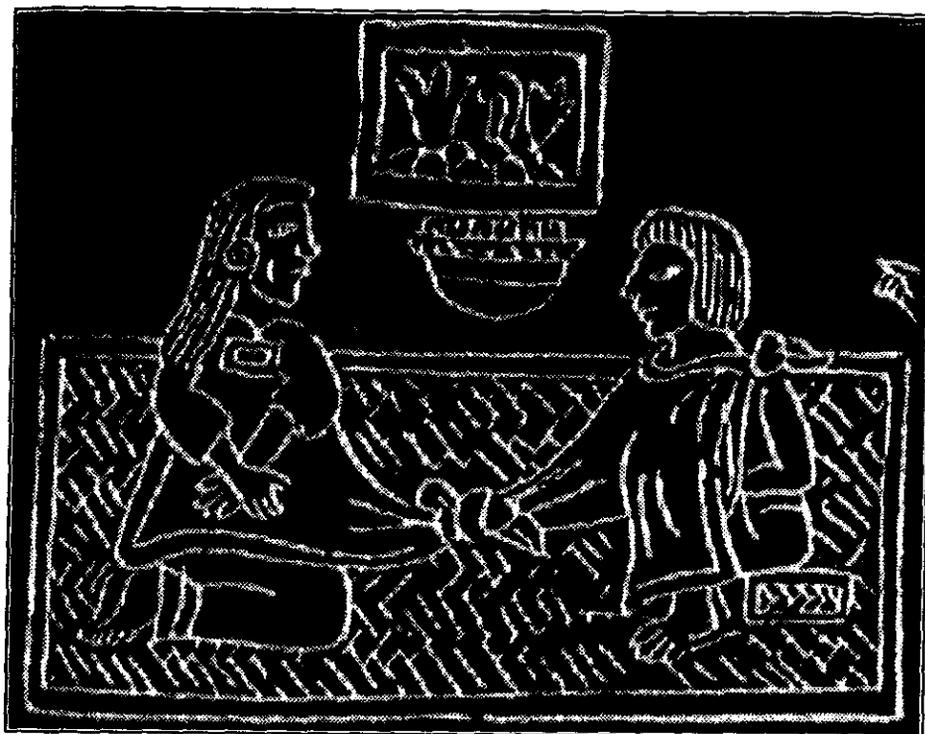


UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

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.



REPRESENTACIÓN DE LA UNIÓN DE LA PAREJA EN
MATRIMONIO EN LA ÉPOCA PREHISPÁNICA

CÓDICE FLORENTINO

A MIS PADRES:

HUMBERTO J. DERAS Q. Y ELIZABETH BADILLO de DERAS

A MI ESPOSO:

MARCO ANTONIO SANTOS RAMIREZ

Y A MI FUTURO HIJITO...

AGRADECIMIENTOS

A Dios porque ha estado cada momento llenándome de su pleno amor, y me ha permitido llegar hasta estos momentos de gozo concluyendo así un ciclo más de mi vida.

A ti Papi por haber sido el que originó el desarrollo de este trabajo, a ti Mami por tus consejos y oraciones; a ambos por su dirección, su amor y motivación en mi desarrollo personal y profesional; así mismo, a ustedes hermanos (Israel, Rolando y Dan) por todo su apoyo.

A ti mi precioso esposo que eres mi vida, porque has sido el sustento, la guía, y el apoyo, además de ser una ayuda idónea incomparable. P.S.T.A.

Y a mi hijito lindo que llevo dentro de mí, que ha sido mi acompañante en todo este tiempo, animándome con sus caricias y pataditas.

Agradezco también a la Lic. Patricia Moreno Wonchhe la dirección de la tesina, los consejos, las correcciones sobre la misma y por su amistad; así como, a la Lic. Asunción Valenzuela Cota, a la Lic. Piedad Dora Aladro, a la Lic. Rosa María Córdova y al maestro Samuel Jurado Cárdenas, por su asesoría, opinión y consejos para realizarla.

A mi querido Dr. Joel Ordaz, por todo su amor, y porque su desarrollo terapéutico influyó en este trabajo.

En memoria del Pastor Rolando Gutierrez Cortés y a la Hna. Edna Lee de Gutierrez por sus enseñanzas, su amor y su ejemplo en rectitud hacia Dios.

Y a mi querida familia Santos Ramírez por su ánimo y cariño en todo este tiempo.

ÍNDICE

ÍNDICE.....	7
INTRODUCCIÓN.....	9
CAPÍTULO 1. ANTECEDENTES HISTÓRICOS DE LA PAREJA EN MÉXICO....	12
CAPÍTULO 2. LA PAREJA.....	22
2.1. CONCEPTO DE PAREJA.....	22
2.2. ELECCIÓN DE LA PAREJA.....	24
2.3. TIPOLOGÍA DE LA PAREJA.....	30
2.4. NOVIAZGO.....	32
2.5. COMUNICACIÓN EN LA PAREJA.....	40
2.6. NEGOCIACIÓN DE LA PAREJA.....	44
CAPÍTULO 3. TEORÍA GENERAL DE LOS SISTEMAS.....	58
3.1. DESARROLLO HISTÓRICO.....	58
3.2. CARACTERÍSTICAS DE LOS SISTEMAS.....	62
3.3. CONCEPTOS DE LA TEORÍA GENERAL DE SISTEMAS.....	64
3.4. SISTEMA DE RELACIÓN.....	71
3.5. GENOGRAMA.....	73
CAPÍTULO 4. PREVENCIÓN.....	78
CAPÍTULO 5. TERAPIA PREMATRIMONIAL CON ENFOQUE SISTÉMICO.....	87
5.1. JUSTIFICACIÓN.....	87

5.2. ESTRUCTURA DE LA PROPUESTA DE LA TERAPIA PREMATRIMONIAL CON ENFOQUE SISTÉMICO.....	88
5.3. INICIO DE LA INTERVENCIÓN.....	90
5.4. SESIONES INTERMEDIAS.....	93
5.5. FIN DE LA INTERVENCIÓN.....	96
CAPÍTULO 6. CONCLUSIÓN Y DISCUSIÓN.....	102
BIBLIOGRAFÍA.....	108

INTRODUCCIÓN

Desde algunos años a la fecha, la situación de las relaciones familiares y de la pareja han venido en detrimento; los problemas financieros, de identidad y sociales que la envuelven la han conducido a que experimente su propia crisis.

Esta crisis ha implicado que los jóvenes elijan a su pareja por muchos factores, los cuales no necesariamente son los adecuados para establecer una relación matrimonial funcional. Estos factores se inscriben en los ámbitos socioculturales, políticos, religiosos, pero sobre todo en el familiar; por ejemplo, el individuo puede decidirse por una persona como pareja porque ésta suple las carencias que hubo en su seno familiar. Las consecuencias de estas causas que intervienen en la elección de una pareja y concluyen en una unión matrimonial, pueden ser el posible origen de las disfunciones familiares, esto lo muestran las recientes estadísticas en nuestro país en cuanto al índice de divorcios, y de ruptura matrimonial (INEGI, 1998, 1999).

Las consecuencias de una mala decisión no quedan sólo en la pareja, llegan a repercutir hasta los hijos, los cuales viven y crecen en un ambiente de desintegración familiar, de necesidades insatisfechas: como de seguridad, confianza, estabilidad, amor, comprensión.

La adecuada elección de una pareja y el método para esta elección es el tema del presente trabajo del cual se deriva la propuesta de un método preventivo, a partir de los principios de la psicoterapia de enfoque sistémico con el objetivo de aportar una herramienta para la salud mental de la sociedad.

El enfoque sistémico aporta a la pareja que ya tiene como objetivo el casarse, a que tome en cuenta las implicaciones de la unión matrimonial; esto es, el hacer consciente y el aprender a cambiar con patrones de conducta transmitidos por los padres que pudieran ser posibles factores de riesgo para el matrimonio; así como el adquirir el conocimiento acerca de la comunicación, además de la obtención de herramientas, habilidades y elementos para el abordaje de la problemática de la pareja en su convivencia cotidiana.

El presente trabajo de tesina se estructura de la siguiente forma: En el capítulo 1 llamado "ANTECEDENTES HISTÓRICOS DE LA PAREJA" se hace una breve revisión de como se ha ido constituyendo la pareja y de como con el tiempo se ha ganado en la vida del ser humano un espacio sociológico llamado noviazgo, el cual es básico para un buen matrimonio. En el capítulo 2 de "LA PAREJA" se aborda el concepto de pareja, los factores que intervienen en su elección, la tipología, el noviazgo, la comunicación y negociación en la pareja. Dentro del capítulo 3 "TEORÍA GENERAL DE LOS SISTEMAS" se hace una revisión de dicha teoría. Desde su desarrollo histórico, características de los sistemas, explicación de sus conceptos hasta la perspectiva de la pareja como sistema. El Capítulo 4 de "PREVENCIÓN" se expone el desarrollo que ha tenido la prevención

en salud física y en la salud mental en México; así como los diferentes niveles de ésta. Y por último, en el capítulo 5 se desarrolla la propuesta sobre la "TERAPIA PREMATRIMONIAL CON ENFOQUE SISTÉMICO", en donde se propone que la pareja antes de que se case asista a terapia prematrimonial con enfoque sistémico a fin de aprender y reforzar conocimientos que ayuden a prevenir una posible ruptura matrimonial.

CAPÍTULO 1. ANTECEDENTES HISTÓRICOS DE LA PAREJA

La pareja ha estado presente en todas las sociedades históricas constituyendo una de las bases de la estructura social; "en los últimos años del siglo XX "ha atravesado por una etapa de replanteamiento, de cambio, y de crisis" (Casado, 1991, p.15)

Desde el principio de la cultura mexicana, la organización social de la pareja precortesiana fue en teoría completamente democrática. Había en orden jerárquico: familias, linajes, clanes y tribus, las cuales eran dirigidas por un consejo en el que formaban parte todos los caciques para buscar el bienestar del pueblo, la conservación de la moral y las costumbres. A partir de la conquista toda la organización social azteca cambió, ya que tanto la mujer como el hombre perdieron completamente sus posiciones y fueron separados brutalmente como pareja y convertidos en esclavos, perdiendo así no sólo su estructura social sino también su calidad humana (Palacios, 1994).

En 1519 cuando Hernán Cortés arribó a las costas de México trajo consigo la historia, cultura y tradición de la Península Ibérica. En los siglos XVI y XVII, las prácticas, ideales y aspiraciones maritales de las parejas y familias, se llevaron a cabo en una sociedad que incluía a españoles, indios, esclavos y mestizos. Los conflictos que se crearon de estos matrimonios mixtos fueron regulados, controlados y manipulados por la Iglesia Católica.

Las costumbres peninsulares que fueron impuestas en el Nuevo Mundo llegaron a sufrir cambios sutiles que a menudo reforzaron su origen español. Hubo una rápida selección de caracteres españoles y adaptación a nuevas condiciones por medio de elecciones conscientes durante las décadas iniciales altamente influidas de contacto. Cuando los conquistadores se encontraron con el sacrificio humano, y la idolatría, caracterizadas como costumbres horribles y abominables por Cortés, sirvieron para reforzar los supuestos españoles en torno a la superioridad de su civilización, religión y creencias culturales.

La presencia de gran cantidad de indios y una pequeña población de negros significó que las categorías tradicionales de status tendrían que adaptarse a las condiciones del Nuevo Mundo adquiriendo una connotación racista. La postura española hacia los negros como esclavos llegó a reflejar una tensión entre antipatía y atracción. Estos ocuparon un espacio social inferior al de los indios plebeyos, pero dado que este grupo estuvo más familiarizado con los modos hispanos, llegaron a tener más intimidad con los españoles; así como, las mulatas y negras llegaron a establecer relaciones con españoles ricos; por las costumbres españolas era más probable que los negros urbanos aparecieran en conflictos prenupciales que los indios ya que estos carecieron de este conocimiento.

El concubinato (unión no legalizada) entre hombres españoles y mujeres negras, indias y de raza mezclada era sinónimo de ilegítimo. Las distinciones de status en el sistema español fundado en las diferencias raciales se preservó y se

mantuvo en el matrimonio. Así los españoles se casaban con españolas, los indios con las indias y los negros con las negras.

En la segunda mitad del siglo XVII la población racialmente mezclada comenzó a extenderse y a participar en matrimonios legítimos. El matrimonio más común, próspero y seguro en la sociedad era el de los españoles y el menos común el de los negros y castas, ya que se les consideraba como un matrimonio ilegítimo; y estaban representados en parte por la mitad en los conflictos prenupciales. Dado que el matrimonio era una ceremonia íntimamente integrada en la doctrina católica y en la cultura española, los aspirantes al matrimonio eclesiástico que aparecen en conflictos prenupciales representan a los negros y castas españolizadas y catequizados. Los indios, a quienes la Iglesia había exentado de los derechos relativamente caros a otros grupos, fueron sujetos a una vigilancia más estrecha de parte de los curas, ya que se casaban con la misma frecuencia que los españoles.

Predeciblemente surgían los conflictos prenupciales en grupos donde era más probable que se llevaran a cabo matrimonios. En tanto que los indios distanciados por su lengua y las costumbres de los españoles, era menos probable que estuvieran enterados de las prácticas matrimoniales y más probable que siguieran las tradiciones de sus propias comunidades.

Los conflictos en torno a la elección matrimonial surgieron en los niveles alto y medio de la sociedad novohispana, los cuales aparecen en los registros de

las oposiciones matrimoniales. Por otro lado la clase pobre participaba muy poco en una ceremonia matrimonial, ya que era más común que si los padres se oponían a la unión, la pareja simplemente abandonaba el pueblo y vivía en otra parte sin casarse, persiguiéndoseles por concubinato; mientras que aquellos que tenían una propiedad para heredar, la oposición de los padres eran potencialmente una cuestión más seria, pues huir no era admisible para los miembros de la mitad superior de la sociedad, dado que la pareja perdería el apoyo financiero que significaba la diferencia entre la pobreza y la comodidad. El no casarse legalmente también privaría a los hijos de las herencias a las que tenían derechos por vía de los abuelos y tal vez los condenaría a una vida de penuria. El alzamiento en contra de los padres llevaba consigo la consecuencia de una mayor pérdida para los más privilegiados; mientras que la resolución de los conflictos en torno a la elección matrimonial se volvió más crítica para ellos. Las controversias que surgieron de los matrimonios fueron resultados de conflictos privados, pero que estaban sujetos a una jurisdicción pública. El matrimonio no era un vínculo privado y personal entre hombre y mujer, ni tampoco que uniera a las familias dentro de la sociedad, sino que era una unión controlada por las instituciones como la Iglesia.

En el periodo colonial la Iglesia era la institución que aseguraba principalmente la ejecución de una mezcla de tradiciones tanto eclesiásticas como civiles; también era la que determinaba la edad mínima, estudiaba el grado de parentesco entre los cónyuges y registraba y legitimaba los matrimonios, interviniendo también en los conflictos prenupciales. Las regulaciones

matrimoniales se alteraron para abocarse a las necesidades especiales de la población india recién convertida. En tanto que la Corona llegó a ejercer poco control directo en las disputas prenupciales, regulaba la designación y remoción del personal eclesiástico y, ocasionalmente, revisaba las decisiones eclesiásticas, pero no establecía una política para la Iglesia ni interfería en sus relaciones ordinarias. Las enseñanzas de la Iglesia a cerca del matrimonio se centraban en dos puntos: La sacramentalidad o carácter sagrado de la misma y la importancia de la voluntad personal en la creación del vínculo matrimonial (Seed, 1998).

En la época colonial, y después de los cambios resultantes que hubieron de la Independencia, la Reforma y Revolución, así como parte del siglo XX, la organización familiar pareció adquirir una fisonomía propia y presentar un panorama más realista.

Sandoval (1988) menciona que en la actualidad la familia mexicana ha sido el resultado de la mezcla de dos culturas que básicamente tenían organizaciones semejantes en cuanto a tradición y costumbres; esto es, que en la familia de la cultura azteca estaba formada de padre, madre e hijos, quienes seguían una serie de normas y costumbres con las que el grupo se gobernaba; por otra parte, la familia española tenía una posición importante, ya que era la encargada de transmitir y de mantener vivas las tradiciones en cuanto a la religión y las costumbres.

Así mismo, Reich explica que los factores históricos son importantes en la cristalización del proceso de una determinada época para la estructura del carácter y personalidad (c.p. Sandoval, 1988). Esto es, que en la segunda mitad del siglo XX los jóvenes se fueron alejando cada vez de la moral y costumbres sociales de sus padres, las cuales, según las tendencias modernas, tomaban tintes enajenantes y represivos en cuanto a la imposición de representaciones, creencias y costumbres.

Nuestro país se vio influenciado por una serie de modos que tenían como objetivo echar por los suelos todo lo que pareciera costumbrista y heterodoxo. Un claro ejemplo de esto fueron las rebeliones de pareja que se establecieron y se dieron en la sociedad; estas tendencias llevaban a la unión libre acompañada de prácticas espirituales, rituales, vestidos y comida psicodélica. Es decir, la unión libre era un atentado al núcleo principal de la sociedad, la familia tradicional de donde los jóvenes veían que partía toda represión hacia sus personas. Esta tendencia se vio exteriorizada a todo lo que implicara autoridad desde el policía en la calle hasta las altas esferas gubernamentales.

Los adultos y mayores veían con asombro las prácticas y actitudes de sus jóvenes, ya que en muchas ocasiones la poligamia era frecuente, así como el rock n' roll, el uso de psicotrópicos y alucinantes e incluso el cambio de religión tradicional por las creencias orientales.

En nuestro país sin duda alguna la década de los 60's marcó inexorablemente la historia en general, pero sobre todo en las relaciones interpersonales.

Otro aspecto importante son las tendencias feministas en abierta lucha con las posiciones o ideas machistas de lo social. El espacio ocupado por la mujer en las relaciones productivas se dio con más auge a partir de estos años dando como consecuencia que los roles de pareja fueran totalmente diferentes; actualmente la mujer puede decidir sobre sí misma y no el hombre sobre de ella, por lo tanto estas relaciones se han vuelto más equilibradas en muchos aspectos.

Al repasar lo acontecido en esta segunda mitad del siglo XX, podemos hacer grandes diferencias entre la primera mitad de este siglo y el siglo XIX, en donde en primer término las relaciones entre hombre y mujer eran totalmente desiguales entre ellos, como por ejemplo en el sentimental, laboral e intelectual; en segundo término se puede hablar del papel productivo de la mujer circunscrito anteriormente sólo al ámbito doméstico y a ciertas tareas sociales a diferencia de los últimos años en donde la mujer incursiona en la mayoría de los ámbitos educativo y productivo; y en tercer lugar el ámbito legal y civil en donde la mujer casi no tenía derechos, ya que se reconoce con derecho de vos y voto en la administración de López Mateos, a diferencia de lo que ocurre en el presente en donde se le considera a la mujer igual en términos legales y, por ende, con los mismos derechos y obligaciones.

Como se puede ver, la revolución intelectual de los 60's condujo a una revolución social no sólo en el ámbito político y económico sino que se introdujo en la célula de la sociedad que es la familia en donde se plantearon nuevos conceptos de familia, de pareja y de género; sin embargo, cabe acotar que en muchos casos la ideología de la revolución sexual, como contraparte, condujo a una destrucción del individuo y por ello de la familia y de la sociedad.

Evidentemente más de 300 años de cambio sociopolítico, religioso, educativo, cultural y económico ha afectado la relación de pareja, y a la vez ha provisto de un espacio sociológico que permite la aparición de lo que nosotros llamamos noviazgo.

Para que éste se lleve a cabo, el individuo pasa por una etapa de elección de su pareja. Ésta ha sido concebida como un proceso intenso de selección, comunicación, interrelación, aprendizaje, mutuo entendimiento, capacitación consciente, responsable y total de los elementos fundamentales que conforman a cada persona, sin embargo, no es un hecho común en la sociedad actual, ya que interactúan factores exteriores e interiores; éstos, obligan a realizar la elección en condiciones no manejadas, ni controladas por ellos, porque los criterios e imposiciones sustentados por la sociedad respecto de las relaciones entre jóvenes, han llegado a determinar el establecimiento de sus interrelaciones.

Por lo tanto, aunque la fuerza de los sentimientos y afectos, de las semejanzas temperamentales y de personalidad, así como de ideas afines, llegan

a ser elementos que puedan estar fundamentando la formación de una pareja, puede haber obstáculos por la influencia de otros elementos, los cuales, van a ejercer un dominio determinante.

Normalmente la justificación o legitimidad en una elección de pareja se fundamenta en criterios de orden económico y de pertenencia a una clase; así mismo para los sectores de la sociedad en que el elemento religioso es importante, dicho criterio puede ser el que determine la unión de una pareja, ya que la incompatibilidad de creencias puede producir conflictos permanentes en el transcurso de la vida.

Por lo tanto para lograr una elección libre, responsable y autodeterminada, corresponderá a los individuos cuestionarse ante todo sobre las bases mismas de selección sobre los mecanismos que influyen en la determinación de las relaciones personales y procurar instrumentar los medios para equilibrar el peso de los factores externos con las exigencias de orden personal interno que no están desligadas, sino que interactúan conformando una unidad.

En la etapa de noviazgo la selección de la pareja también juega un papel preponderante y es entonces cuando se inician los condicionamientos arbitrarios e inconscientes que marcan el tipo de relación que se establecerá; así que un noviazgo mal llevado, que trae como consecuencia una unión presionada y no libre, compromete para ambos individuos y para los eventuales hijos, un tipo de

relación familiar que se vea en conflicto por las incongruencias, los desajustes y las desavenencias (Carrizo, 1982).

La impresión general que se obtiene de la evidencia histórica analizada, es que los matrimonios en México en la época colonial, la independencia, el siglo XIX y principios del XX carecían de una unión afectiva. En comparación con los de la segunda mitad del siglo XX, en donde lo afectivo se ha incrementado de manera notable en los enlaces matrimoniales.

Esta carencia de amor en parte fue propiciada por la Iglesia Católica ya que, sus enseñanzas habían ligado la persecución de los fines personales con la inmoralidad y el afán de ganancias con la avaricia; era improbable que las ambiciones de los padres por la obtención de ganancias o un status llegaran a ser consideradas como justificación de su autoridad sobre las elecciones de pareja y matrimoniales. Sin embargo, en el transcurso del siglo XVIII, el interés fue ganando terreno sobre su voluntad, convirtiéndose así, como un motivo legítimo del matrimonio; transformándose a la vez en una justificación por el ejercicio de la autoridad del padre en la elección de su cónyuge. Al mencionarse la idea de que esta voluntad expresaba un estado emocional inestable, los padres argumentaban que las aspiraciones más confiables, como las de la persecución de los fines personales que estaban ocultos al libre mercado, eran necesarias a fin de asegurar que las decisiones matrimoniales se llegaran a tomar de forma responsable. Por lo tanto en la actualidad, la autoridad paterna sobre las elecciones matrimoniales ha sido reinventada de una manera más sólida.

CAPÍTULO 2. LA PAREJA

El hombre por naturaleza es un ser social que busca con quien compartir la vida para formar su propia familia. La pareja es lo más fructífero y lo más difícil de las relaciones conocidas por el hombre señala Palacios (1994), en un mundo lleno de fantasías, que hace que la pareja se llegue a unir uno dentro del otro, compartiendo sus experiencias y el mundo mágico de su estabilidad emocional.

2.1 CONCEPTO DE PAREJA

La pareja ha sido objeto de estudio, ya varios autores han trabajado en ella y han tratado de definirla. Platón por ejemplo, expuso que cada hombre y cada mujer fueron creados con una sola identidad doble, pero los dioses los dividieron en mitades esparciéndolos por el universo, de tal manera que desde entonces cada mitad vaga por el tiempo y el espacio en busca de la otra. Satir (1991) define a la pareja como "tú, yo y nosotros"; cada una de ellas es significativa y tiene vida propia, haciendo cada parte más posible a la otra. Caillé (1992) menciona que la pareja es el fruto de la conjunción de las representaciones mentales de dos individuos; esta conjunción es la verdadera base de la pareja.

Así mismo, "La pareja constituye un grupo original llamado a construir un vínculo propio y a funcionar según su propia organización (...) Ésta, proporciona compañía, respaldo, hijos, sexualidad, crecimiento, aprobación social, proyectos

compartidos (...) y a la vez limita el espacio, tiempo y libertad; aburre, frustra, crea rutina y produce culpa (Tordjman, 1989, p.113).

Entre los aspectos que se han investigado de la pareja están la satisfacción marital, ciclo vital de la pareja y de la familia, los estudios de diferencias entre sexo, la pareja ideal y la real, el enamoramiento, las expectativas de la pareja, la competencia y calidad de relación. En 1986, Rivera Aragón, Díaz Loving y Flores Galaz, hicieron un estudio acerca de la percepción que se tiene de la pareja; en el mismo año Díaz Loving, Andrade Palos, Muñiz Campos Y Camacho Valladartes, exploraron las reacciones ante la interacción; Pick de Weiss y Andrade Palos en 1988, trabajaron con la satisfacción de la relación y la pareja; Con respecto al estudio de la infidelidad están Casas Soberón, Gudiño Méndez y Nadelsticher Mitrani en 1986. Díaz Loving, Rivera Aragón y Flores Galaz en 1988 con los celos; y con la comunicación Nina Estrada ese mismo año (c.p. Jiménez, 1994).

El concepto de pareja al que se recurrirá para el desarrollo del presente trabajo es el expuesto por Caillé (1992): "la pareja es el fruto de la conjunción de las representaciones mentales de dos individuos", ya que pondera, todo el bagaje cultural, social y mental de los individuos, lo cual es el punto de partida para el análisis terapéutico planteado en la terapia breve con enfoque sistémico.

2.2 ELECCIÓN DE LA PAREJA

La especie humana busca pareja a partir de la adolescencia. Lee (1980) señaló que la elección de la pareja tiene implicaciones psicológicas, sociales, económicas y culturales, porque a pesar de ser concebida únicamente por dos personas de una sociedad particular, los individuos provienen de familias nucleares diferentes. La elección del cónyuge permite conjeturar la futura organización y el grupo constituido por la pareja. "Los sentimientos como el amor, los hechos, los determinantes conscientes e inconscientes, cumplen una función equilibrada en la elección del compañero y para determinar la índole de sus relaciones. El amor es una fuerza muy poderosa e importante cuya presencia o ausencia contribuye mucho a determinar la naturaleza de las relaciones" (Casado, 1991, p.38).

La teoría de la complementariedad de las necesidades, indica que la elección del cónyuge se forma a través de ejes bipolares complementarios eje de afirmación y de receptividad, eje de dominación y dependencia, eje de una tendencia a proteger y de una necesidad de ser protegido, eje de una agresividad y de una pasividad, eje de una autonomía y de una sumisión (Winch, c.p. Torjman, 1989).

La dependencia, la dominación agresiva, la protección activa y la autodevaluación neurótica son cuatro factores indispensables en la estructura de cada individuo que intervienen en la complementariedad de la elección del

compañero. Señala que el amor feliz y el equilibrio de la pareja están en la función de la diferencia y de la complementariedad (Ktsanes c.p. Tordjman, 1989).

Freud sostuvo que la elección del cónyuge estaba orientada en dos sentidos, el primero en el que se pedía a otro que nos proporcionara lo que nos faltara, que en cierto modo sería nuestra muleta, nuestro complemento; y el segundo también se le pedía que fuera una parte de nosotros mismos, de lo que hemos sido, de lo que ahora somos y de lo que quisiéramos llegar a ser. Así mismo señaló dos tipos de selección:

a) La elección narcisista que es configurada tomándose a uno mismo como objeto, por lo tanto la persona se enamora de alguien parecida a ella misma.

b) En la elección anaclítica se busca a una madre sustituta, es decir, una persona ama a alguien de quien pueda depender por su sostenimiento; alguien que la alimente y la proteja.

Freud pensaba que la elección de los hombres era más anaclítica y la de las mujeres narcisista (c.p. Streaan, 1982). Otros autores como Levinger y Snoek (1972) propusieron la teoría de la atracción interpersonal. Consiste en una serie de etapas o grados que se desarrollan conforme se dan las relaciones. El contacto cero y denominado propicuidad, es el factor determinante e importante para que dos personas se conozcan, el cual se refiere a la cercanía física. Grado de conocimiento, este puede ser unilateral y bilateral; el primero, es en donde sólo

una persona conoce a la otra; el segundo donde se conocen ambas. La reciprocidad, es determinada como un proceso continuo en el cual las dos personas comienzan a superponerse, es decir, empiezan a pasar más tiempo juntas, a descubrirse más profundamente y a dar más información íntima.

En la teoría de la equidad se observan cuatro posiciones básicas que se encuentran dentro de la realidad de las relaciones amorosas, las personas están biológicamente preparadas para buscar el placer y evitar el dolor, la sociedad consta de una colección de personas egoístas, si la sociedad quiere sobrevivir sus miembros deben aprender a realizar un trato, los individuos se encuentran en una situación más confortable cuando tienen exactamente lo que sienten que merecen en una relación, todos los que se encuentran en una relación no equitativa se sienten incómodos.

Tanto hombres como mujeres que se descubren en una relación no equitativa intentan eliminar su mutua atención restaurando el equilibrio, consiguiéndolo generalmente en tres forma: Tratando de reconstruir la equidad de su relación, tratando de reparar la equidad psicológica en su relación o, simplemente deciden terminar su relación.

Berschied y Walster (1978), llegaron a la conclusión de que entre más equitativa sea la relación romántica, más viable será ésta; además señalan que esta teoría proporciona un modelo conveniente para examinar las uniones románticas y matrimoniales, ya que los principios parecen determinar el

funcionamiento del vínculo de quien se selecciona como novio (a) o como pareja, así como, de quien sale, con quien y quien se casa con quien.

Las creencias que las parejas tienen acerca del matrimonio, producen desde una decepción hasta la ruptura total del matrimonio. En este sentido, Lederer y Jackson (1968) explican siete ideas sobre el matrimonio:

a) Dos personas se casan porque se aman. La gente se casa por estar enamorada. Un gran índice de parejas que se unen en matrimonio no experimentan una verdadera relación afectiva, se casan por múltiples factores sociales, culturales, religiosos, familiares, por atracción sexual, por soledad. Una relación amorosa funcional que culmina en un enlace matrimonial implica más que estos factores. Sullivan (1953) define al amor de la siguiente manera: "Cuando la satisfacción o la seguridad de otra persona se vuelve tan significativa como la propia, entonces el estado de amor existe". La empatía es un factor importante como señala Sullivan, sin embargo el amor contiene sentimientos entre dos personas que implican respeto, comunicación, confianza, conocimiento, compromiso, responsabilidad, deseo sexual, apoyo y cuidado, entre otros.

b) La mayoría de la gente casada ama a su pareja. Después de la entrevista que se le ha hecho a varias parejas de tres a cuatro años de casadas, los cónyuges rara vez mencionan espontáneamente que aman a su pareja. Cada uno de ellos insiste en que ella es la única de los dos que ama al otro, y asegura estar

trabajando duro, paciente, y amorosamente para componer su matrimonio, mientras que el otro es irrazonable y hostil.

c) El amor es necesario para el matrimonio. Se cree que el amor (romance) es lo único que se necesita para formar un matrimonio funcional y verdadero. El romance está basado en un mínimo de conocimiento de la otra persona, que además se ve modificado por la idealización de las cualidades de esa persona. En el romance la pareja sólo encuentra satisfacción mutua, afecto y atracción sexual, pero no una relación amorosa funcional. Por consiguiente el romance sólo es el primer paso de una relación más duradera.

d) Hay diferencias conductuales y de actitud inherentes entre el hombre y la mujer que causan la mayoría de los problemas matrimoniales. Entre hombres y mujeres existen diferencias intelectuales, emocionales y espirituales.

e) La espera de un nuevo hijo automáticamente supera una dificultad o mejora un matrimonio en problemas. El tener hijos algunas veces es el objetivo principal de las parejas, los cónyuges piensan que los hijos pueden llegar a solucionar su situación, sin embargo, a la pareja tiene que quedarle claro que los problemas de los adultos solamente pueden ser resueltos por los adultos.

f) La soledad se cura con el matrimonio. Hay personas que por el sólo hecho de no quedarse solas o solteras, buscan una pareja, pero al final, se dan cuenta de que no hay peor soledad que la que se comparte con otra persona.

g) Decir a la pareja "Vete al infierno" es tener un matrimonio precario. Es muy importante que los cónyuges hagan lo que sientan que deban hacer, confiando en la solidez de su matrimonio.

Cuando el matrimonio está basado en falsas expectativas, es casi seguro que se desintegre; si el hombre y la mujer fueran informados de las realidades del matrimonio y ellos aceptaran dichas realidades, el índice de divorcio disminuiría notablemente (Lederer, W. 1968). Por otra parte Palacios (1994) señala que para que se produzca una buena elección del cónyuge y una relación satisfactoria, primero el sujeto deberá conocerse así mismo; después conocer al prospecto y tercero estudiar los posibles efectos de la relación entre los dos.

Estas ideas muestran los factores que deberían intervenir en la elección de una pareja para evitar la desintegración familiar. En las últimas décadas, se han presentado en la escena social, las agencias matrimoniales, como una forma de seleccionar pareja; por medio de un perfil se busca al individuo más compatible. Sin embargo, estos perfiles no han sido las formas adecuadas para abordar todos los factores que intervienen en la elección de una pareja, por lo que este método no garantiza que la opción presentada a los individuos sea la adecuada para entablar una relación afectiva funcional.

2.3 TIPOLOGÍA DE LA PAREJA

La pareja no es el resultado de la suma de dos individuos que ponen juntas sus personalidades; sino que llegan a constituir un grupo original llamado a construir un vínculo propio y a funcionar según su propia organización. La reunión de dos individuos desemboca en una identidad que emerge de las diferencias, semejanzas y de la compatibilidad. Blood (1980), define a la compatibilidad como la concordancia de las características individuales en una combinación cuyos beneficios son mutuos para los cónyuges; menciona también que las semejanzas son halladas en el terreno del sistema de valores y de los objetivos, así como en el de la intensidad de las necesidades sexuales; sin embargo, existen situaciones en donde la compatibilidad y la semejanza son reproducciones de algún modelo de relación que prevalece en la infancia (c.p. Palacios, 1994).

Cinco tipos fundamentales de compatibilidad y/o semejanzas en la pareja los describe Tordjman (1986). La pareja madre-hijo, las edades de los miembros de esta pareja no es demasiado relevante. Existen numerosos ejemplos donde se muestra que una diferencia de cuatro a cinco años de edad más en la mujer no es un factor que desequilibre la relación. En esta relación esencialmente se observa la presencia de una complementariedad afectiva, y estructurada sobre la relación madre-hijo, ya que existen adultos que siguen siendo niños y que buscan depositar en manos de la mujer su voluntad, sus ambiciones, la dirección de su vida afectiva, así como, inconscientemente tratan de relacionarse con una

compañera que sea dominante, y que los lleve a tratar como a un hijo y que los proteja de los peligros de la existencia. Por otro lado, la mujer se identifica como una madre sobreprotectora y afectuosa. En esta pareja la sexualidad pasa a un segundo plano; por lo tanto muchas de las veces la eyaculación se hace imposible o llega a ser prematura. La pareja "Ibseniana", este concepto se refiere a la obra de Ibsen "Casa de muñecas" (c.p. Tordjman, 1986), en donde una mujer-niña llamada Nora anda en busca de un esposo que pueda protegerla, satisfacer sus caprichos, tranquilizarla ante sus angustias infantiles; y un hombre maternal, llamado Torvald, que tiende a reproducir la actitud dominadora de una madre a la que adora. Es entonces donde la mujer-niña busca en su esposo a un padre. La pareja Thurberiana., esta pareja tiene algunas semejanzas con la relación madre-hijo, por lo menos en apariencia, el marido es el que tiene el papel sumiso y la mujer la actitud receptiva. Aquí, el marido trabaja con empeño, se sacrifica en silencio, se dedica completamente a la devoción de su reina que exhibe una personalidad dominante y extrovertida. La pareja amo-sirvienta, esta pareja aparenta haber logrado un ajuste recíproco de las tendencias distintivas y de las estructuras de carácter; sin embargo, está a merced de las exigencias de uno y de la rebelión del otro. La pareja con los roles sociales cambiados, en esta relación el marido, por varias causas como de enfermedad, desempleo o alguna otra situación que no le permita desarrollar su rol, permanece en casa, desarrollando así las actividades domésticas y de apoyo; mientras que su esposa, elemento aparentemente dominante y dinámico proyecta su agresividad hacia el exterior. Este cambio de roles algunas veces inconscientes llega a ser un factor de desequilibrio con respecto a la sexualidad.

Este mismo autor, hace mención de otro tipo de pareja. La pareja sadomasoquista. Donde la pareja permanece fija a la estructura de relación hostil que sufrieron en la infancia. El sádico cambia su papel de vencido, humillado, agredido en su constelación familiar por una madre omnipotente, por el vencedor. El masoquista tiende a desarrollar en su personalidad una actitud humilde que le caracteriza, un comportamiento provocador, tendencia autodestructiva y la necesidad de sufrir (Tordjman, 1989).

Otra clasificación de la pareja, en romántica y concertada la hace Troya (1993): la pareja romántica la componen dos personas que sienten que su unión conlleva un acto revolucionario; crean un orden diferente a las cosas y rompen con el mundo de las demás. La pareja concertada es la que su elección está definida en forma explícita y prescrita, por un conjunto de personas (familias de origen y familias extensas de los novios), instancias e instituciones.

2.4 NOVIAZGO

El flechazo. Dos miradas que se cruzan de pronto, se reconocen y caen en una fascinación recíproca. Aunque en una apariencia imprevisible, el flechazo se apoya en una intuición que presupone, en el elegido valores en potencia, la mayoría desconocidos hasta por el mismo. La atracción entre los dos individuos diferentes tiene el carácter de un hechizo o una hipnosis. Lo que es extraño o nuevo le fascina, porque en él se encuentra una parte de la otra persona, ya sea

que esté reprimida o sublimada. Si los amantes logran integrar a su personalidad esa parte que los fascinó del otro, existe entonces la posibilidad.

El espacio sociológico para la pareja que apenas inicia una relación se llama *noviazgo*; éste conlleva una carga de sueños y expectativas, de esperanzas y temores, y de una tradición occidental de amor romántico. Trae consigo una historia no exactamente de nosotros mismos sino de una familia con actitudes, creencias y deseos, que en parte son conscientes y en parte inconscientes, induciendo a que éste sea sucesivamente apasionado, paradisíaco, dramático y monótono.

El noviazgo es una etapa esencial de la vida, ya que implica una elección del compañero que esperamos que sea para siempre. Se elige a una persona que al mismo tiempo nos elige, para el matrimonio, en la que seremos íntimos por mucho tiempo (Jefrey, 1989, p.77).

Cuando la pareja ha decidido unirse, un nuevo proceso se pone en marcha, tratando de conjugar una vida en común, adecuando sus costumbres, gustos, diferencias, etc., que han sido transmitidas por cada una de las familias. Al formarse la pareja, el rol que desempeñaba cada uno, se convierte de repente, en esposo-esposa. Esta situación requiere de un tiempo de ajuste, ya que, aparte de las relaciones interpersonales entre los miembros de la pareja, que supuestamente fueron regularizadas o ejercitadas con anterioridad en la etapa del noviazgo, ambos deben enfrentar obligaciones que están más allá de la

interpersonalidad. Existen obligaciones de tipo social, que les son impuestas, como la exclusividad de las relaciones sexuales y la convivencia bajo un techo común.

Desde la etapa de noviazgo se puede aseverar que la pareja crea las causas de unión o de divorcio en su matrimonio. La relación de pareja es un fenómeno multideterminado; por lo tanto también lo es en la separación, a la que se llega mediante el curso legal estando sujeta también a muchas variables. El divorcio es la última etapa dentro de un complejo proceso de disolución matrimonial. Este generalmente se halla precedido de un largo período de separación, situación que implican inestabilidad matrimonial y una considerable cantidad de pensamientos de ruptura. La insatisfacción matrimonial se halla fuertemente asociada a una posterior ruptura (Domenech, 1994). Se debe dejar en claro que no es necesario llegar a la separación legal para considerar a una pareja divorciada, ya que ésta puede seguir viviendo bajo el mismo techo, pero vivir una relación disfuncional.

Existen circunstancias que pueden crear conflicto entre la pareja y provocar su propio deterioro, el derrumbe de su matrimonio y con ello la separación, como: Una inadecuada elección de pareja, desde aspectos físicos hasta los económicos, adjudicación de roles, es decir, se busca la figura que falta, el hombre a su madre y la mujer a su padre, y la ausencia de algunos de los siguientes factores:

- Compaginación de ideales.

- *Afecto en la medida necesaria.*
- *Atractivo sexual.*
- *Fantasías. Expectativas irreales que se espera se cumplan mágicamente.*
- *Marcada diferencia de edades.*
- *Minoría de edad.*
- *Deficiencias en la comunicación, o la falta de ésta.*
- *Los matrimonios forzados.*
- *Preparación para enfrentar la vida en pareja.*
- *Alguno de los miembros de pareja no cumple con las expectativas del otro; ya sea en función de su rol social o con respecto a sus necesidades afectivas o económicas.*
- *Infidelidad.*
- *Celos excesivos.*
- *Intromisiones de las familias originarias en los asuntos y decisiones de la pareja.*

Algunas de estas circunstancias las explica Domenech (1994), La edad al casarse es un buen pronóstico del divorcio. Los matrimonios tempranos afectan a la calidad misma de la relación e incrementan la inestabilidad matrimonial; algunos autores teorizan que existen otras variables moduladoras como la clase social y el embarazo prematrimonial que tal vez están favoreciendo el fracaso matrimonial. Se han propuesto explicaciones demasiado simplificadoras de las condiciones y procesos que se presentan, como la inmadurez de los contrayentes, que están propensos a elegir parejas inadecuadas, ya que, a esta edad falta preparación para representar el rol marital; por lo tanto una pobre actuación de éste disminuye

la satisfacción y ello genera inestabilidad. Igualmente, con el embarazo prematuro se produce una doble problemática: el primero con el establecimiento de una vida autónoma en pareja, con los problemas que ello supone para una situación imprevista como son: económicos, de convivencia, formación educativa trunca, etc. Y el segundo con el inminente rol paterno-materno a desempeñar que hace que la pareja deje de serlo para convertirse en una familia.

También existe una mayor inestabilidad de la esperada en matrimonios en los cuales los maridos son algunos años más mayores que las mujeres, o viceversa; esta diferencia de edad puede estar afectando el consenso de valores y el equilibrio de poder entre los esposos. Asimismo menciona que la ruptura matrimonial se halla estrechamente relacionada con el lugar de residencia; esto es, que las grandes ciudades son las que presentan tasas más altas de divorcio. Aquellas parejas que se instalan en ciudades distintas a las de su origen presentan mayor probabilidad de divorcio. Y tal correlación positiva es un hecho demostrado en todos los países donde se admite el divorcio. Otro elemento es el nivel educativo que es un indicador indirecto del status socioeconómico. Las mayores tasas de divorcio continúan mostrándose en las familias con bajo status socioeconómico, las familias con desempleo crónico y las familias con escaso nivel educativo. Algunos estudios no toman en cuenta los abandonos de hogar o la separación sin divorcio. Indudablemente en las clases sociales que son más bajas, las tensiones del matrimonio pueden ser mayores debido a sus problemas económicos.

Varios investigadores se hallan de acuerdo en que una de las tasas altas de divorcio la presentan los matrimonios en los que existen diferencias de educación entre los cónyuges, en especial si es la esposa la que tiene un mayor nivel cultural o social.

Otro factor que es muy importante de señalar es el de las personas provenientes de hogares desintegrados por la muerte, separación o divorcio de los padres ocurrida antes de los 16 años. Se ha demostrado que los hijos de matrimonios desintegrados durante su infancia, presentan de adultos una tasa alta de separación o de divorcio, que la de personas que provienen de matrimonios intactos. Este fenómeno se le conoce como "transmisión intergeneracional del divorcio", es decir, que los individuos cuyos padres se han divorciado o separado muestran mayores niveles de inestabilidad matrimonial. Se presume que la separación de los padres produce un efecto desinhibitorio sobre las actitudes de los hijos hacia el divorcio, viéndose éste como la solución más viable para terminar con un matrimonio desgraciado; ya que, ellos han presenciado una experiencia similar y saben que pueden sobrevivir a la misma como lo hicieron sus padres.

Alberdi (1979) propone como explicación que una persona criada con una sola figura paterna, tiene menos miedo a la ruptura, pues sabe que es posible educar a los hijos con un solo progenitor. (op. cit. Domenech, 1994).

Diez Nicolás (1983) menciona que se producen cambios en las estructuras familiares como efecto y consecuencia de los puntos anteriores. Estos cambios se representan en la disminución del número de matrimonios, aumento de relaciones

prematrimoniales y cohabitación, retraso en la edad al casarse, reducción de ruptura de hogares por viudedad, aumento de ruptura de hogares a causa del divorcio, incremento de hogares con un solo progenitor, aumento de la natalidad ilegítima, incremento del número de abortos voluntarios.

Dentro del matrimonio, según Norman Wright (1990), se presentan tres cambios primordiales, la falta de conocimiento y comprensión entre los cónyuges, la pérdida de la determinación de estar casados para siempre y el desarrollo de expectativas irreales en el matrimonio. Estas situaciones traen consigo sentimientos de frustración para cada miembro de la pareja, la cual, muchas veces se canalizan en forma de agresión verbal o física, hacia el otro o hacia los hijos.

Dicho lo anterior se puede reiterar que la formación de la pareja es uno de los cambios más complejos y difíciles del ciclo de vida familiar. Sin embargo, se ha visto como una transición del gozo y del placer sin tomar en cuenta ninguna de sus dificultades; por lo que este punto de vista contribuye a que las dificultades normales de adaptación a una situación tan diferente no sean vistas como tales, sino como algo malo en la relación produciendo así un círculo vicioso que las incrementa.

La etapa de formación de la pareja requiere de la solución de tres pasos fundamentales, la preparación personal para asumir el rol de esposo-esposa, separarse o modificar la liga con relaciones cercanas que interfieren con el

compromiso requerido para la formación de la pareja y el acomodo a los patrones de gratificación e interacción marital. Como resultado de estos pasos, llevan a la pareja a desarrollar satisfactoriamente las siguientes tareas: Identidad como pareja, ajuste sexual, sistema de comunicación, patrón de relaciones con familiares, y amistades; patrón de trabajo y diversión, y patrón de toma de decisiones (Freidberg, 1985).

Sin embargo, como ya varios autores lo han mencionado, la pareja está influenciada de una manera inconsciente. Para la etapa de su formación se tendría que trabajar en ésta, con respecto a su vida familiar, sus carencias o frustraciones, para así poder alcanzar lo expuesto por él. Cuando el matrimonio inicia, ambos afrontan una serie de tareas cotidianas propias de la convivencia, cada uno, de acuerdo a su educación y experiencia, además se espera que el cónyuge asuma la actitud a la que no está habituado. Ante esta rutina la pareja debe establecer transacciones que ayuden a mantener entre ellos cierto equilibrio. Por lo que la etapa de ajuste es parte de un proceso dinámico, ya que en su transcurso se establecen los cimientos para la identidad de pareja, que es necesaria para la educación de los hijos. Este tiempo de adaptación debe darse antes de que los hijos nazcan, pues ellos denotan nuevas modificaciones (Carrizo, 1982). Por lo que es indispensable que dentro de esta etapa, ellos puedan tener una comunicación abierta.

2.5 COMUNICACIÓN EN LA PAREJA

La comunicación en la pareja es un proceso en el que se intercambia información, y es donde se participa de ésta teniendo cada individuo conocimiento de la otra persona (Watzlawick y Jackson 1983). Es un proceso muy complejo, por lo que sucede, que en algunos casos el mensaje que envía un individuo no es el que el receptor capta.

Mediante la comunicación se transmiten ideas, pensamientos, sentimientos y creencias, con el fin de satisfacer necesidades, expectativas o deseos. La comunicación se manifiesta de dos formas, la verbal que se refiere al lenguaje ya sea en forma oral o escrita, y la comunicación no verbal, que comprende el uso de gestos, expresiones faciales, posturas, distancias interpersonales, silencios, contacto visual, forma de sentarse, caminar, etc. (Jackson, 1983 c.p. González, 1992).

El sistema de comunicación en el hombre ha sido empleado para recibir mensajes, y para obtener información; operar con la información existente, a fin de deducir nuevas conclusiones que no habían sido directamente percibidas para reconstruir el pasado y la anticipación de hechos futuros; e iniciar y modificar procesos fisiológicos dentro del cuerpo; y dirigir e influir a otras personas y acontecimientos externos.

La comunicación en la relación de pareja se ha definido como toda aquella conversación que tengan los individuos entre sí; por medio de ella se puede tener un intercambio de información sobre sentimientos, temores, percepción hacia la pareja, impresiones y pensamientos; así como, conocimiento de su vida pasada, actitudes, situaciones relacionadas con su vida presente y sobre lo que se relaciona con el funcionamiento de la relación familiar.

Algunos investigadores de la comunicación de pareja han adjudicado una gran importancia al reconocer que es un elemento básico para mantener la relación, y que una comunicación adecuada puede enriquecerla y facilitarla. Lamaire (1990), menciona que la mediocridad de la comunicación se traduce a menudo en diferentes formas de enredar los mensajes, asimismo, explica que una comunicación mediocre surge cuando de diferentes maneras se enredan los mensajes y agrega que esto sirve como protección individual frente al compañero, lo cual puede originar que se trate de no comunicar. Glenda Nosovsky (1989) comenta que muchas de las dificultades de la pareja se producen por malos entendidos a causa de la poca claridad y vaguedad de los mensajes, para lo cual hay que definir términos y expresiones con el fin de evitar imprecisos. En 1986 Casino Ortiz señaló que el entrenamiento en habilidades de comunicación destinadas a permitir al emisor que comprenda el impacto que sobre el receptor tiene su mensaje, debe empezar en el acuerdo por ambas partes (c.p. Jiménez, 1994). Dentro de la pareja la comunicación tiene tres funciones:

a) Organizar la relación.

- b) Construir y validar de forma conjunta una visión sobre el mundo.
- c) Proteger vulnerabilidades.

Cuando la comunicación produce en la relación algo nuevo e interesante, los miembros llegan alcanzar una nueva vitalidad y o una nueva vida. También se desarrolla una relación más profunda y satisfactoria, las persona se llegan a sentir mejor consigo mismas y con los demás. La comunicación es más fácil cuando se le siente más agradable, es decir, cuando los compañeros o futuros compañeros tienen el deseo de estar con el otro, de hablarse, o de conversar. Ante una vida tan agitada en la actualidad es difícil dar un tiempo a la comunicación íntima que llegue a involucrar sentimientos, sin embargo, es necesario llevarla acabo; sino se tienen los elementos necesarios para desarrollarla, es importante buscar apoyo con el cual se comience a integrarla en su vida. Conforme pase el tiempo y se vaya perdiendo la poca capacidad de platicar, las parejas se distanciarán emocionalmente y aunque cohabiten no convivirán, y esta falta de comunicación los va ir convirtiendo en extraños que no llegan a percatarse de los cambios que se desarrollan en sus vidas.

En investigaciones llevadas a cabo sobre la comunicación y su importancia en la relación de pareja, se ha encontrado que ésta es un factor primordial para la armónica convivencia de la misma, así como también un elemento decisivo para la resolución de conflictos en forma adecuada (Navarro, 1998).

Dentro de una relación de pareja sería arbitrario suponer que uno de los miembros cuenta con la misma información que el otro, y que las conclusiones que obtiene deben ser iguales, ya que las decisiones a lo que es importante e irrelevante, llegan a variar de una persona a otra, las cuales parecen estar determinadas por factores inconscientes. En este sentido los conflictos llegan a surgir por la convicción de que sólo existe una realidad, y cualquier visión diferente la atribuyen a irracionalidad o mala voluntad de la otra persona, siendo esto motivo de discusión, ya que cuando las personas tratan de encontrar la causa y el efecto de las dificultades, notan que la causa para uno, es el efecto para el otro debido a la circularidad de la interacción. Es decir "Me enoja porque lloras- lloro porque te enojas".

Se puede afirmar que la comunicación siempre ha sido un factor importante y determinante en la relación de pareja, así mismo, en los conflictos que presentan; por lo tanto, representa el medio de romper con pautas inadecuadas o patológicas existentes en la relación; éstas son accesibles a través del análisis de los procesos de interacción que se dan en la pareja en diversos niveles. Los patrones adecuados de comunicación en la pareja son fundamentales para la armonía y el buen funcionamiento de la relación, a la vez que son un requisito indispensable para la resolución de conflictos.

En una comunicación efectiva dentro de un conflicto, Walton (1988) señala que se pueden distinguir por lo menos dos fases: Una fase de diferenciación y la otra fase de integración. En la primera, la idea básica es que a las partes en

conflicto por lo general les cuesta bastante tiempo describir los problemas o cuestiones que las dividen, así como, ventilar sus sentimientos mutuos. En esta fase, además de permitírsele a una persona exponer sus opiniones, también se le da algún indicio de que éstas son comprendidas por el otro y el terapeuta. En la segunda fase, la de integración, las partes aprecian sus semejanzas, reconocen sus metas comunes, aceptan franca y plenamente los aspectos positivos de sus ambivalencias; expresan cordialidad y respeto o realizan otras acciones para mejorar su conflicto.

La comunicación en la pareja no se lleva a cabo porque los miembros no sienten ser sinceros uno con el otro acerca de sus opiniones, observaciones y sentimientos privados, que comprenden los datos esenciales para el entendimiento de su problemática actual y para encontrar un modo de resolverlo. Para esto existen tres factores que contribuyen de manera significativa a la franqueza al comunicar: 1) Las normas pertinentes del sistema social, 2) La seguridad emocional de que dispongan los miembros y 3) Las técnicas y habilidades de proceso a las que pueda recurrir para facilitar la comunicación.

2.6 LA NEGOCIACIÓN EN LA PAREJA

En la vida de pareja existe un tema que ha despertado gran interés, el cual crea una pregunta: ¿Es el conflicto una parte inevitable de toda relación?, ¿existe algún modo de evitar las luchas de poder que surgen en la mayoría de las personas, o al

menos, pasar por ellas sin sufrir daños innecesarios?. De acuerdo a las relaciones humanas, estas cuestiones parecen preocupar a la gente. Las investigaciones psicológicas y el sentido común han indicado que la gente se siente más feliz y más llena de vida y entusiasmo cuando disfruta de la conformidad y armonía con los demás cuando no existe un conflicto o lucha; entonces, ¿por qué luchamos si resulta tan agradable estar de acuerdo?. Se puede decir que el conflicto es inevitable y que aunque se llegaran a conocer las respuestas a éstas preguntas, la gente seguiría comportándose como hasta ahora.

Uno de los desafíos más difíciles en nuestras relaciones afectivas es el manejo de diferencias y los desacuerdos. Comúnmente cuando las parejas no están de acuerdo, sus diferencias pueden transformarse en discusiones y luego, sin mucho aviso, en verdaderas batallas. Se ha observado que estas diferencias de puntos de vista son inevitables, pero las luchas persistentes e infructíferas no lo son, si se llegara a ser capaz de poner en práctica en la vida cotidiana (en el noviazgo, en el matrimonio, con los hijos, etc.) formas satisfactorias y eficaces de resolver las diferencias aun se contaría con la posibilidad de tener paz. Así como la comunicación constituye el elemento más importante en una relación, las discusiones y el no saber negociar puntos de vista diferentes, pueden ser los elementos más destructivos de una relación (Campbell, 1992).

Pero, ¿Qué es el conflicto?, Filley en 1985 lo definió como un proceso social que asume diversas formas y que alcanza determinados resultados, pero que en sí mismo no es bueno ni malo. El proceso del conflicto tan sólo conduce a

ciertos resultados, y el valor, favorable o desfavorable de estos resultados, depende de las medidas utilizadas, de la parte que emite el juicio y de otros criterios subjetivos. Por otra parte, Schmidt en 1973, lo explica como un proceso que tiene lugar entre 2 o más individuos.

Estos autores mencionan seis pasos en el proceso del conflicto:

1. Las condiciones antecedentes son las características de una situación que por lo general conduce a un problema, aunque también pueden estar presentes en la ausencia de él. Estas condiciones son:

a) Jurisdicciones ambiguas. cuando los dos miembros tienen responsabilidades relacionadas, sin que sus fronteras estén claras, hay más posibilidades de una disputa entre ellos. Por ejemplo, la discusión de una pareja casada a cerca de quien debe de tomar las decisiones con respecto a las tareas de la casa o quien elige que hacer por la noche, etc.

b) Conflicto de interés. Cuando existe un desacuerdo en los intereses de las partes, habrá problema. Por ejemplo, la discusión de un matrimonio durante el verano acerca del uso de la única habitación que tenía aire acondicionado en su departamento, donde también se encontraba el aparato de televisión; por la noche él quería ver los partidos de beisbol y ella utilizar la habitación para estudiar, pero el ruido del televisor le impedía concentrarse.

c) Barreras de comunicación. Se presentan los conflictos cuando existen estas barreras, y cuando el conocimiento que una parte tiene de la otra es muy pobre; ya que, las separaciones en el tiempo o en el espacio crean agrupaciones naturales, y es más probable que éstas promuevan intereses separados de grupo más que un progreso en un esfuerzo común hacia metas conjuntas.

d) Diferenciación en los miembros. Cuanto mayor sea el grado de diferenciación, mayor será el potencial de conflicto.

e) Regulaciones en el comportamiento. Los mecanismos reguladores aumentan el grado de control sobre las partes, aunque este control puede ser objetado. Si los miembros presentan grandes necesidades de autonomía y autocontrol individuales, es probable que la presencia de procedimientos reguladores conduzca a un conflicto.

f) Conflictos previos no resueltos. A medida que aumenta el número de éstos no resueltos se manifestará una situación de conflicto. Esto es, que el tipo de resolución que se haya dado al problema, posteriormente afectará a la resolución misma. Así, las experiencias previas que hayan tenido los miembros crearán condiciones antecedentes. Es así, como la supresión de conflictos mediante el uso de poder o la existencia de compromisos que no han cumplido los miembros, crean condiciones y expectativas que conducen a un comportamiento que auspicia un problema ulterior.

2. El conflicto percibido es un conjunto de condiciones reconocidas lógicamente e impersonalmente como un problema por los miembros. Según la percepción que se tenga de las condiciones que existen entre los miembros de una relación, ésta puede reforzar o reducir la probabilidad de una disputa; en muchos casos, la percepción poco precisa o ilógica de la situación es lo que conduce a un conflicto abierto entre ellos. Las soluciones del problema pueden ser ilimitadas, sobre todo si se consideran no sólo las condiciones reales que entran en juego sino las posibles combinaciones de éstas. Los conflictos también pueden ser percibidos aunque no existan condiciones antecedentes. Este tipo de situaciones se dan cuando un miembro no comprende la posición del otro o cuando cualquiera de las posiciones adoptadas se basa en un conocimiento limitado de los hechos.

3. El conflicto sentido es una relación antagónica personal que se expresa en sentimientos de amenaza, hostilidad, temor o desconfianza. Los sentimientos y las actitudes, pueden crear disputas en donde elementos racionales no sugerirían que deberían surgir. Para determinar el resultado de un problema, la observación más importante es el determinar si la situación es personalizada o despersonalizada. Es decir, los sentimientos o sus expresiones que afirman: "tú eres malo", son personalizados; los sentimientos o la expresión de ellos que sostienen: "lo que tú crees es diferente de lo que yo creo" son despersonalizados. Las situaciones personalizadas crean un ambiente de tensión y ansiedad; mientras que, las situaciones despersonalizadas se prestan para la solución de problemas.

4. El comportamiento manifiesto es la acción que resulta de una agresión, una competencia, un debate a una solución de problemas. Cuando existe un intento consciente de uno de los miembros por bloquear el logro de metas del otro, el comportamiento puede considerarse como conflictivo (Pondy, 1967).

5. La resolución o supresión del conflicto es el término de éste mediante un acuerdo entre los miembros o la derrota de uno de ellos. En la competencia, el proceso de resolución es simple y programado. En los problemas menos programados y más perturbadores, la resolución supone la imposición de una estrategia deliberada de reducción de conflictos.

6. La solución resultante comprende las consecuencias del conflicto. Por lo regular la resolución de un conflicto deja una herencia que afectará las relaciones futuras de los miembros y a sus actitudes entre ellas. Una derrota clara puede dejar a uno de los miembros con sentimientos antagonistas o autodestructivos, los cuales tan sólo preparan la situación para un conflicto posterior. La resolución del conflicto es la terminación del conflicto manifiesto entre los integrantes de una pareja. Los métodos de éste son aquellos que encuentran la forma de cumplir metas o de superar obstáculos, de tal manera que proporcionen decisiones de alta calidad, las cuales son admisibles para los miembros en juego o las afectadas por las determinaciones. Se manejan tres tipos de método:

1. Método de Perder-Perder. Se le llama así, porque ninguno de los dos lados realiza realmente lo que quiere o alternativamente cada miembro sólo obtiene una parte de lo que desea.

2. Método de Ganar-Perder. En éste, nada más una de las partes puede ganar.

Ambos métodos tienen como características comunes como una clara distinción entre los miembros del tipo "nosotros-ellos", más que una orientación del tipo "nosotros frente al problema". Las energías de cada uno se dirigen hacia el otro en una atmósfera de victoria total o de derrota total. Cada una de las partes ve el problema sólo desde su propio punto de vista, en lugar de definir el problema en términos de necesidades mutuas. El proceso tiene como finalidad llegar a una solución, en lugar de obtener una definición de metas, valores o motivos que deban alcanzarse junto con la solución. Los conflictos se personalizan en lugar de despersonalizarse por medio de un análisis objetivo de los hechos y los problemas. No existe una diferenciación entre las actividades de resolución del problema y otros procesos de la relación, ni tampoco existe una secuencia planificada de estas actividades. Los miembros están orientados hacia el conflicto al recalcar el desacuerdo inmediato, en lugar de orientarse hacia una relación al destacar el efecto a largo plazo de sus diferencias y la forma en que éstas se resuelven.

3. El método de Ganar-Ganar. Por el contrario, señala desde el principio los fines o las metas más que las alternativas obvias y en ocasiones innecesarias. Estas

estrategias asumen dos formas básicas: los métodos de consenso y métodos de decisiones integrativa. Las primeras tienen lugar cuando, en una situación de criterio, se llega a una solución final que no es inaceptable para ninguna de las partes. En la segunda los métodos son particularmente útiles cuando los miembros se polarizan alrededor de unas cuantas estrategias de solución y necesitan dar fin a una situación de conflicto. (op. cit. Filley, 1985).

Para el manejo del conflicto, Walton (1988), mencionó cuatro objetivos operacionales para afrontarlo, uno de ellos, es el reducir la frecuencia de los encuentros conflictivos, fortaleciendo los elementos inhibidores de las acciones del conflicto y evitando los acontecimientos desencadenadores o amortiguándolos cuando ocurran, el segundo objetivo operacional consiste en intentar poner límites a las tácticas empleadas por los miembros de la pareja, el tercero tiene como fin reducir al mínimo los costos de un determinado conjunto de actos de conflicto. Se manejan tres técnicas para afrontarlos y superarlos: a) Ventilación de los sentimientos con un amigo; b) Desarrollar fuentes adicionales de apoyo moral y de tranquilidad; c) Disminuir la futura dependencia de la relación; ésta va a reducir los costos del conflicto sin alterar su forma o resolver necesariamente los problemas fundamentales. Y el cuarto objetivo podría medirse por el número y la importancia de los problemas existentes entre las partes.

Frente a la solución de los conflictos, la negociación es una alternativa razonable y aceptable; la práctica de ésta, está motivada por la creencia que hoy comparten muchos teóricos de la psicología, de que cuanto menos conflictos

de cualquier tipo tenga que enfrentar y resolver una persona dentro de una relación de pareja, movilizará los recursos personales en beneficio de la tarea que tenga que realizar.

La negociación es un procedimiento de conseguir unos objetivos y satisfacer unos intereses. Este procedimiento conduce a un acuerdo inteligente (Se define como un acuerdo inteligente el que satisface los intereses legítimos en cada parte en la medida de lo posible, resuelve equitativamente intereses en conflicto, es duradero y tiene en cuenta la comunidad de intereses), siempre y cuando el acuerdo sea posible; es eficiente y permite el mejoramiento o al menos no daña las relaciones entre las partes.

La negociación también se define como un contrato más o menos satisfactorio para ambos y, que a partir de él, se busque que modificaciones permiten obtener ganancias conjuntas.

Sobre la base de criterios objetivos se establecen las siguientes etapas:

- a) Conceptualizar cada elemento de la negociación como una búsqueda conjunta de criterios objetivos aplicables.
- b) Razonar y estar abierto al razonamiento de la otra parte respecto a qué estándares son más adecuados y cómo deben aplicarse.

c) No ceder a las presiones sino sólo a los principios (op.cit. Campbell,1992).

Por otro lado, Casado D. en 1975, sugirió algunas propuestas que están orientadas a prevenir algunos de los conflictos:

- Las comunicaciones. A través de ellas los miembros de la pareja manifiestan las características de la relación que han de mantener. Algunos conflictos de importancia menor pueden resolverse si las comunicaciones dentro de la relación se atienen a ciertas condiciones. La transparencia dentro de una relación tiene por objeto hacer saber a cada miembro que papel se espera de él, cuales son sus deberes y obligaciones. La clarificación de estas relaciones o su implantación cuando no existan, eliminan las posibles arbitrariedades y establecen el camino para resolverlas cuando se planteen; además eliminan las ansiedades generadas por las situaciones no estructuradas.

- Creación de un clima de confianza. Algunas investigaciones han puesto de manifiesto, que las relaciones entre los miembros adquirirán un carácter cooperativo (cuando la cooperación beneficia a ambos) si una parte observa que la otra actúa tratando de beneficiarla.

- Integración de los miembros en una relación. Este es un problema complejo en el que intervienen los objetivos, la cultura, las ideas, pensamientos, sentimientos, deseos, gustos, expectativas, caracteres, la comunicación, etc.

Ninguno de ellos es independiente y en cada relación de pareja puede decirse que tiene una orientación única.

- Las actitudes. Desde el punto de vista del tratamiento preventivo de los conflictos, las actitudes interesan bajo dos aspectos; el primero, porque son una fuente importante de conflictos. Lo mismo que otras situaciones y problemas, las actitudes pueden por si mismas ser causa de ruptura o deterioro de la relación; y en segundo, porque es una variable que interviene en todo proceso de negociación. La formación de la actitud es un proceso complejo en el que intervienen las experiencias del sujeto en el sentido de las recompensas positivas o negativas que han asociado. Las experiencias van moldeando la actitud de las personas por reforzamiento de las respuestas a través de la conducta repetida.

También interviene en la formación de la actitud el conocimiento que la persona tenga de la situación hacia la cual se orienta. Las actitudes se enraizan en tres niveles; comienzan adquiriendo una consistencia cognoscitiva a través de la organización mental del sujeto que trata de racionalizar sus emociones y dotarlas de soporte lógico. Afectivamente las actitudes se manifiestan a través de la valoración que se hace de los objetivos, para pasar por último al plano de la acción, orientando las actividades de las personas de acuerdo con los componentes cognitivo y afectivo.

Este problema se origina también por causa de los estereotipos y prejuicios, relacionados directamente con las actitudes. Los estereotipos se

forman mediante una simplificación de las características de una persona o de un conjunto de personas de tal manera que cualquiera que pertenezca a ese grupo se le asignan, o se le atribuyen inmediatamente esas características. En cuanto al prejuicio, actúa en las personas como un juicio más o menos estereotipado, pero hasta el momento de tener contacto con el objeto al que va dirigido.

Se debe dejar claro que los conflictos de actitudes no pueden resolverse por ningún motivo de negociación, en la mayor parte de los casos. El problema de dos personas con actitudes diferentes es un problema de cambio de actitudes y si el cambio no es posible, entonces es cuando puede pensarse en que los miembros busquen los puntos comunes que posibiliten su relación y basarla en ellos.

Dentro de la negociación el papel que juega el terapeuta es de gran importancia. En primer lugar, algunas de las cualidades profesionales y personales que deberá tener para facilitar el diálogo son: habilidad de diagnóstico y de comportamiento; actitudes de aceptación; y capacidad para proporcionar apoyo emocional. El poder que proyecte el terapeuta y el conocimiento que tenga de la pareja, de sus antecedentes y sus problemas, son cualidades fundamentales; por lo que tiene que ser muy audaz al recabar la información desde la primera sesión.

El terapeuta tiene que ser neutral con respecto a las posiciones adoptadas por cada uno de los miembros y su resultado; y su relación con cada uno de ellos deberá ser muy similar. Si al terapeuta le tienen confianza, le costará menos

trabajo dar su apoyo a las ideas, percepciones, sentimientos y acciones, hacia cada uno. Como resultado tendrá la oportunidad de poder intervenir haciendo una interrupción a esa persona, impidiéndole usar su propio método o imponiéndole reglas restrictivas.

Asimismo deberá tener mucho control sobre el proceso, ya que podrá aprovechar las oportunidades tácticas presentadas por los factores tales como el ambiente físico, los límites de tiempo, el ritmo y el orden del día (op.cit.Walton, 1988).

En síntesis, y de acuerdo a los diferentes autores que se han mencionado en este capítulo, la pareja está determinada por la sociedad y la familia en ideas, expectativas y carencias. Estos factores inconscientes, en la mayoría de los casos son determinantes para que el individuo seleccione a su pareja y con ello se *origine una relación disfuncional desde el noviazgo que posiblemente culmine en una ruptura matrimonial.*

El hombre como un ser social tiene la necesidad de sentirse acompañado, cercano a alguien, escuchado, amado; *igualmente de buscar con quien compartir* cada una de sus experiencias, pensamientos, sentimientos, metas, logros, frustraciones, y miedos. A pesar de esto la relación de pareja es una de las relaciones más complejas que pueda tener en su vida; ya que, el tratar de congeniar dos mundos diferentes es muy difícil. Sin embargo, el buscar sus semejanzas o su compatibilidad y entender sus diferencias es lo que la hace aun

más interesante que otras relaciones, que si son importantes pero que por naturaleza ya está marcada una línea en su parentesco como por ejemplo, las relaciones de los padres de los hijos, tíos con sobrinos, abuelos nietos etc.

La relación de pareja es la primera y única relación que marca su propio destino. Ella tiene la oportunidad de trazar y planear su vida, a pesar de que dentro de la sociedad ya existan algunos patrones preestablecidos; es decir, se puede decidir con quien, cuando, como y donde, se une uno de los miembros con la otra persona. En este sentido la comunicación y la negociación son parte fundamental en la pareja para acercarse a una relación funcional.

CAPÍTULO 3. TEORÍA GENERAL DE SISTEMAS

La teoría general de sistemas es el marco conceptual del que parte la terapia breve con enfoque sistémico, punto de partida de esta tesina, ya que permite la realización de una intervención rápida, en un tiempo corto; además concede una participación más amplia de la pareja en la solución de problemas por el hecho de que impulsa deliberadamente al cambio (Fisch, 1988).

3.1 DESARROLLO HISTÓRICO

En los años cuarenta de este siglo apareció por primera vez como una disciplina científica la teoría general de sistemas desarrollada por el biólogo alemán Ludwig Von Bertalanffy, quien define al sistema como "un conjunto de componentes en estado de interacción"; este concepto de interacción se refiere tanto a las relaciones entre los elementos que componen el sistema, como a éstos y al medio en que se halla dicho sistema.

En el año de 1954 se organizó la primera sociedad para el avance de la teoría general de sistemas. La Sociedad, en 1956 publicó su libro "sistemas generales", en donde en el artículo principal Bertalanffy presentó los siguientes propósitos de esta nueva disciplina:

- Existe una tendencia general hacia la integración en las diferentes ciencias naturales y sociales.

- Esta integración se centra en una teoría general de sistemas.

- Tal teoría puede ser un medio importante para llegar a la teoría exacta en los campos neofísicos de la ciencia.

- Al desarrollar principios unificados que van verticalmente a través de los universos de las ciencias individuales, la teoría nos acerca al objetivo de la unidad de la ciencia.

- Esto puede conducir a una integración muy necesaria en la educación científica (Bertalanffy, 1976).

Las justificaciones para buscar una nueva teoría cuyos principios, según von Bertalanffy, son válidos para los sistemas en general fueron la existencia de isomorfías o similitudes que gobiernan la conducta de las entidades a través de muchos campos, es legal buscar una teoría que explique estas correspondencias, y las exprese mediante leyes especiales. Existía la necesidad de una nueva ciencia que fuera exitosa en el desarrollo de la teoría de complejidad organizada, en contraste con la ciencia clásica, que se limitó a la teoría de complejidad no organizada o desorganizada. La teoría general de sistemas reunió a los científicos que se preocupaban por el estudio de la complejidad de los sistemas y

propusieron que la misma no puede simplificarse, o reducirse. Esta teoría se esfuerza por encontrar estrategias científicas por las cuales, se dejan intactas las interacciones internas y se estudia al sistema como un todo.

Algunas de las ideas predicadas por la teoría general de sistema, pueden remontarse a 1770-1831 cuando el filósofo alemán, George Wilhelm Friedrich Hegel postuló que "El todo es más que la suma de las partes", "El todo determina la naturaleza de las partes", "Las partes no pueden comprenderse si se consideran en forma aislada del todo", "Las partes están dinámicamente interrelacionadas o son interdependientes" (c.p. Van, 1981, p. 61)

La teoría general de sistemas fue el resultado de otras contribuciones fundamentales como las de:

- John von Neuman (1948) desarrolló una teoría general autómeta y puso los fundamentos de la inteligencia artificial.
- El trabajo de C.E. Shannon (1948) en teoría de información por el que se desarrolló el concepto de información alrededor de la teoría de comunicaciones.
- Cibernética, de Norbert Wiener (1948), por la que se relacionaba entre sí los conceptos de entropía, desorden cantidad de información e incertidumbre, y se enfatizó su importancia en el concepto de los sistemas.

Ross W. Ashby (1956) desarrolló los conceptos de cibernética, autodirección, alrededor de las ideas concebidas originalmente por Wiener y

Shannon. Estas ideas que fueron creadas por el desarrollo de la cibernética y la teoría de la información poseyeron dos efectos divergentes: en el primero se mostró como se podían aproximar los sistemas abiertos a los cerrados, por medio de la introducción de mecanismos de retroalimentación; concentrando sus esfuerzos en la construcción de modelos y teorías de organizaciones en las que son importantes los conceptos desde el punto de vista analítico y mecánico. Sin embargo, no explican las propiedades conductuales de subsistemas. El segundo mostró la imposibilidad de duplicar las características de control automático en los sistemas vivientes; fue fructífero al producir el desarrollo de una teoría conductual de organizaciones que combina los conceptos de teoría económica con las nociones conductuales traídas de la psicología, sociología y antropología (op. cit. Van, 1981).

En los recientes años el concepto de sistema ha llegado a adquirir creciente importancia en psicología. Numerosas investigaciones han sido encaminadas a la teoría general de sistemas como son: la reedición del libro clásico de Gordon W. Allport (1961) llamado "La personalidad como sistema"; Karl Menninger en 1963 fundó su sistema de psiquiatría en la teoría general de sistemas y biología organísmica; Rapaport en 1960 llegó a hablar de la popularidad de los sistemas abiertos en psicología (c.p. Bertalanffy, 1976).

En la primera mitad de este siglo en Estados Unidos la psicología estuvo dominada por el concepto de organismo reactivo, es decir por el modelo del hombre como robot; ésta idea era compartida por las escuelas principales, como

la clásica y la neoconductista, las teorías del aprendizaje y la motivación, el psicoanálisis, la cibernética, el concepto del cerebro como computadora, etc. El concepto del hombre como robot era a la vez expresión y poderosa fuerza motriz de una sociedad de masas industrializadas. Servía de base a la ingeniería del comportamiento en la publicidad y la propaganda comercial, económica, política, etc. Por lo que a la psicología tanto teórica como aplicada le invadió el malestar con respecto a sus principios básicos. Esta inconformidad, así como la inclinación de una nueva orientación, fueron expresadas en muchas formas como en las escuelas neofreudianas, la psicología del yo, las teorías de la personalidad, la aceptación retrasada de la psicología europea del desarrollo y del niño, el "new look" en percepción) nuevas tendencias), autorrealización, la terapia centrada del cliente, las actitudes fenomenológicas y existenciales, los conceptos sociológicos del hombre, y otros. Entre la variedad de estas corrientes modernas existe un principio común "no considerar al hombre como autómatas reactivos o robots sino como un sistema activo de personalidad" (op. cit. Bertalanffy, 1976).

3.2 CARACTERÍSTICAS DE LOS SISTEMAS

Von Bertalanffy señala dos tipos de sistemas:

- Sistema cerrado: es el considerado en aislamiento de su medio ambiente; no llega a intercambiar por ningún motivo energía, ya sea de importación o exportación con su medio.

- Sistema abierto: es el que interactúa con su medio, importando energía, transformándola, y por último exportando la energía convertida; es decir, "es todo ser vivo que intercambia materia con el medio ambiente" (Bertalanffy, 1978, p.35).

Los sistemas vivientes, para que se mantengan necesitan de un continuo intercambio de componentes, por lo que son esencialmente sistemas abiertos, porque se mantienen en un continuo flujo de entrada y salida, aumentando y disminuyendo sus componentes, por lo que es capaz de producir cambios y, por ende, evolucionar. La característica principal de los sistemas abiertos es su equilibrio dinámico. La definición básica en sí, entre un sistema abierto y uno cerrado, es que el primero tiene que tener una estructura propia de mantenimiento (retroalimentación), y que el segundo no la tiene.

La entropía es uno de los conceptos básicos en esta teoría es definida como la medida de energía que contiene un sistema; y se divide en dos tipos:

- a) La entropía positiva, que es la medida de desorden que hay en un sistema.
- b) La entropía negativa es la medida de orden u organización de un sistema.

En los sistemas cerrados la entropía siempre es positiva, por lo que el desorden va a ser constantemente destruido, en cambio en los sistemas abiertos no solamente hay producción de entropía positiva, que va ser ocasionado por

procesos irreversibles, sino también la importancia de entropía que puede ser negativa; de este modo, los sistemas vivos se mantienen a si mismos en equilibrio dinámico al cual se le ha denominado estado estable. Hall y Fagen lo definen de la siguiente forma "Un sistema es estable con respecto a algunas de sus variables, si estas variables tienden a permanecer dentro de sus límites" (Hall, 1956, p.23).

3.3 CONCEPTOS DE LA TEORÍA GENERAL DE SISTEMAS

Dentro de la teoría general de sistemas existen conceptos principales que son importantes para su entendimiento y desarrollo. A continuación analizaremos algunos de ellos:

Organización: Cualquier sistema para conseguir su objetivo o para mantener su estado, es necesario que tenga un orden adecuado de sus elementos (estructura), así como de sus relaciones (función). Prácticamente en este concepto el sinónimo de sistema, es la interrelación entre las partes que lo componen, todos los elementos del sistema interactúan de tal forma que ninguno de ellos se puede considerar actuando independientemente. Solamente estudiando al sistema en su totalidad, se puede dar cuenta del tipo de interacción entre sus elementos, este modelo es descriptivo dado que todos los elementos se afectan entre sí(Díaz, 1996).

Totalidad: "El todo es más que la suma de sus partes", el comportamiento de totalidad en un sistema, consiste en que si se llega a dar un cambio en uno de los elementos, provoca un cambio o alteración en todos los elementos que lo constituyen y por ende en la relación.

Estructura: Todo sistema posee su estructura y así los límites de la misma; el sistema es el todo, y la estructura son las relaciones entre las partes que conforman dicho todo. Bertalanffy la define como "La descripción interna del mismo".

Modelo: Es el conjunto de símbolos que representan una estructura de la forma más exacta posible; es decir es la representación de la realidad estructural de un sistema.

Control: Todo sistema para que permanezca, implementa un conjunto de reglas de relación entre sus miembros, las cuales, hacen que sean claras las funciones a desempeñar; esto es, a mayor claridad de las reglas se desarrollarán las funciones y se cumplirá con el objetivo o meta del sistema.

Los extremos de control son dañinos para el sistema, la falta de control llevará al caos que impedirá cumplir al sistema con su objetivo; mientras que un exceso del mismo, limita las interacciones entre los elementos, convirtiendo éstas en estereotipadas, restringiendo un intercambio con elementos nutricionales del exterior e impidiendo también el desarrollo del sistema. (Díaz, 1996).

Mecanización: Un mecanismo de autorregulación es la interacción de todos sus elementos para restablecer el equilibrio perdido por el cambio.

Posiblemente un sistema puede evolucionar y empezar a presentar comportamiento de cadenas, el que consiste en que sólo una parte de los elementos que lo componen (los que conforman ésta), se comportan de una manera aislada, pero al servicio de la totalidad; sin embargo, los cambios que sufren no afectan a los demás componentes, por presentar conductas autónomas, cuyas funciones son las de restablecer el equilibrio del todo, ante determinados factores que lo afectan, provenientes estos de su medio ambiente. Ante la presencia de estas conductas autónomas, decimos que el sistema se está mecanizando. Cuando se presentan estas conductas mecanizadas dentro de un sistema, significa un incremento de determinación de los elementos que las presentan. Estos, que son los componentes de una cadena, a medida que se van especializando se vuelven más irremplazables, por lo que la pérdida de uno de estos elementos puede llevar a la destrucción total del sistema, o a su completa reestructuración que, en cierta forma es la construcción de un nuevo sistema.

Subsistemas: Todos los sistemas están divididos en subsistemas, cada uno está formado por los elementos que participan en una misma función. Un solo elemento puede cumplir más de una función dentro del sistema. Por medio de la viabilidad, que es la capacidad de sobrevivencia y adaptación de un sistema en un medio cambiante se puede determinar si una parte es o no un subsistema.

Un sistema viable es el que sobrevive de manera independiente, Stafford Beer menciona que debe de poseer tres características básicas. Ser capaz de autogobernarse, esto es, mantener una estructura permanente y modificarla de acuerdo a las exigencias, ser capaz de autocontrolarse, manteniendo sus principales variables dentro de ciertos límites que forman un área de normalidad, y poseer un cierto grado de autonomía, es decir, poseer un suficiente nivel de libertad determinado por sus recursos para mantener esas variables dentro de su área de normalidad.

Dentro de un sistema la jerarquía, señala que una de las ventajas que tiene la definición de sistema es que nos permite establecer la idea de que un sistema es frecuentemente estructurado, en una forma en la cual sus mismos elementos pueden ser sistemas en el siguiente nivel inferior, los cuales son denominados subsistemas de un sistema mayor. Estos subsistemas pueden ser constituidos por otros subsistemas y así sucesivamente. A esta características se le llama orden jerárquico referente a su estructura.

Existen jerarquías rígidas y flexibles; las primeras consisten en que la función está depositada en un elemento y no puede ser sustituido por ningún otro. En las flexibles, la función puede ser sustituida por algún otro elemento del mismo sistema.

Asimismo la retroalimentación es uno de los elementos necesarios dentro de un sistema; éste es el enlace que une al sistema como una totalidad; es decir que de las salidas de un sistema, una cierta cantidad es monitoreada de regreso como información y de esta manera, posteriormente, al sistema le es posible regular, estabilizar o dirigir la acción del sistema.

Existen dos tipos de retroalimentación, la positiva y la negativa. La primera se da cuando la misma información recibida actúa como una medida para aumentar la desviación de salida y es positiva en relación a la tendencia ya existente hacia la desorganización. La retroalimentación positiva lleva al cambio, esto es, a la pérdida de la estabilidad y del equilibrio. La segunda, es la información que utiliza un sistema para disminuir las desviaciones de salida con respecto a patrones ya establecidos como reglas y límites del sistema. Su objetivo es el logro y el mantenimiento de la estabilidad de sus relaciones (Espinoza, 1998).

Homeostasis: Es la necesidad de una constancia relativa del medio interno del sistema, constancia que, sin embargo, es mantenida por un juego recíproco de fuerzas; éstas son las que mantienen al sistema unido. Para que se lleve a cabo es indispensable que se desarrolle la capacidad de adaptación con el medio o entorno que rodea al sistema, es decir, que llegue a poseer los mecanismos necesarios para modificar su conducta a medida que las exigencias del medio las requieran.

El sistema deberá estar capacitado para observar ese medio, para estudiar su conducta con relación a él, e informarse de los resultados y consecuencias de esa conducta para la existencia y la vida futura del sistema.

Cambio: Su objetivo está en función de la retroalimentación del sistema con el medio ambiente, debido a la tendencia del sistema a estar mejor adaptado a su medio y así, poder conservar la estabilidad de sus variables esenciales, ya que cuando se adaptan cambian menos de lo que estarían sino lo estuviesen.

Los términos de homeostasis y de cambio están muy relacionados a los demás conceptos y son centrales en la teoría general de sistemas; éstos sugieren la capacidad del sistema de responder ante una perturbación del medio ambiente.

Límite: El límite del sistema es la línea divisoria de éste; siendo aquella línea que va a separar al sistema de su entorno y que define lo que le pertenece y lo que queda fuera de él. El proceso de limitación va a estar establecido a medida que el sistema comienza a funcionar, a través de la presencia o ausencia de determinado tipo de interacciones.

Según la cantidad de intercambio de información que tenga con el medio ambiente los límites se clasifica en:

- Límites rígidos: Son los que no permiten intercambio de energía con otros sistemas o que es mínima. En ellos existe mucha relación hacia dentro del sistema y poca hacia fuera, dando como resultado gran homeostasis y poco cambio.

- Límites claros o flexibles: En estos, el intercambio de información es suficiente hacia dentro y hacia fuera del sistema, permitiendo así un equilibrio entre homeostasis y cambio.

- Límites difusos: Aquí el intercambio de información con el medio ambiente es abundante y constante, en tanto que, en algunos momentos no es posible definir con claridad los límites del sistema, y no se sabe a ciencia cierta, quien o quienes pertenecen al mismo; es decir, existe poca relación entre los miembros del sistema, el mucho cambio trae como consecuencia una escasa estabilidad (op. cit. Espinoza, 1998).

Finalmente, los límites establecidos por un sistema, pueden ser modificados y ampliados constantemente, siendo el rango de estabilidad marcado por los límites de éste; aquella región en que las variables esenciales del sistema, se mantienen dentro de sus límites de comportamiento, pero si ellas son llevadas más allá de éstos, el sistema es destruido.

Energía: Para que funcionen los sistemas se requiere de energía, es decir, información que se trasmite a través de una corriente de entrada, un proceso de conversión y una corriente de salida. La corriente de entrada de una energía

particular es la información, su comportamiento es de acuerdo con la ley de los incrementos que dice: la cantidad de información que permanece en el sistema no es igual a la diferencia de lo que entra y lo que sale, sino que es igual a la que existe más lo que entra.

3.4 SISTEMA DE RELACIÓN

Se llama sistema de relación a la estructura compleja que incluye a 2 o más personas; en su interacción, sus momentos de comunicación y el aprendizaje que de esto se deriva. Tiene un movimiento interno a través de la contradicción, la complementariedad, la reflexión dando lugar a diferentes formas de relación que puedan a su vez replantearse. Este dinamismo se puede manifestar en una serie de relaciones cuyos extremos serían, por un lado el enriquecimiento de la relación y por el otro el empobrecimiento de la misma.

Estas dos vertientes se definen como sistema de relación y autonomía-compartida que tiende al crecimiento de la pareja y fusional-dependiente que la estanca. Generalmente un sistema de relación se produce por la fuerza de la tendencia generacional, es decir, se repite el modelo vivido en la familia de origen. Sin embargo, pueden darse circunstancias especiales que lleguen a modificar la tendencia y, por lo tanto instaurarse en otro tipo de relación. (Carrizo, 1982).

La familia que es un sistema llega a cumplir muy bien con una función, favorecer la independencia y la socialización de sus miembros, sin embargo, da muy poco apoyo emocional y muy poca identidad. Existen subsistemas que se derivan del familiar; Minuchin (1974) expresa que los de mayor importancia son el subsistema conyugal, parental y fraterno. El subsistema conyugal se inicia con la familia en el momento en que dos personas deciden unirse con el propósito de formarla, creando así un nuevo sistema con límites alrededor de él. Los nuevos cónyuges traen cada uno un conjunto de valores y expectativas sobre lo que es vivir en pareja, abarcando todas las áreas de la vida, algunas de éstas pueden llegar a transformarse en reglas acatadas sin ningún esfuerzo o requerir de un acuerdo formal. Sus principales habilidades requeridas son la complementariedad y adaptabilidad mutua, es decir, "la pareja deberá desarrollar patrones de apoyo mutuo en diversas áreas, así como un patrón de complementariedad que les permita ceder sin tener la sensación de pérdida" (Minuchin, 1974, p.56).

La fijación de límites es otra de las tareas que tiene el nuevo sistema, éste les permite tener satisfacción en sus necesidades psicológicas, de apoyo y complementariedad.

Si las reglas que rigen al subsistema conyugal son tan rígidas que no permiten incorporar nuevas experiencias, éste llegará a empobrecerse y desmantelarse al ya no considerarse necesario. Este subsistema puede llegar a ser para los hijos un modelo de la expresión de afecto, las relaciones íntimas, el apoyo y la resolución de conflictos entre iguales.

El subsistema parental surge en el momento en que nace su primer hijo, quien aprende lo que puede esperar de una persona con autoridad, también se dará cuenta de la importancia que él tiene para el sistema familiar.

El principal objetivo de este sistema es de apoyo psicológico y emocional en los miembros más desprotegidos en todos los sentidos, ya sea por la edad o por las condiciones, además de la crianza y socialización de los hijos. Minuchin afirma que este subsistema no puede funcionar si no tiene una jerarquía clara, racional, democrática y bien establecida (op. cit. Minuchin, 1974).

Con la formación de la pareja, se llega a conformar el subsistema conyugal, el cual puede o no ser el origen del subsistema parental.

3.5 GENOGRAMA

Una de las herramientas básicas que se utiliza dentro de la terapia sistémica es el genograma; para su utilización en terapia familiar, las aplicaciones de éste van desde la planificación multigeneracional del sistema emocional de la familia utilizando la estructura de Bowen, la formulación de hipótesis sistémicas para las intervenciones paradójicas estilo Milán, el desarrollo de hipótesis "proyectivas" sobre el funcionamiento del inconsciente a través de las entrevistas del genograma, hasta la simple descripción de los personajes de la familia. McGoldrick y Carter, en 1987; y Sager, con otros colaboradores en 1983,

señalaron la utilidad de los genogramas para seguir el rastro de configuraciones de relaciones complejas que aparecen en familias vueltas a casar. García Preto en 1982, lo utilizó para seguir el rastro de la información en familias de ciertos medios étnicos; y Moitza en el mismo año lo trabajó en ciertos puntos del ciclo vital, tales como una vida futura (McGoldrick, 1987).

El genograma es un formato para dibujar un árbol familiar que registra información sobre miembros de una familia y sus relaciones; lo óptimo es que se trabaje por lo menos con tres generaciones (abuelos, padres y pacientes identificados) aunque no necesariamente, ya que es una terapia breve que se enfocará en el problema.

Este proporciona un rápido gestalt de complejas normas familiares y una rica fuente de hipótesis sobre cómo un problema clínico puede estar relacionado con el contexto familiar y la evolución tanto del problema como del contexto a través del tiempo.

Las ventajas de utilizar el genograma son:

a) Organiza los procesos del pensamiento, así como, explica las relaciones y normas del funcionamiento que ayuda a pensar de manera sistémica de cómo los sucesos y las relaciones en las vidas de sus pacientes están relacionadas con las normas de salud y enfermedad.

b) Se construye durante la primera sesión y se revisa a medida que se va obteniendo mayor información.

c) Ayuda a los miembros de una familia a verse así mismos de una manera distinta.

d) Permite al terapeuta volver a formular, desintoxicar y normalizar cuestiones cargadas de emociones, creando así una perspectiva sistémica que ayuda a rastrear problemas familiares a través del tiempo y del espacio.

e) Tanto al terapeuta como a la familia le permite la apreciación de un cuadro mayor desde el punto de vista actual histórico, es decir, que la información estructural, vincular y funcional sobre una familia que aparece en el genograma puede interpretarse en forma horizontal a través del contexto familiar y vertical a través de las generaciones, es decir, un estudio transversal y longitudinal; así mismo, se pueden señalar la conducta y los problemas actuales de los miembros de la familia sobre éste, desde múltiples perspectivas. Esto es, que la persona índice puede ser considerada dentro del contexto de varios subsistemas tales como hermanos, triángulos, relaciones recíprocas complementarias y simétricas, o en relación con los metasistemas tales como, la comunidad, las instituciones sociales y el contexto sociocultural más amplio.

f) Se observa con claridad las pautas de enfermedades previas y cambios tempranos en las relaciones de la familia originados a través de los cambios en la

estructura familiar y otros cambios críticos de la vida, proporcionando así una rica fuente de hipótesis sobre que es lo que lleva el cambio a una determinada familia. (op.cit. McGoldrick y Carter, 1987).

La teoría general de sistemas ha tenido un largo desarrollo desde hace más de 50 años, en donde varios autores como Ludwig Von Bertalanffy la describieron como un conjunto de componentes que están en estado de interacción; con el fin de ser utilizada en la integración de las diferentes ciencias sociales y naturales.

Sus conceptos que a lo largo de esta historia se han ido forjando, manifiestan que el sistema se presenta como un todo, y que cada uno de los elementos que lo componen se relacionan entre si, y no son en su totalidad independientes; además de la interacción que debe de existir entre éste y su ambiente y su equilibrio.

En la actualidad el concepto de sistema también ha sido aplicado en psicología clínica, especialmente en el área de terapia breve, desarrollado en la relación familiar, de pareja y parental, permitiendo así, una mayor comprensión del funcionamiento de cada uno de sus miembros, su relación entre ellos y como un todo; asimismo el medio en que se halla dicho sistema.

Una forma de entender estos sistemas es por medio del genograma, herramienta que permite ver de forma gráfica la planificación multigeneracional del sistema emocional de la pareja; asimismo, la formulación de hipótesis sistémicas

para las intervenciones paradójicas, así como el desarrollo de hipótesis proyectivas sobre el funcionamiento del inconsciente o hasta la simple descripción de los personajes de la familia.

CAPITULO 4. PREVENCIÓN

Hasta hace pocos años los problemas de la salud mental en México no habían recibido la atención que requerían como un asunto de salud pública. Las causas que llegan a explicar el poco interés que ha habido en los sectores de la salud, se deben al carácter general e histórico que tiene que ver con los temores, la ignorancia y las actitudes negativas de la sociedad hacia los trastornos mentales y hacia quienes la sufren; así como, la carencia de conocimientos mínimos indispensables acerca de las causas de éstos para ser prevenidos y ser corregidos; por tal motivo, la Organización Mundial de la Salud (OMS), ha prestado atención a esta problemática y ha señalado que son varios los factores multicausales (como los personales, psicológicos y sociales), en los problemas de salud en la enfermedad mental.

Sin una salud mental no podrá haber una armonía y bienestar individual, de pareja o familiar, ni de educación y de producción. Estudios recientes en México muestran un estado epidemiológico de magnitudes serias en perturbaciones emocionales y del comportamiento. Por ejemplo: el 8.9% de todas las consultas de primera vez en centros de salud contienen quejas que competen a lo psicológico, y se estima que los individuos que requieren de este tipo de atención es aproximadamente de 300, 000 como mínimo hasta 3, 000, 000 como máximo. La mayoría de los trastornos mentales carecen de una etiología única o de la comprensión de una patogénesis bien definida para instrumentar iniciativas

ESTA TESIS NO DEBE SALIR DE LA BIBLIOTECA

dramáticas en sentido preventivo. En el campo de salud mental la prevención se considera como un área integrativa, por unir el conocimiento que se tiene sobre la etiología de los desórdenes mentales, a las relaciones familiares y la psicodinámica de pareja e individual, por un lado, y las fuerzas y presiones sociales que se conjugan para producir la desorganización individual y colectiva que se le llama trastorno emocional. Una cantidad muy importante de los problemas de salud mental no es causada por un solo factor. Se ha visto que la mayoría de estos son problemas multifactoriales. La patología surge de una combinación de elementos que interactúan de diversas maneras y que desestabilizan a un individuo que funciona de manera favorable. El individuo se aprecia como un subsistema abierto que interactúa con su ambiente y que lleva a cabo reacciones reconocibles. Los factores que interactúan más directamente con el individuo son los que se encuentran dentro del contexto familiar. La conducta que presenta la persona es el resultado de varias relaciones y de las características organizacionales de la familia que interactúan entre sí formando un todo. Estas últimas se convierten en el foco de la estabilidad del sistema como un todo. El enfoque sistémico ofrece una serie de ventajas en la salud mental, ya que por un lado se amplía o se mejora la apreciación de la disfuncionalidad (término usado en lugar de patología) si se le ubica dentro de un contexto en el que se han considerado todas las propiedades de éste, y por otro lado, tanto el tratamiento como la prevención mejorarán al considerar la interacción de varios factores que afectan al individuo como un sistema. Es importante tomar en cuenta que la familia actúa como un contexto ambiental para el individuo y que al analizar la conducta

inadecuada el énfasis se dirige a la naturaleza cambiante de las propiedades organizacionales de la familia.

Existen tres principios que regulan las características organizacionales que rodean al individuo. El principio de totalidad explica que el todo es mayor a la suma de sus partes por separado, esto es que, la conducta de cada uno de los factores que componen el sistema, depende de la conducta de otros elementos dentro de éste. Ningún elemento interactúa de forma independiente. Si éstos, dentro de un sistema se relacionan de una manera consistente, entonces van a estar unidos por la naturaleza de sus propias relaciones. El principio de vinculación regula el contexto espacial o temporal dentro del que se dan esas relaciones. El principio de jerarquía es en donde las características organizacionales internas de la familia son de tal naturaleza que sus diversos subsistemas se arreglan jerárquicamente. Esta a su vez determinará las propiedades funcionales de los diferentes subsistemas (Sánchez-Sosa, 1991).

Dentro del estudio del comportamiento del individuo se empieza analizar una secuencia de interacciones que siguen un patrón de relaciones entre el individuo mismo y el sistema al que pertenece. El desarrollo del individuo conlleva transiciones o cambios que pueden facilitar situaciones de crisis y provocar problemas al sistema familiar. Esto traería como consecuencia el desarrollo de conducta sintomática en sentido psicopatológico.

Los factores que llegan a influir en el individuo son de dos tipos: las características propias del mismo y los efectos interactivos. Las características del individuo son disposiciones determinadas, como, disfunciones del sistema nervioso, coeficiente de inteligencia, historia familiar, actitudes, etc. Los efectos interactivos se refieren a la forma en que interactúan las características propias del individuo, entre sí, y con factores dados por el sistema al que pertenece.

La prevención se ha definido como una anticipación a los problemas y evitar que ocurran. En la prevención de la salud está la física y la mental, las cuales interactúan y se afectan mutuamente en forma constante, y es difícil poder separarlas. La salud pública fue la que originalmente propuso un modelo de prevención dentro del proceso de ruptura del equilibrio de ésta; definiéndolo como el evitar cualquier problema de salud en la población. El cuerpo del ser humano lucha constantemente por contrarrestar una serie de fuerzas que tienden a romper su equilibrio. Cuando éste se llega a quebrantar, se da la enfermedad; por lo que la salud no es un estado meramente estático, sino que, es un proceso en el que constantemente se están alterando las condiciones varias que lo favorecen o evitan que se deteriore dicho equilibrio. Las fuerzas que llegan a romperlo en el individuo nunca son una sola, sino que están interrelacionadas, y éstas son: físicas, biológicas, cognoscitivas y sociales. En la medida en que las vayamos conociendo más y más se podrá contrarrestarlas e interceptarlas.

Estas fuerzas que llegan a provocar el rompimiento del equilibrio en la salud se presentan en dos períodos: El primero es el período de prepatogénesis, que es

el proceso en el ambiente y está formado por aspectos físicos y sociales, o sea, por todo excepto el mismo individuo; y el segundo es el período de patogénesis propiamente dicho, que es el proceso en el individuo mismo, esto es cuando los factores que aporta la persona, como edad, sexo, algunas predisposiciones, además de sus hábitos, estilos de vida, y costumbres, de los cuales estos tres últimos resultan de la interacción con el ambiente.

La historia natural de la enfermedad es la interacción de estos dos períodos; en donde ésta, se desencadena cuando algunos factores del ambiente y los aportados por el mismo individuo se combinan, interactúan y rompen el equilibrio de la salud. Razón por la cual se entiende el porque no toda persona que se expone a cierta condición se enferma.

El modelo de salud pública en México determina tres momentos en los que se puede intervenir previamente. Prevención primaria, secundaria y terciaria.

La prevención primaria está dirigida a quienes todavía no se encuentran afectados por la combinación de los factores, es decir, es el estudio inicial del sujeto antes del estímulo desencadenante que genera su enfermedad. La *psicología preventiva* la define como la promoción del bienestar general, la competencia, salud, efectividad personal, así como, el brindar protección específica; se preocupa por el mejoramiento de las condiciones ambientales e individuales. La prevención primaria en salud mental se distingue como, la que aborda exclusivamente variables y resultados psicológicos, esto es, el

mantenimiento de estilos de vida y formas de interacción familiar y social que *promuevan efectivamente el bienestar psicológico del individuo*. Las acciones que debe cubrir están relacionadas con el sistema de información y educación, donde la meta es educar para la vida, que se traduce por el mejoramiento de las relaciones familiares interpersonales y de la interacción social. La información proporcionada es dirigida a la población que se considera en riesgo, a los padres de familia, parejas, maestros, líderes de opinión y personal de salud.

Los factores que muestran los problemas psicológicos se han señalado como de riesgo y representan el peligro de que se rompa el equilibrio de la salud y se desencadene así la enfermedad. Estos agentes de riesgo estarán representados por patrones de interacción familiar y social, estilos de vida, y *situaciones o condiciones desarrollados a lo largo de la vida del individuo*. Los elementos que representan problemas futuros deberán estudiarse trazando relaciones entre combinaciones de factores y los signos de deterioro de la salud mental, tomando en cuenta el desarrollo del individuo como un subsistema que se desenvuelve y crece dentro del sistema familiar.

Kanfer y Goldstein en 1980 definieron el problema psicológico como las dificultades en las relaciones de una persona con otras, en su percepción del mundo o sus actitudes hacia sí mismo; incomodidad subjetiva, preocupación o miedos que no desaparecen mas que con ayuda, deficiencias conductuales o práctica excesiva de alguna conducta que interfiere con el funcionamiento adecuado, según la misma u otros; práctica de actividades objetales para quienes

rodean a la persona que llevan a consecuencias negativas ya sea para el individuo o para otros; y desviaciones de conducta que resultan de sanciones sociales severas.

La prevención secundaria se refiere al periodo patogénico de la enfermedad misma; se pone en práctica cuando el problema aun no es severo, pero, ya se han detectado los signos tempranos de la enfermedad. Busca realizar el diagnóstico lo más temprano posible y el tratamiento adecuado, se interesa por detectar las causas del trastorno y al mismo tiempo frenar la incapacidad que la alteración produce, evitando así un mal mayor. El desarrollo de ésta es: la capacitación del personal de salud y del personal no profesional voluntario, así como, el fomentar la coordinación entre las instituciones de salud ya existentes (Souza, 1988)

La prevención terciaria es la intervención cuando ya se aprecia claramente la presencia de la enfermedad mental, aunque no es en sí ya prevención, ya que se interviene para corregir un problema presente (Sánchez-Sosa, 1991). En ésta se rehabilita al paciente, teniendo como objetivo fundamental, detener la evolución de la enfermedad, evitando la invalidez completa. Cuando el caso lo permite y las condiciones necesarias sean concomitantes, busca reintegrar al individuo a su núcleo familiar y a la sociedad a través de la utilización de sus capacidades restantes, no menguadas por el padecimiento, y del desarrollo de sus nuevas potencialidades. También se encuentra incluido en el periodo patogénico. En esta

prevención terciaria es necesario implementar programas específicos para la rehabilitación, y centrándose en los diferentes tipos de expresión clínica.

Con el objetivo de no llegar a la prevención terciaria, sino que, el individuo pueda obtener herramientas de solución a comunes o posibles conflictos, la presente propuesta se enfocará a la prevención primaria y secundaria, hacia las dificultades que puedan presentar las parejas en el matrimonio desde la etapa de noviazgo o que ya se estén manifestando síntomas de disfunción que tal vez en ese momento no sea un factor de ruptura, pero que si se pasara desapercibido ya en el matrimonio podría crear una situación de desintegración familiar; por lo que, es necesario brindarle a los cónyuges la oportunidad de que reciban consejo matrimonial para mejorar sus relaciones y lograr el clima de armonía que llene en la mejor medida posible, no sólo las necesidades de formación de los hijos, sino también de la vida propia con la plenitud que da el amar y el sentirse amado. Porque todo lo que se haga para integrar mejores matrimonios repercutirá favorablemente en la salud mental, tanto del individuo como en las generaciones posteriores.

El objetivo de la siguiente propuesta de terapia prematrimonial es una forma de vehículo para el mutuo conocimiento de la pareja, para la mejora de su relación, para el desarrollo de habilidades necesarias para aminorar los factores de riesgo asociados al deterioro de la pareja; además de ayudar a sensibilizar a las parejas, así como, servir de apoyo en la armonía de la relación al proporcionar

herramientas para la obtención de una mejor comunicación, solución para los conflictos que puedan traer y para los posteriores.

Después de un largo tiempo de lucha que ha tenido la prevención en ser reconocida dentro del área de salud pública y sobre todo en la parte de salud mental, ésta ha permitido que se pueda adelantar a resolver y evitar los posibles conflictos que puedan terminar en enfermedad y hasta la destrucción misma del individuo, de la pareja, de la familia y por lo tanto de la sociedad. Permitiendo planear estratégicamente proyectos que se encuentren dentro de la prevención primaria y secundaria hacia la comunidad para el logro de un mejor y mayor equilibrio para su salud.

CAPÍTULO 5. TERAPIA PREMATRIMONIAL CON ENFOQUE SISTÉMICO

5.1 JUSTIFICACIÓN

Actualmente en nuestra sociedad la institución llamada matrimonio presenta graves problemas. Por ejemplo, el índice de divorcios aumenta considerablemente en nuestro país. En este sentido la sociedad se ha vuelto cada vez más pesimista sobre el matrimonio; inclusive para las parejas perfectamente avenidas en apariencia, el matrimonio es más y más un juego de azar. Algunas de las causas son que la familia y por lo tanto la pareja, han sufrido la influencia de los modelos económicos, históricos y sociales que han elevado a sus integrantes a una dinámica que se caracteriza por la desintegración de las mismas. Estas tienen que adaptarse a estos cambios, requiriendo de factores de flexibilidad y adaptabilidad como requisitos básicos para perdurar y amoldarse a las diversas situaciones en que se van desarrollando. Dentro del matrimonio se desarrollan tres cambios primordiales, falta de conocimiento y comprensión entre los cónyuges, pérdida de la determinación de estar casados para siempre, y desarrollo de expectativas irreales en el matrimonio.

No por el sólo hecho de conocer a la otra persona, se podrá prever el conocimiento recíproco de ambos. Ya que, como se mencionó anteriormente, la

vida en pareja es el fruto de la conjunción de las representaciones mentales de dos individuos.

Se ha observado que cuando el matrimonio está basado en falsas expectativas, es casi seguro que se desintegre; si el hombre y la mujer fueran informados de las realidades del matrimonio y ellos aceptaran dichas realidades, el índice de divorcio disminuiría notablemente.

Por otra parte para que se produzca una buena elección del cónyuge y una relación satisfactoria, primero el sujeto deberá conocerse así mismo; después conocer al prospecto y tercero estudiar los posibles efectos de la relación entre los dos. Es por esta razón que el contenido de la siguiente propuesta de terapia prematrimonial es una forma de vehículo para el mutuo conocimiento de la pareja, un apoyo en la armonía de la relación al serles proporcionadas determinadas herramientas para que posean una mejor comunicación y una eficaz solución para el conflicto que puedan traer y para los posteriores.

5.2 ESTRUCTURA DE LA PROPUESTA DE LA TERAPIA PREMATRIMONIAL CON ENFOQUE SISTÉMICO

La propuesta de terapia prematrimonial con enfoque sistémico, es recomendable que se realice con parejas que tengan como objetivo el de formalizar su compromiso mediante el enlace matrimonial; además de tener criterio formal y la

aspiración de un crecimiento en su relación, así como, el deseo de cambio en el funcionamiento de algunas áreas en las que tengan conflicto o que sean factores de riesgo para la pareja.

Es recomendable no trabajar con parejas que están en la adolescencia o con aquellas que no tengan aun, un pensamiento más formal con respecto a su relación; ya que, algunas veces toman su relación como algo pasajero o están sólo en la transición de alguna de sus etapas de desarrollo.

A partir de la aplicación de la prueba de ¿Sabemos Escuchar? (Acevedo, 1991) se evaluará a la pareja. Esta prueba se empleará como pretest y postest. La intervención de prevención será primaria y secundaria. Es adecuado que la intervención se realice en lugares cerrados, como por ejemplo en aulas o en un consultorio.

En los programas y políticas de salud pública, que tienen que ver con la salud mental y la prevención de muchas patologías, es necesario insertar programas de terapia breve con enfoque sistémico como un método preventivo. La difusión de estos programas debería de ser prioritario, en un país en donde los índices de desintegración familiar aumentan cada año. La socialización y sensibilización de estos programas se debe de realizar en todos los centros de salud pública, así como formar parte de la instrucción escolar.

La duración de la terapia de pareja es recomendable que se extienda por más de tres a cuatro meses, con una duración de 50 minutos cada sesión. Sin embargo, cada pareja tiene sus propias características por lo que el tiempo y duración de la terapia dependerá de las condiciones y conflictos de los individuos.

5.3 INICIO DE LA INTERVENCIÓN

En la primera y segunda sesión se realizará una entrevista (Ver cuadro 1), durante estas sesiones también se elaborará el genograma con el objetivo de mostrar a la pareja patrones de conducta disfuncionales manifestados en sus familias nucleares que pueden ser factores de riesgo en su relación, esto servirá prevención para no repetir la misma problemática o situación en su matrimonio. El objetivo del terapeuta en la aplicación de la entrevista estará enfocado principalmente a recabar información clara, explícita, y la observada en términos de conducta sobre los factores que se consideran esenciales; como por ejemplo la forma en que se afrontan los problemas, los objetivos de la pareja, así como sus actitudes y lenguaje.

Al inicio de la primera sesión se establecerá el rapport con la pareja. En este el terapeuta realizará preguntas que se relacionen con toda o cualquier área de su vida que no parezca conectada con el motivo de consulta; así el terapeuta recogerá toda esta información de forma espontánea, con un tono coloquial y con espíritu socializador. Todo esto con el propósito de crear una relación asistencial y

CONTINUA CUADRO 1

4. AREA LABORAL

¿En qué trabajas?

¿Cuál ha sido tu permanencia en ellos?

¿Qué otros trabajos has tenido?

Causas de abandono.

¿Qué otras fuentes de ingresos tienes?

¿Cuáles han sido tus relaciones con tus jefes?

¿Cuáles han sido tus relaciones con tus subordinados?

5. METAS

¿Cuales son tus metas individuales (a corto, mediano y largo plazo) en la vida?

¿Cuales son tus metas (a corto, mediano y largo plazo) como pareja?

6. AREA DE PAREJA

¿Dónde se conocieron?

¿Cuánto tiempo llevan?

a) Expectativas específicas que tienes de la relación y de tu pareja.

¿Cuáles y cuántas de esas se han alcanzado?

¿Por qué crees que se eligieron?

b) Descripción de la relación de pareja de tus padres.

c) Diferencia con anteriores relaciones de pareja.

Duración. Causas de terminación.

d) Similitudes con las otras relaciones.

CONTINUA CUADRO 1

- e) Eventos o experiencias del pasado personal que han estado afectando tu relación.
- f) ¿En qué forma has contribuido con los conflictos?
- g) ¿Qué te hizo pensar que esta relación sería estable y duradera?
- h) ¿En qué has tenido desengaños de tu pareja?
- i) ¿En qué se ha desengañado de ti tu pareja?
- j) ¿Cuál ha sido tu nivel de compromiso de mantenerte en la relación?
- k) ¿Cuál ha sido tu nivel de amor-pasión-sexo?
- l) Señala cual ha sido tu nivel de intimar afectiva y mentalmente.
- m) ¿Cuánto estás dispuesto a invertir para que la relación mejore notablemente?
- n) Describe de que manera han participado terceros (parientes, amigos, etc.) en sus conflictos.
- o) De acuerdo a tus posibilidades actuales, ¿Qué será lo máximo que harías por su pareja?
- p) Durante la relación, ¿ ha habido infidelidades?
- q) Menciona otros eventos significativos.
- r) Califica el nivel de comunicación que tienes con tu pareja:
Excelente () Bueno () Regular () Malo ()
- s) ¿Qué acciones has tomado para tratar de resolver los conflictos de tu relación?

no amenazadora. De diez a quince minutos el terapeuta iniciará la parte principal de la sesión preguntando a la pareja cual es el motivo por el cual buscan ayuda (apoyo terapéutico). Al ser contestada la pregunta el terapeuta procurará obtener la información de la visión que tiene cada uno de los miembros acerca del conflicto y las formas o formas que han practicado para resolverlo; se deberá tomar en cuenta que la pareja comúnmente no tiene el motivo de conflicto claro, o llegan a dar muchos, disfrazando así el principal, por lo que el terapeuta deberá ayudarlos para centrarse en un motivo específico sobre el cual se pueda comenzar a trabajar.

Para el psicólogo será muy útil disponer también de alguna información acerca del tiempo que lleva afectándolos el conflicto y sobre si han estado sometidos anteriormente a algún otro tratamiento, ya que esto podría influir sobre las expectativas que la pareja tiene con respecto a la terapia actual. También es conveniente que planteé la siguiente pregunta, Si llegase a producirse, ¿Qué es lo que ustedes considerarían como primera señal de que a ocurrido un cambio significativo, aunque sea pequeño?; este planteamiento servirá para que la pareja vea que el terapeuta se preocupa por lograr un cambio observable de conducta.

Es importante señalar que la terapia consiste en afrontar de modo efectivo aquello que plantea cada pareja en particular, y que esto nunca podrá predecirse y prepararse con antelación, por lo que esta propuesta es sólo una guía, la cual podrá ser modificada dependiendo de la situación que presenten los miembros de la pareja.

Sin embargo, al recabar una apropiada información le permitirá al terapeuta llevar a cabo un tratamiento breve, efectivo, y una planificación de las intervenciones.

Al genograma se le irá agregando más y más información a medida que el terapeuta sea capaz de suscitara desde la familia. Hay que recordar que esta técnica puede ayudar al terapeuta a encontrar información isomorfa e inferente. Esta última procede de la propia entrevista, ya que la interacción entre el terapeuta y la pareja indican el modo de cooperación de ésta última.

Esta técnica impone el orden de los datos, permitiendo al terapeuta entender hasta cierto punto las pautas de conducta, aunque a medida que la terapia prosiga deban aclararse o enmendarse los detalles.

El objetivo del terapeuta deberá ser, ayudar a que la pareja se fije una meta, o varias para la terapia, que puedan ayudar a centrar las tareas, al relacionar cada una de las metas con el problema (Se les preguntará; ¿Qué quieren conseguir en nuestra labor conjunta?, ¿Qué es lo mínimo que debe de suceder para que ustedes estén seguros de que el problema se halla en vías de solución?).

Las señales, las metas y la información deducida en la entrevista y del genograma suministrarán al terapeuta un diseño de intervención; dicha

intervención debe basarse en una descripción efectuada desde un ángulo distinto al de la pareja.

5.4 SESIONES INTERMEDIAS

En el capítulo de la pareja, como se mencionó anteriormente, los patrones adecuados de comunicación en ella son fundamentales para la armonía y el buen funcionamiento de la relación, a la vez que son un requisito indispensable para la resolución de conflictos.

Es importante el trabajo con la comunicación, para la confrontación del problema, ya que la terapia no podrá progresar, si cada uno de los miembros de la pareja no entiende lo que el otro está diciendo, es decir, aunque la persona se esfuerce por enviar el mensaje y manifestar al otro con sinceridad sus intenciones, sentimientos, opiniones y reacciones, varios factores como la distancia entre ellos, la falta de contacto visual, tener la mente ocupada o preocupada, tener diferentes definiciones para una misma cosa, los prejuicios, entre otros, van a limitar la fidelidad con que estos sean descifrados por el receptor del mensaje. Es por esta razón que la tercera y cuarta sesión se desarrollará de la siguiente forma: Se expondrá de una manera clara el problema por el cual la pareja convino asistir a terapia; escuchando a cada uno de los integrantes, con el fin de apreciarlo desde puntos de vista distintos. Será indispensable que el terapeuta observe si la pareja está comunicando; para sustentar su observación se les aplicará a los miembros

de la pareja el cuestionario *¿Sabemos escuchar?* de Acevedo (1991), en el cual, cada uno de ellos se evaluará y después evaluará a su pareja (Ver cuadro 2).

Para la evaluación del cuestionario primeramente se hará una comparación de los resultados que cada uno obtuvo de sí mismo con los que le puso la otra persona. Posteriormente se podrá hacer otra comparación del pre-test post-test con el fin de asegurar y de mostrar a la pareja los avances que obtuvieron.

Se le reforzará a la pareja que primero se debe escuchar, tratando de entender lo que nos quiere decir y comprender como se siente, en la medida que se vaya analizando el problema.

Al término del análisis de los resultados, el terapeuta deberá contribuir a la confiabilidad general de la comunicación, traduciendo y explicando a los miembros el conflicto, mediante el desarrollo de un lenguaje común para el diálogo. También usando recursos o procedimientos que exigen que cada miembro demuestre haber comprendido lo que el otro dijo.

En el momento de que el terapeuta replantee el enfoque de una persona, producirá una oportunidad en la otra, de entender las preocupaciones que tiene la primera; además, va a fomentar el entendimiento, ya que, es menos probable que la persona pueda distorsionar los mensajes de la otra.

CUADRO 2

¿SABEMOS ESCUCHAR?

Conteste este cuestionario de acuerdo a la clave, la primer columna es para que usted mismo se califique; la segunda para que su pareja le califique.

- 1= Totalmente falso
- 2= Generalmente falso
- 3= Puede ser cierto
- 4= Generalmente cierto
- 5= Totalmente cierto

	YO	PAREJA
1.- Me gusta escuchar cuando alguien está hablando.	()	()
2.- Acostumbro animar a los demás para que hablen.	()	()
3.- Trato de escuchar aunque no me simpatice la persona que habla.	()	()
4.- Escucho con la misma atención sí el que habla es hombre o mujer, joven o adulto.	()	()
5.- Escucho con la misma o parecida atención si el que habla es mi amigo, mi conocido o si es desconocido.	()	()
6.- Dejo de hacer lo que estaba haciendo cuando me hablan.	()	()
7.- Miro a los ojos a la persona con la que estoy hablando.	()	()
8.- Me concentro en lo que estoy escuchando, ignorando las distintas reacciones que ocurren a mi alrededor.	()	()
9.- Sonrío o demuestro que estoy de acuerdo con lo que dicen.	()	()
10.- Pienso en lo que la otra persona me está diciendo.	()	()

CONTINUA CUADRO 2

11.- Trato de comprender lo que me dicen.	()	()
12.- Trato de escudriñar (examinar) lo que dicen	()	()
13.- Dejo terminar a quien toma la palabra, sin interrumpir.	()	()
14.- Cuando alguien que está hablando duda en continuar, lo animo que siga adelante.	()	()
15.- Trato de hacer un resumen de lo que me dijeron, y pregunto si fue eso lo que realmente me quisieron comunicar.	()	()
16.- Me abstengo de juzgar prematuramente las ideas hasta que hayan terminado.	()	()
17.- Sé escuchar a mi interlocutor sin dejarme determinar por su forma de hablar, su voz, su vocabulario, sus gestos, su apariencia.	()	()
18.- Escucho aunque pueda anticipar lo que va a decir.	()	()
19.- Hago preguntas para ayudar al otro a explicarse mejor.	()	()
20.- Pido, en caso necesario, que explique en que sentido está usando tal o cual palabra o frase.	()	()

	Suma Total	
De los resultados he concluido que yo:		
A.		
B.		
C.		
" Yo sé que crees entender lo que piensas que dije, pero no estoy seguro de que tu te des cuenta de que lo que oíste no es lo que yo quería decir" .		

Después de que el terapeuta escuche a alguno de los dos, debe verificar si la persona implicada está de acuerdo con el planteamiento. Esto le proporcionará a cada uno, la seguridad de haber establecido correctamente su posición; y también de que al caracterizar esta posición, las hará mayormente comprensibles y justificables.

El terapeuta debe asegurarse de que la iniciativa de uno de ellos, esté sincronizada con la disposición del otro, ya que si no, se correrá el riesgo de intensificar los sentimientos de rechazo y las malas interpretaciones, como por ejemplo, un gesto conciliatorio puede interpretarse como señal de debilidad; o la expresión de un sentimiento negativo por una de las partes, puede ser considerada por la otra como un intento de perpetuar el conflicto, más que como un gesto de confianza y un esfuerzo para desahogarse. El terapeuta deberá confirmar que la fase de diferenciación del diálogo haya llegado a su término antes de pasar a la fase de integración o por lo menos haber logrado un grado de diferenciación suficiente para proporcionar la base de la integración.

Es conveniente recordar que con la sola presencia del terapeuta, influirá en las normas de la pareja referentes a la franqueza, o sinceridad, además de mostrarse como una fuente de aceptación no evaluadora, y así, disminuir los riesgos de fracaso que se hayan percibido.

Es recomendable que el terapeuta intervenga en el proceso del diálogo en desarrollo, de la siguiente manera:

1. Iniciar con el orden del día.
2. Terminar con una discusión reiterativa.
3. Asegurar a las partes igual cantidad de tiempo para intervenir en la discusión.
4. Recompensar los comportamientos constructivos y señalar los destructivos.
5. Aclarar las opiniones de cada uno de ellos, repitiendo, resumiendo y traduciéndolas; observando sus significados explícitos e implícitos.
6. Proporcionar su diagnóstico o estimularlos para que colaboren en su desarrollo.
7. Diagnosticar las causas de un diálogo deficiente, apoyándose con los resultados del cuestionario ¿Sabemos escuchar?
8. Ayudar a la pareja a prepararse para continuar con el diálogo; enseñándoles los componentes que hacen que la comunicación sea productiva.
9. Y por último, aumentar en ellos la habilidad para continuar comunicándose.

5.5 FIN DE LA INTERVENCIÓN

El conflicto o el no ponerse de acuerdo es una resultante ineludible de la convivencia en común; de ahí que las parejas en lugar de tratar de ignorar los conflictos, deben desarrollar vías aceptables para hacer frente a las discusiones y solucionar los conflictos. Es por esta razón que las dos siguientes sesiones (6 y 7) se enseñará como negociar cuando se tienen puntos de vista opuestos, al mismo tiempo que se va ir trabajando el problema.

El terapeuta deberá señalar que la negociación es una forma para que ellos alcancen sus objetivos, cuando éstos no dependen exclusivamente de él o ella, sino que requieren de una interacción con otros sujetos; Es frecuente que el terapeuta vea que las negociaciones en las distintas partes involucradas llegan a reflexionar poco sobre cuales son realmente los intereses que pretenden satisfacer con la negociación, ya que los negociadores defienden a menudo posiciones y no intereses.

El procedimiento de negociación tiene elementos fundamentales que pueden resumirse en cuatro proposiciones básicas:

a) Separar a las personas del problema. Para tratar el problema de las personas el terapeuta debe centrar su atención en tres aspectos: Percepción, emoción y comunicación. Se recomienda que los sentimientos de cada uno de ellos se hagan explícitos de tal forma que, se pueda conocer que está condicionando su comportamiento; es decir que, si hay algo que ha molestado durante el proceso, o si existe algún temor a que se actúe de una determinada manera. Así mismo se le debe de pedir a la otra persona que dé salida a sus emociones o sentimientos y evitar la reacción frente a los mismos.

Dentro de la comunicación, la transmisión de ideas y pareceres entre las dos partes que están negociando es siempre complicada. En ocasiones porque no se tiene interés en que la otra parte entienda lo que se dice, en otras muchas porque no se presta atención a lo que la otra parte está diciendo, sino que se está

pensando en cómo contestar a su exposición inicial o cómo desarrollar mejor una idea que se nos ha ocurrido. Finalmente, es también un problema común que se lleguen a producir malas interpretaciones o malentendidos en la comunicación entre las partes.

La razón por la cual se recomienda separar los conflictos derivados de estos elementos de la negociación principal, es que permite actuar para resolverlos tratando de evitar que los problemas de comunicación, las emociones o la forma en que se perciben los problemas, se mezclen o impidan el normal desarrollo de las negociaciones.

b) El terapeuta dejará en claro que se deben centrar en los intereses y no en las posiciones. Buscando los intereses que subyacen a las posiciones que se defienden y tratando de conciliar estos intereses es siempre más efectivo que buscar el compromiso entre las posiciones, ya que detrás de las posiciones contrapuestas suelen existir más intereses compatibles que incompatibles. La mejor forma de conocer exactamente que interés persigue la otra parte es preguntando por ellos. Al mismo tiempo la contraparte expondrá con toda claridad cuales son los intereses que persigue y que pretende satisfacer. La defensa de los intereses debe ser sólida y firme; sin embargo, el terapeuta deberá de manifestarles que se debe de tratar a la otra parte con comprensión y flexibilidad si se quiere buscar su colaboración para encontrar una solución que sea mutuamente beneficiosa.

c) Junto con la pareja el terapeuta trabajará en generar el mayor número de opciones posibles antes de decidir un curso de acción. Para que esto se realice es necesario separar el acto de buscar y crear opciones del acto de juzgarlas, enriquecer las opciones que se hayan puesto sobre la mesa en lugar de buscar una respuesta única, buscar ganancias conjuntas y buscar fórmulas y procedimientos que faciliten las decisiones de la otra parte.

La tarea de generar opciones tiene como único propósito el que se expongan las ideas, según van apareciendo y tomándose notas de las mismas, sin que se entre a calibrar su mayor o menor bondad de cara a escoger un curso de acción determinado.

Una vez que se haya agotado la fase de creación de ideas, se pasa a una segunda etapa en la que sean evaluadas y seleccionadas aquellas que parecen más acertadas. Una mayor elaboración de las mismas permitirá conocer cuales pueden ser avanzadas en la negociación de cara a integrarse en un acuerdo satisfactorio.

En la medida en que las ideas se vayan formulando van a tender a ser concretas y particulares, se debe de trabajar sobre estas ideas iniciales, buscando la forma en que se puedan ensanchar o generalizar.

Finalmente, el proceso de búsqueda de opciones debe de conducir a alternativas que identifiquen cuales pueden ser intereses compartidos entre las

partes que están negociando y que intereses opuestos se manifiestan, que puedan ser fuentes de ganancias conjuntas.

d) El terapeuta tendrá que insistir en que la solución o resultado de la negociación debe basarse en algún criterio objetivo. La alternativa a aceptar una solución basada en algún tipo de criterio objetivo no es otra que la imposición de la voluntad de una parte sobre la otra. Por lo tanto las negociaciones en las que se persigue mejorar un resultado sobre la base de presionar a los otros negociadores pueden terminar en conflictos que rompan definitivamente la posibilidad de acuerdo. Por esta razón la búsqueda de criterios objetivos a los que se va a referir una solución hará más fácil la decisión de la otra parte y tenderá a no involucrar las reacciones personales en el problema que se discute.

El terapeuta les hará consciencia de que la mayoría de las parejas se pelean sobre temas relacionados con el dinero, el sexo, las decisiones, el horario, los valores, la educación de los hijos y las responsabilidades hogareñas. Por lo tanto para que en ellos exista un mayor entendimiento, comprensión y una mejor toma de decisiones conjuntas, deberán seguir poniendo en práctica éstas técnicas que les permitirán obtener una mejor calidad de relación de pareja.

Es importante tomar en cuenta que las discusiones del terapeuta con cada uno de los miembros por separado, pueden servir de base para determinar las probabilidades de que él pueda contribuir de una manera positiva en la solución del problema; es por esta razón que no todas las sesiones que se marcan serán

con los dos miembros presentes; eso se dependerá del desarrollo de las sesiones anteriores, del problema y del criterio del terapeuta.

El número de sesiones mencionadas (que son dos por tema) es el mínimo indispensable para lograr un diagnóstico y un pronóstico certeros; además se les iniciará en las herramientas básicas para el manejo de comunicación, negociación, manejo de conflictos y mayor conocimiento de su propia psicodinámica.

CAPÍTULO 6. DISCUSIÓN Y CONCLUSIÓN

La pareja es un subsistema que es el núcleo de la sociedad y es el vínculo que permite el proceso de crecimiento y de enseñanza de los hijos. El matrimonio se forma por sistemas individuales que traen consigo sus valores propios, deseos, sentimientos, expectativas y pensamientos. A través de los años, muchos de estos valores han ido en detrimento, de tal manera, que la importancia del matrimonio se ha perdido.

Por otro lado ha evolucionado la relación de pareja, que como se vio en el Capítulo 1 (matrimonios arreglados sin ningún tipo de contacto previo), ha creado un espacio sociológico llamado noviazgo en donde se tiene la oportunidad de una mayor convivencia y acercamiento. Sin embargo, desafortunadamente este período no ha sido una garantía para un mejor conocimiento de los miembros porque dedican ese tiempo de interacción a la satisfacción de los impulsos sexuales, a la diversión, al estudio (si son compañeros de clase) etc., en lugar de desarrollar un proyecto común de pareja, el hablar sobre los roles que les tocará a cada uno, la distribución de los ingresos, la toma de decisiones, la permanencia de la relación, las metas individuales y el logro de ellas, el número de hijos y su crianza y educación; tampoco ha asegurado que dicha elección haya sido buena o adecuada, ni ha podido ratificar la estabilidad de un matrimonio.

Por lo tanto, las causas de disfunción matrimonial se van creando desde el noviazgo y en los últimos años como lo demuestran las estadísticas, los índices van en aumento con respecto a la ruptura y el divorcio (el aborto del proyecto de vida). En este sentido nuestra propuesta va encaminada a contribuir a la salud mental individual, de pareja y social, así como el desarrollo de las expectativas que se pretenden alcanzar.

Como se sabe, el comportamiento del ser humano no es sólo el resultado de las fuerzas psicológicas individuales, sino que también intervienen las fuerzas de diversos sistemas de los que forma parte. Por lo tanto, los conflictos existentes en el seno de la pareja son los síntomas de los grupos más grandes como la familia nuclear o de los estratos sociales. Por esta razón, cuando las parejas llegan al matrimonio llevan consigo un aprendizaje de un solo modelo cultural de matrimonio, el de sus padres y de un prototipo familiar y social, el cual limita sus alternativas de interacción dentro de su relación; en estas condiciones es necesario que la pareja pueda conscientizar y subsanar algunos roles maleados y círculos viciosos que se llegaron a formar en este único modelo.

Las experiencias que cada uno de los miembros tienen influyen moldeando la actitud de las personas por reforzamiento de respuestas a través de la conducta repetida. Los individuos no tienen las mismas experiencias, ni proceden de los mismos contextos sociales, ni han recibido el mismo tipo de información; por lo tanto, existe una probabilidad alta de que sus actitudes sean diferentes sobre lo que es la pareja y sus expectativas. Luego entonces, el primer acercamiento

dentro de la terapia de pareja, es el de ver el pasado de la persona y trabajarlo, para que toda esta situación neurótica sea modificada, estableciendo las bases para el trabajo terapéutico.

La terapia breve aplicada en el noviazgo será un método con el cual se aumentarán las habilidades de la comunicación de las partes, otorgará la posibilidad de solucionar algunos de los problemas fundamentales, así como la confrontación del paciente con sus antecedentes familiares y sociales. Esto le permitirá al individuo tener un acercamiento a su personalidad, a sus actitudes y sentimientos empleándolos como herramientas para analizar presentes y futuras situaciones, las cuales pueden ser motivo de disfunción o ruptura matrimonial; así como lograr tener una visión diferente hacia las situaciones conduciendo sus actitudes en dirección de una sanidad mental, ya que si una de las partes o ambas pueden desarrollar mejores métodos para enfrentar las consecuencias afectivas del conflicto interpersonal y de la situación, podrán funcionar mejor como individuos y como pareja.

Esta propuesta va más allá de la discusión de problemas, del aprendizaje en el desarrollo de la comunicación y de la toma de decisiones en los conflictos y del crecimiento de la pareja, dado que la experiencia terapéutica es formativa para cada uno de los miembros aún en el caso de que la relación de noviazgo se interrumpa antes del matrimonio. Puesto que el aprendizaje de las relaciones interpersonales es un proceso que dura toda la vida es aconsejable que éste empiece en el noviazgo.

Una de las partes fundamentales dentro de la terapia breve a la que se debe de enfocar el terapeuta, es la de brindar las herramientas de negociación para el manejo de conflictos o problemas, ya que ésta es una forma de despojarse de ciertos hábitos en el modo de pensar y decidirse a conceder más valor, al ver y al comprender, que al ganar y tener la razón, centrándose entonces en cuál es el motivo verdadero de la negociación y no quién tiene más razón.

La terapia pretende influir en cada uno de los individuos a mejorar su propia salud psíquica e inspirar y favorecer, dentro de sus posibilidades, el esparcimiento de una conducta que tienda a la edificación en los ambientes que le rodean como el de la pareja, la familia, el trabajo y su sistema social. Además, la pareja puede reflexionar sobre su relación estableciendo las bases necesarias para lograr una relación dinámica, la cual llene sus necesidades y cumpla sus expectativas.

Así mismo, la terapia preventiva intervendrá para que haya una mejor elección de pareja a tiempo antes del matrimonio; a la vez que ayudará con las herramientas proporcionadas en ésta a que se tenga un mayor entendimiento, conocimiento y una mejor comunicación para resolver y evitar posibles conflictos matrimoniales. Como ha hecho mención Filley (1985), las parejas que asisten a terapia antes de casarse y que han acudido con un fin preventivo, ya sea por motivo de un conflicto pasajero, o por algún incidente en la vida de la pareja, tendrán mayores posibilidades evolutivas por ser éstos hechos recientes y porque la prevención primaria (intervención temprana) y secundaria reducen la posibilidad de conflictos ulteriores en la relación.

Estas prevenciones primaria y secundaria tienen mayores beneficios que la terciaria; en primer lugar porque los costos tensionales son inferiores a los que se dan en el proceso de la curación, se disminuye el número de consultas con el terapeuta y reduce la posibilidad de incidencia de manifestaciones patológicas como alcoholismo, abandono de menores, agresión familiar, etc.

De esta manera al aplicar el enfoque preventivo será mucho más fácil para el terapeuta la interacción con personas y familiares que no padecen aún disfunciones, puesto que se llegan a encontrar menores resistencias psicológicas y modelos menos distorsionados y rígidos, haciendo que el trabajo sea más útil y eficaz. Además, el trabajo con parejas que no han llegado a comprometer ni a gastar sus energías básicas, permite a éstas concentrar sus esfuerzos recíprocos en objetivos específicos y relevantes. Por lo que no existe duda alguna de que en la actualidad muchas parejas podrían vivir más funcionalmente si recibieran algún tratamiento terapéutico preventivo.

Como sugerencias tenemos que de acuerdo con lo dicho antes de la importancia del noviazgo para un buen matrimonio, se debe de hacer una eficaz selección de las parejas que pretendan asistir a la terapia; parejas que tengan el propósito de casarse, que estén mayormente comprometidas y que piensen en el futuro de su relación, sin que esto impida dar una orientación a las otras parejas que apenas comienzan o que se encuentran en otra etapa de la relación.

Este trabajo pretende ser solo una guía en el desarrollo de las sesiones, ya que el criterio del terapeuta y la problemática que se presente serán los parámetros para hacer las modificaciones pertinentes.

BIBLIOGRAFIA

Acevedo, I. A. (1991). Aprender jugando. México, Editorial Noriega Limusa, segunda edición.

Aguilar, K. E. (1987). Como elegir bien a tu pareja. México, Editorial Pax-México.

Andolfi, M. (1990). Terapia familiar un enfoque interaccional. México, Editorial Paidós.

Avelarde. (1991). Valoración retrospectiva de los atributos del cónyuge en la etapa de noviazgo. Tesis de licenciatura, Facultad de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México.

Baruch y, M. (1984). Amor y comprensión en el matrimonio. México, Editorial Pax-México.

Beck, A. (1990). Con el amor no basta. México, Editorial Paidós.

Bertalanffy, L. V. (1976). Teoría general de sistemas. México, Editorial Fondo de Cultura Económica.

Bertalanffy, L. V. (1978). Tendencias en la teoría general de sistemas. Madrid, Editorial Alianza.

Bertoglio, O. J. (1982). Introducción a la teoría general de sistemas. México, Editorial Limusa Grupo Noriega.

Blood, M. Y Bob. (1980). El noviazgo en la sociedad actual. México, Editorial Pax-México.

Bornstein, P. (1992). Terapia de pareja. Madrid, Editorial Pirámide, segunda edición.

Brian, C., William H., y O'hanlon (1995). Guía breve de terapia breve. Editorial Paidós, Terapia familiar.

Caillé, P. (1992). Uno más uno son tres. México, Ediciones Paidós.

Campbell, S. (1992). Como resolver las discrepancias en el trabajo y en la vida diaria. España, Editorial Deusto.

Casado, D. (1975). Organización, conflicto y estrategias de negociación. Madrid, Ediciones Marova.

Casado, L. (1991). La nueva pareja. Barcelona, Editorial Kairos.

- Domenech, A. (1994). Mujer y divorcio. Valencia, Editorial Promolibro.
- Ehrlich, M. I. (1989). Los esposos, las esposas y sus hijos. México, Editorial Trillas.
- Elkaim, M. (1995). Si me amas no me ames. Barcelona España, Editorial Gedisa.
- Espinoza, S. M. y González, M. C. (1998) Terapia familiar sistémica: "definición y alcances en salud mental en Psicología de la Familia", Escuela Nacional de Estudios Profesionales de Iztacala, UNAM, Asociación Mexicana de Alternativas en Psicología, Ed. Mc José Jaime Avila Vadivieso. P.p. 139-158.
- Estrada, L. (1988). El ciclo vital de la familia. México, Editorial Posada.
- Filley, A. (1985). Solución de conflictos interpersonales. México, Editorial Trillas.
- Fish, J. H. Weakland, L. Seagal. (1988). La táctica del cambio. Barcelona. Editorial Herder. Segunda edición.
- Fisher, R. (1999). Obtenga el si. México, Compañía Editorial Continental, 7ª reimpresión.
- Flores, G. (1992). El ciclo vital de la familia y la satisfacción marital. Tesis de Licenciatura, Facultad de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México.

- Freidberg, A., (1985). Un enfoque humanista a la terapia de pareja. Tesis de Doctorado. México, Universidad Iberoamericana.
- Guitart, P. M. (1991). La estabilidad de la pareja. Tesis de Maestría, Facultad de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México.
- Griffith, J. (1991). "A model for psychiatric consultation in systemic therapy" Journal of marital and family therapy. Volumen 17, número 3, p.p. 291-294.
- Haak, P. (1985). "Algunas reflexiones sobre el movimiento de la terapia familiar". Revista Mexicana de Psicología. México, Universidad Iberoamericana. Vol.11, Num.2, pp 188-193.
- Haley, J. (1991). Terapia no convencional. Buenos Aires, Editorial Amorrortu.
- INEGI (1997). Mujeres y hombres en México. México, cuarta edición. pp 270-276.
- INEGI (1998). Estadísticas de matrimonios y divorcios. México. pp 3-4, 108-113.
- INEGI (1999). Anuario estadístico de los Estados Unidos Mexicanos. México. pp 43-44.

Jackson, D. y Batenson, G. (1976). Comunicación, familia, matrimonio. Buenos Aires, Editorial Nueva Visión.

Jefrey (1989). Cuando las familias se pelean. México, Editorial Paidós.

Jiménez, A. M. (1988). Comunicación y estabilidad de la pareja durante el noviazgo. Tesis de Licenciatura, Facultad de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México.

Lederer, W. y Jackson, D. (1968). The mirages of marriage. New York-London: Ww.Norton and Co.

Lemaire, J. (1996). La pareja humana. México, Editorial Fondo de Cultura Económica.

Lynn, H. (1987). Fundamentos de terapia familiar. México, Editorial Fondo de Cultura Económica, segunda edición.

McGoldrick y Gerson R. (1987). Genogramas en la evaluación familiar. Buenos Aires, Editorial Gedisa.

Maddux, R. (1992). Como negociar con éxito. México, Editorial Iberoamérica.

- Maldonado, I. (1993). Familias: Una historia siempre nueva. México, Editorial Miguel Angel Porrúa.
- Mastache, M. C. (1996). Antecedentes, evolución y tendencias contemporáneas en la terapia familiar sistémica. Tesis de Licenciatura, Facultad de Psicología Universidad Nacional Autónoma de México.
- Minuchin, S. (1974). Familias y terapia familiar. Barcelona, Editorial Gedisa.
- Minuchin, S. (1996). Técnicas de terapia familiar. México, Editorial Paidós.
- Navarro, M. T. (1998). Propuesta de un taller de orientación para parejas. Tesis de Licenciatura, Facultad de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México.
- Palacios, L. y Sánchez, C. (1994). La relación de la pareja en el matrimonio. Adaptación de estilos de interacción. Tesis de Licenciatura, Facultad de Psicología, Universidad Autónoma de México.
- Parceró M. T. (1992). La relación entre la participación del padre en la crianza infantil y la satisfacción marital. Tesis de Licenciatura, Facultad de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México.
- Pondy, L. R. (1967). Organizational conflict: Concepts and models. administrative Science Quartely 12.

- Poyato y D. G. (1998). Matrimonio a su elección. México, Editorial Alfalit.
- Rogers, C. (1976). El matrimonio y sus alternativas. Barcelona, Editorial Kairos.
- Sager, C. (1980). Contrato matrimonial y terapia de pareja. Buenos Aires, Editorial Amorrortu.
- Sánchez, A. J. (1984). Familia y sociedad. México, Editorial Joaquín Mortiz.
Segunda reimpresión de la tercera edición.
- Sánchez-Sosa, J. J. Y Hernandez-Guzmán. (1991). "Prevención primaria del deterioro psicológico". Revista mexicana de psicología. Vol.8, Num.1 y 2, pp 83-90.
- Sandoval, D. (1988). Psicodinámica de sus relaciones familiares. México, Editorial Villacaña.
- Satir, V. (1986). Psicoterapia familiar conjunta. México D.F., Editorial Ediciones Científicas La Prensa, segunda edición.
- Satir, V. (1991). Relaciones humanas en el núcleo familiar. México D.F., Editorial Pax-México.

- Schenepp. (1920). Noviazgo, matrimonio, familia. México, Editorial Morata.
- Schmidt, S. (1973). Lateral conflict within employment service district offices disertación doctoral inédita, University of Wisconsin-Madison.
- Sedd, P. (1998). Amar, honrar y obedecer en el México colonial. Stanford University Press, California, Editorial Alianza.
- Shazer, S. (1987). Pautas de terapia familiar Breve. Buenos Aires, Editorial Paidós.
- Strean, S.H. (1982). La pareja infiel. México, Editorial Pax-México.
- Tordjman, G. (1986). La aventura de vivir en pareja. Buenos Aires, Editorial Gedisa.
- Tordjman, G. (1989). La pareja: Realidades, problemas y expectativas de la vida común. México, Editorial Grijalbo.
- Van, G. (1981). Teoría general de los sistemas aplicada. México, Editorial Trillas.
- Walton, R. (1988). Conciliación de conflictos. México, Editorial Sitesa.
- Watzlawick, P. (1980). El lenguaje del cambio. Barcelona, Editorial Herder.

Watzlawick, P. (1989). Cambio. Barcelona, Editorial Herder.

Watzlawick, P. (1991). Teoría de la comunicación Humana. Barcelona, Editorial Herder

Wright, H. (1990). Como hablar con su pareja. Colombia, Editorial Unilit.

Wolberg. (1977). Técnicas de psicoterapia. Nueva York, Editorial Gruner y Shathon.