

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES
ZARAGOZA

**LA COMUNICACIÓN MEDIADA POR LA REFLEXIÓN EN LA
RELACION DE PAREJA**

T E S I S

PARA OBTENER EL TITULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA
P R E S E N T A

KAREL MIRANDA TORRES

DIRECTORA DE TESIS: MTRA. HILDA S. TORRES CASTRO
COMITÉ DE TESIS: MTRO. JUAN C. MARTÍNEZ BERRIOZABAL
MTRO. RUBEN LARA PIÑA
MTRO. ALEJANDRO E. ESCOTTO CÓRDOVA
MTRO. EDUARDO CONTRERAS RAMIREZ

MEXICO, D.F.

MARZO 2009



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.

A MI ASESORA, HILDA TORRES CASTRO:

Por la capacidad, dedicación y compromiso al ejercer una excelente labor en la enseñanza.....así como la paciencia, amistad e interés que mostro en todo momento a lo largo de la realización de este trabajo. Gracias por compartir conmigo mucho más que conocimientos..

AL H. JURADO, ALEJANDRO EDUARDO ESCOTTO CÓRDOVA, EDUARDO ARTURO CORTÉS RAMÍREZ, JUAN C. MARTÍNEZ BERRIOZABAL, RUBEN LARA PIÑA:

Por su tiempo, dedicación y valiosas aportaciones para llevar a cabo un mejor trabajo. Les agradezco mucho y los respeto por el papel que cumplen a diario en la enseñanza y formación de mejores profesionistas.

A MIS PADRES, HILDA Y ALBERTO:

Gracias por el mejor legado que me pudieron haber dado, una educación. Así como la sed de querer ser mejor, y por enseñarme que con esfuerzo, compromiso y carácter se logran las metas. Ambos son mi más grande orgullo, apoyo y ejemplo a seguir.... Los admiro y quiero mucho.

A MI HIJO, CESAR DAVID:

Por ser la personita más importante desde el día que llegó a este mundo. Mi mayor fuente de inspiración, alegría y motivación en todos los proyectos de mi vida. A quien dedico los pequeños y grandes logros, y con quien tengo el mayor y más importante compromiso en mi vida.

INDICE

Resumen.....	4
Introducción.....	5
CAP. 1 LA PAREJA.....	11
1.1 El enamoramiento.....	11
1.2. Ciclo vital de la pareja.....	17
1.3 Breve historia de la pareja.....	21
1.4 La pareja actual.....	29
CAP. 2 TERAPIA COGNOSCITIVA.....	41
2.1 Antecedentes de la terapia cognoscitiva.....	41
2.2 Terapia Cognoscitiva.....	44
2.3 Antecedentes de la terapia cognoscitiva de Pareja.....	49
2.4 Albert Ellis y la Terapia Racional Emotiva.....	50
2.4.1 Ideas irracionales.....	54
2.4.2 Terapia Racional Emotiva con Parejas.....	56
2.5 Terapia cognoscitiva de Beck.....	59
2.5.1 Terapia de Beck con Parejas.....	63
2.5.2 Distorsiones Cognoscitivas.....	65
CAP 3. LA REFLEXIÓN.....	68
3.1 Antecedentes históricos del término Reflexión.....	68
3.2 La reflexión como proceso psicológico del pensamiento.....	71
3.3 La reflexión como proceso social.....	76
3.4 Definición de reflexión como pensamiento y acción.....	82
3.5 Método de enseñanza del proceso reflexivo	86
3.6 El proceso reflexivo como mediador de la comunicación en la pareja..	93
CAP 4. COMUNICACIÓN EN LA PAREJA.....	95
4.1 Características de la comunicación	99
4.2 Axiomas de la comunicación.....	101
4.3 Tipos de comunicación.....	103
4.4 Comunicación en la pareja.....	104
4.4.1 Problemas en la comunicación de la pareja.....	107
4.5 Estilo y contenido de la comunicación.....	113
CAP 5. PROPUESTA	118
La comunicación mediada por la reflexión en la relación de pareja.....	118
Conclusiones.....	126
Bibliografía.....	129

RESUMEN

El papel que cumple la pareja en la vida del hombre es importante, pero se enfrenta a serios problemas en el contexto social, esto es, el número vertiginoso de divorcios y separaciones que las estadísticas ubican en un panorama complejo. Algunos de los problemas que se presentan son: la falta de tiempo para dedicarse mutuamente, la desilusión de no verse satisfechas las expectativas, problemas económicos, falta de desarrollo personal y profesional de cada uno, entre otros. Tales problemas se dificultan si interviene otro factor, una comunicación errónea o nula.

El propósito de la presente tesis es abordar el problema de la comunicación como factor que complica la relación de pareja hasta llevarla a la ruptura o separación. Como consecuencia se propone a la reflexión como un proceso que puede mediar la comunicación con el fin de hacerla funcional y así proveer a la pareja de herramientas cognoscitivas y sociales y propiciar una relación más satisfactoria.

Esta investigación documental permitirá revisar y analizar la bibliografía que permitirá enlazar tres categorías: la pareja, la comunicación y la reflexión; de gran importancia en nuestra disciplina psicológica.

INTRODUCCIÓN

El hombre por naturaleza es un ser social y, como consecuencia, las relaciones que establece en su vida son de primordial importancia. Así, cuando decide establecerse en una relación con una pareja, tal relación ocupa un lugar central, ya que es, en cierta forma, el espejo a través del cual nos vemos y llegamos a conocernos. Sin embargo, la convivencia diaria con otra persona no es fácil debido al hecho de que son dos estilos de vida distintos, con educación y cultura diferentes, con expectativas que en ocasiones pueden no concordar aunque tratan de conjugarse. Como resultado, la relación no siempre se logra.

Otro factor importante es el contexto social en el que las dos partes de la pareja se conforman, podemos hablar de una sociedad moderna o una tradicional. Si nos enfocamos en la modernidad, ésta exige cambios exorbitantes en ámbitos como el económico, social, cultural, profesional, personal, etc., que van acordes con una vida acelerada y con muchas exigencias. Los individuos están más preocupados por sobrevivir que por disfrutar la vida. Estos cambios se expresan en la pareja de diversas maneras; por ejemplo: en la reestructuración de estilos y roles de vida, expectativas, necesidades, exigencias, gustos, entre otros. Tal reestructuración, en la gran mayoría de los casos, se vuelve un problema más que una vía de complementación de la pareja; por ello la necesidad de su estudio.

Es esencial tomar en cuenta que, actualmente, los divorcios y separaciones son un problema social que van en aumento. Este fenómeno ha llevado a reconsiderar el tipo de relación de pareja que se establece y el que sería deseable establecer; para ello se requiere de un aspecto que tiene que ver con la comunicación en la pareja.

De acuerdo con Bobé y Pérez (1994 citado en Rojas, 1997) la comunicación es un proceso por medio del cual las personas transmiten significados; estos significados son producto de las vivencias cotidianas, del aprendizaje, de los afectos, de las valoraciones y jerarquizaciones que las personas anteponen a todo aquello que perciben y que se transmiten a través de la comunicación. Conseguir un diálogo fluido entre ambos miembros de la pareja requiere buena salud mental, naturalidad y deseo de rectificar y aprender de la experiencia para ir consiguiendo el acoplamiento mutuo.

Para Beck (1988) una comunicación adecuada se caracteriza por ser una conversación sutilmente afinada que expresa la esencia de la relación, cada miembro sabe exactamente lo que el otro dice y siente un placer que se acumula en forma paulatina al poder hablar con libertad, ser comprendido y tener el asentimiento del otro. EL diálogo se desarrolla en forma llana, con un ritmo o latido característico, como una danza en la que cada compañero conduce o sigue, alternadamente, y de un modo armonioso.

La comunicación es un factor indispensable en las relaciones humanas. En la modernidad este factor se incrementa debido a los estilos de vida que se exigen, esto es, cuando los individuos están más preocupados por el factor económico el elemento afectivo se relega, cuando se vive de manera acelerada poco tiempo se le dedica a la comunicación, entonces ésta se ve seriamente afectada dejando en cada uno de los miembros necesidades no satisfechas. En este sentido, se enfatiza que la comunicación es un factor determinante, más aún, si es mediada por un proceso reflexivo.

Un proceso reflexivo se caracteriza por ser un proceso propio del ser humano, se expresa como una cognición que a su vez puede manifestarse a través de un pensamiento; por ello, la forma de abordarlo será bajo el contexto cognitivo-conductual.

Para Dewey (1989) la mejor manera de pensar es a través del pensamiento reflexivo que es el tipo de pensamiento que consiste en darle vueltas a un tema en la cabeza y tomárselo en serio con todas sus consecuencias.

Tal explicación permite ir más allá, esto es, el pensamiento reflexivo se define gracias a cinco aspectos:

- 1) Es una cadena de ideas que no sólo implican una secuencia sino también una con-secuencia, esto es, una ordenación consecucional en la que cada una de ellas determina la siguiente como resultado, mientras que cada resultado, a su vez, apunta y remite a las que le precedieron.
- 2) Existe una restricción del pensamiento a lo que no se percibe directamente, esto es, un pensamiento o una idea es una imagen mental de algo que está presente en la realidad, y el hecho de pensar es la sucesión de tales imágenes.
- 3) Apunta a una conclusión, es decir, tiene una meta que se debe conseguir, y esta meta se impone una tarea que controle la secuencia de ideas.
- 4) Es sinónimo de “creencia”. Una creencia se refiere a algo que la trasciende y que al mismo tiempo certifica su valor; la creencia realiza una afirmación acerca de una cuestión de hecho, de un principio o de una ley. Así, las creencias buscan afirmarse o confirmarse, por lo que los prejuicios pueden ser un ejemplo contrario, en otras palabras, dado que los prejuicios son ideas preconcebidas, no conclusiones a las que se ha llegado como resultado de la actividad mental personal, como la observación, el recuerdo y el examen de la evidencia, no pueden ser catalogados como creencias.
- 5) Impulsa la investigación ya que a través de este proceso busca bases sólidas tanto para las ideas y las creencias. El conocimiento es validado por explicaciones libres de opiniones o “corazonadas” (*Ibidem*, pp. 22-25).

En base a este contexto, tal autor define el pensamiento reflexivo como el examen activo, persistente y cuidadoso de toda creencia o supuesta forma de conocimiento a la luz de los fundamentos que la sostienen y las conclusiones a las que tiende.

¿En qué se distingue el pensamiento a “secas” del pensamiento reflexivo? En esta misma línea de investigación, la distinción se da por medio de dos fases: 1) el pensamiento reflexivo implica un estado de duda, de vacilación, de perplejidad, de dificultad mental, en la que se origina el pensamiento, y 2) un estado de búsqueda, de investigación, para encontrar algún material que esclarezca la duda, que disipe la perplejidad (*Ibidem*, p. 28).

La comunicación mediada por un proceso reflexivo se refiere a aquella comunicación que, por características propias exige varios aspectos, entre los que se encuentran la claridad, la precisión, el mensaje, el tono, el ritmo, etc., es mediada o antecedida por un proceso de reflexión, de búsqueda de las mejores condiciones para manifestarla considerando las mejores consecuencias, evitando que dicha comunicación caiga en la confusión o en la agresión.

Una comunicación clara sin antelación de la reflexión podría no surtir el efecto deseado. Por ejemplo, cuando deseamos comunicar la necesidad de atención, podemos comunicarla con mucha claridad, pero no ponemos en duda, si tal petición tiene posibilidades en un momento dado. La reflexión nos permite valorar si lo que queremos tiene posibilidad, si el contexto y el momento es adecuado o simplemente esperamos algo que no se nos puede dar o que no podemos obtener en ese momento. Valora las consecuencias, pero también rectifica ante el error.

Por ello, la tesis que se sustenta es que la comunicación reflexionada es un factor determinante de una relación de pareja más satisfactoria.

De acuerdo a Cortés, Reyes, Díaz, Rivera y Monjaráz (1994) la relación satisfactoria es la forma en la cual cada miembro de la pareja percibe y siente, de manera positiva, su relación y a su pareja.

Por su parte, Aarón Beck (1988) señala que la comunicación en pareja es un factor determinante, sin ésta, la pareja se ve seriamente afectada. Así, cuando las expectativas que tiene la pareja, uno de otro, no se comunican y por lo tanto no se tienen claras, trae como consecuencia la no satisfacción. Pero también se da el caso de que puede llevarse a cabo la comunicación de esas expectativas de parte de uno de los miembros de la pareja, pero no cumplir su cometido en la otra parte de la pareja, es decir, que no comprenda o se comprenda erróneamente. En todos estos casos, no hay acierto en la comunicación y como consecuencia la no satisfacción.

El propósito de esta tesis es desarrollar una investigación documental, a través de la revisión y análisis crítico de la bibliografía que aborda el problema de la comunicación en la pareja, que permita argumentar que una comunicación inadecuada trae como consecuencia falta de satisfacción, contrariamente lo que puede promover una comunicación mediada por un proceso reflexivo.

Para lograr dicho propósito es necesario llevar a cabo la revisión bibliográfica del tema, para después pasar a manejar tanto en el plano reflexivo como crítico, tres términos necesarios: pareja, comunicación y reflexión; y de esta manera, argumentar a través de cuatro capítulos su vínculo para afrontar la actual problemática social: la crisis en la relación de pareja.

En el capítulo 1, se trabaja el contexto histórico y teórico de la relación de pareja.

En el capítulo 2, se presentan los antecedentes teóricos del enfoque cognitivo-conductual como precursor en la explicación de la relación comunicación y pareja.

En el capítulo 3, se responde a qué es la reflexión, sus antecedentes y una propuesta de modelo desde dos dimensiones: la cognoscitiva y la social.

En el capítulo 4, se describen las perturbaciones en la comunicación que conducen a conflictos entre las parejas.

Finalmente, en el capítulo 5 se presenta la propuesta de la comunicación mediada por la reflexión.

CAPÍTULO 1

LA PAREJA

Abordar el estudio de la pareja implica considerar las distintas fases o etapas que se presentan en su conformación, tal es el caso del enamoramiento, la decisión de conformarse como pareja, la llegada de los hijos, la educación de éstos, enfrentar el momento en que ellos se van, vivir el nido vacío, jugar el rol de abuelos, vivir la pérdida del otro.

El propósito de este capítulo es abordar el tema de la pareja, su conformación, el enamoramiento, cuando se presenta la decisión de conformarse como un binomio conjuntando expectativas, decisiones, ideas, educaciones, formas de ver e interpretar el mundo, entre otras; pero también la etapa en la que se presentan conflictos que llevan a la decisión de separarse debido a que no fue posible entenderse, comunicarse y tomar acuerdos conjuntos.

1.1 El enamoramiento

Es bastante difícil definir el enamoramiento, pues nos referimos a un concepto sumamente abstracto y subjetivo, que no se experimenta de igual forma en todas las personas, ni tampoco se experimenta de igual forma en una misma persona, podemos decir que nos hemos enamorado muchas veces en nuestra vida, pero la experiencia no es igual en cada persona. Por ello, considero que varios autores, en el momento en que deciden definir dicho concepto, caen en terminología que, por momentos, raya en lo poético, literario, metafórico, entre otras formas de abordarlo, que si bien, éstas se encuentran distantes de un abordaje riguroso, habría que preguntarse si realmente queremos explicarlo bajo la lupa “científica”.

A lo largo de la historia distintos autores han prestado atención al concepto de enamoramiento, y lo han concebido de distinta forma, hay posturas tan

extremas que se expresan de diversas formas, desde quienes lo consideran como un estado benéfico para el hombre y otros en contraposición lo conciben como inútil y estúpido, esto lo hace un concepto sumamente polémico.

Platón se refería al enamoramiento como un delirio inspirado por el dios, una locura divina. Ortega lo considera una imbecilidad transitoria, una angina psíquica. Para de Reugemont es una oscura supervivencia de una herejía medieval, que desprecia al mundo y tiende hacia la muerte (cit. en Alberoni, 1996).

Stanton (1976 en Beck, 1993) comparó el enamoramiento con una adicción y las similitudes arrojan una luz adicional sobre la naturaleza del amor. Los sentimientos elevados de exaltación, placer intenso, embriaguez muestran una similitud con las adicciones, así como los sentimientos de tristeza y vacío que se siente cuando se retira una droga.

Alberoni (1996) llama al enamoramiento, “el mecanismo del estado naciente” y aclara que muchas veces se puede confundir con otros estados, pero para que se considere un verdadero enamoramiento es necesario que se experimente una total liberación para la persona, sin embargo el destino nos llama a estar junto a esa persona amada, nos iluminamos de forma que conozcamos nuestra verdadera esencia, no comparemos a la persona amada con ninguna otra, creer que de ahora en adelante todo es armonía, perfección, alegría y más cuando está iluminado por la luz de nuestro objeto amoroso, no concebir diferencia de grado o jerarquía entre los enamorados y un gran deseo de ser perfecto para la persona amada, el ciclo de la vida nueva empieza y termina con la otra persona, así como imposibilidad de imaginarnos sin él. El estado naciente marca el momento en que el viejo mundo, desordenado y ambivalente, pierde valor, y aparece uno nuevo, resplandeciente y luminoso. Es el momento de la muerte y resurrección.

Desde mi punto de vista, Alberoni acierta en muchos aspectos que forman parte del enamoramiento, muchas sensaciones que él describe son propias del

enamorado, describiéndolo de una manera poética, sin embargo las características del enamoramiento como una experiencia casi mística en la que la persona enamorada pierde totalmente la cabeza y al enamorarse deja todo para estar con la persona amada; lo describe como una resurrección, un impulso para la vida, guarda semejanza a los estados de dependencia emocional.

Considero acertado para la presente tesis decir que el enamoramiento es una experiencia que tiene repercusiones en el plano cognitivo y conductual, tiene un fuerte componente físico con distintos grados de duración, desde días, meses o años; sin embargo es sólo una etapa de la relación de pareja debido a que todo enamoramiento va cargado de un componente idealizante, que va cediendo el paso al verdadero conocimiento de dos personas.

Rojas (1997) opina al respecto, el enamoramiento es una emoción apasionada que se experimenta hacia alguien, en la juventud es más fuerte que en épocas posteriores. A medida que pasa el tiempo todo se desliza hacia el plano de los sentimientos, la ruta normal de la afectividad tras los momentos estelares. El tiempo o la madurez se encargan de que seamos capaces de consolidar un amor estable, rico, armonioso, tejido e hilvanado de reciprocidad. Para este autor, la raíz del enamoramiento por tres notas esenciales:

1.-El enamorado le dice a la persona amada: “te necesito, eres fundamental para mi”

2.-Se produce una especie de “hipoteca de razón”¹: la persona amada, está una y otra vez circulando por los escenarios de nuestra mente.

¹ El autor utiliza dicha terminología y, por ello se decide mantenerla; sin embargo, desde una postura crítica se podría cuestionar ¿ya no razonamos nada de nada, durante todos los días? Desde mi punto de vista, esto no es así. La “hipoteca de razón” podría entenderse como aquella condición en la que los enamorados piensan constantemente en la otra parte de la pareja, sin llegar a los absolutos, es decir, olvidarse de la propia vida.

3.-Se hace realidad la idea de que el enamoramiento lo transforma todo: disuelve las heridas del pasado, las atenúa y favorece su cicatrización; agranda y dilata el presente; y, sobre todo, el futuro se visualiza con nuevas metas.

El enamoramiento va acompañado de fuertes sensaciones físicas. Entre ellas son frecuentes la pérdida del apetito, la dificultad para respirar, la tensión corporal y el insomnio. Los enamorados sienten bullir la pasión en su corazón palpitante y en otras partes del cuerpo menos poéticas como el estómago, los brazos o las piernas. El amor es como un delirio, una fiebre. Muchas de las reacciones físicas que acompañan al flechazo también se producen en situaciones agudas de excitación y de miedo. Y es que, el enamoramiento desencadena, además, un estado de aprehensión y de temor. Después de todo, enamorarse implica exponerse, abrirse, mostrarse a uno mismo como realmente es, y arriesgarse a ser seguidamente rechazado o humillado (Rojas, 1997, p. 59).

Yela (2000) señala que el interés por estudiar el enamoramiento proviene de diversos autores, desde diversas orientaciones: Freud, 1921; Rougemont, 1938; Reik, 1944; Rubin, 1973; Peele, 1975; Money, 1976; Averill y Boothroyd, 1977; Kelvin, 1977; Berscheid, 1988; Brehm, 1988; Sternberg, 1988; Fisher, 1992... y concuerdan con ciertas características, entre ellas:

- Grandilocuencia (estado emocional extraordinariamente intenso, al que uno confiere una enorme importancia).
- Intenso deseo de intimidad y unión con el otro (estar con él o ella físicamente, tocarlo, abrazarlo, compartir experiencias,, secretos, relaciones sensuales).
- Aparición súbita (el famoso flechazo).
- Intenso deseo de reciprocidad (que el otro también esté enamorado de nosotros) e intenso temor al rechazo.
- Pensamientos frecuentes e intrusivos sobre el otro (que resultan incontrolables e interfieren en su actividad normal de la persona).
- Pérdida de concentración (para el resto de las conductas cotidianas).

- Fuerte activación fisiológica ante la presencia (real o imaginaria) del otro (excitación, nerviosismo, sudoración de manos, aceleración cardiaca, euforia).
- Hipersensibilidad ante los deseos y necesidades del otro.
- Vulnerabilidad psicológica.
- Cierta timidez ante el otro.
- Sentimientos ambivalentes (el famoso “dulce tormento”).
- Atención selectiva (centrada en el otro).
- Idealización del otro (percepción de características positivas en la otra persona, mediante una visión positivamente sesgada).
- Ausencia de control voluntario sobre tales sentimientos.

La psicología también ha estudiado el fenómeno del enamoramiento desde distintos enfoques. El enfoque psicoanalítico se refiere al enamoramiento como un fenómeno que tiene como punto de partida el narcisismo, cuando se produce la confusión entre el ideal del yo y el yo ideal. El enamoramiento tiene tanto experiencias sentimentales como mecanismos de defensa (Villamarzo, 1993, citado en Jaén y Garrido, 2005), es producto de un deseo sexual malogrado, inhibido desde los primeros meses de vida, cuando el único objeto es la madre (Alberoni, 1996).

Por su parte, los modelos cognitivos conductuales explican el enamoramiento como un comportamiento complejo, susceptible de ser practicado mediante conductas específicas de tipo cognitivo, emocional y motor (Costa y Serrat, 1995).

Los constructivistas parten de la idea de que el establecimiento de un vínculo, como es la pareja, está dado por un conjunto de constructos que cada miembro comparte con el otro, que pertenecen al ámbito de la relación de pareja y determinan el modo en que ambos miembros se relacionan entre sí (Jaén y Garrido, 1996).

Partir del enamoramiento para explicar a la pareja permite conocer el por qué, cuando una persona se enamora, tiene ciertas ideas de lo que espera de esa relación, cuando se enamora ve en esa persona determinadas características, que hacen que se fije en ella y no en otra; pero también hay características que no ve y con el tiempo conocerá. El enamoramiento es un fenómeno que dura un tiempo, no es eterno; cuando termina ese proceso se ve a la pareja como es, y no como creía que era, o como quería que fuera.

La perspectiva de los enamorados es una idealización o encuadre positivo, análogo al encuadre negativo que se produce cuando el amor se convierte en una aversión. El marco positivo produce una imagen idealizada del amado, que destaca los rasgos deseables y esfuma los indeseables (Beck, 1988, p.55)

Se dice que es muy sencillo enamorarse, de hecho nos podemos enamorar muchas veces a lo largo de nuestra vida, lo complicado es que el sentimiento de amor se mantenga, pues enamoramiento en cierta forma es un deslumbramiento pasajero, que es sumamente fuerte, por lo que puede transformar a una persona, el verdadero problema reside en que ese fenómeno que empieza como enamoramiento se convierta en verdadero amor, que llegue a una maduración y lo más importante, que se mantenga a través del tiempo.

Algunos aspectos del enamoramiento se asemejan a los pensamientos y sentimientos de las personas maniáticas: la ilusión del amor que consiste en magnificar e idealizar las cualidades positivas del amado, ver sólo los atributos positivos y ocultar los negativos, se descubren en el pensamiento típico de las manías. La imagen brillante del amado durante el periodo de enamoramiento forma un fuerte contraste con la imagen negativa y opaca que emerge con la desilusión (Beck, 1988, p. 52).

Es lógico que conforme pasa el tiempo el sentimiento que en un principio estaba lleno de sensaciones sumamente intensas y positivas, ya no se experimente en el mismo grado, ya que va cediendo paso a sentimientos nuevos, a la adquisición de confianza, al establecimiento de un compromiso más fuerte entre las dos personas. Sin embargo, si no se sabe hacer frente a

los conflictos dicho lazo se va debilitando hasta llegar a una ruptura, o bien a una relación sumamente infeliz (Rojas, 1997).

1.2 Ciclo vital de la pareja

Es cierto que el inicio de una relación de pareja está cargado de pasión y enamoramiento que al principio se experimenta con una fuerte atracción física, expectativas románticas y un fuerte deseo de intimidad que va abriendo paso² a una fuerte intimidad (Yela, 2000).

Pero ese amor pasional irá tornándose progresivamente en un “amor compañero”, debido a un ineludible proceso psico-fisiológico: la disminución progresiva de la pasión. Fisher (1992, citado en Yela, 2000) opina que el comienzo de esa notable disminución de la pasión es alrededor del cuarto año de relación. Después de algunos meses o años de convivencia con la misma persona, el ser humano ya no experimenta un estado emocional tan intenso ni una activación fisiológica tan fuerte ante la presencia del otro (excitación, nerviosismo, sudoración de manos, aceleración cardíaca, euforia) ni pensamientos intrusivos que suponen una pérdida de concentración e interfieren en sus actividades cotidianas, tampoco esa cierta timidez característica del enamoramiento, ni la idealización de la pareja en la forma que se presentaba al principio (ahora es capaz de percibir defectos en ella, que antes pasaron desapercibidos), ni manifiesta una atención selectiva absolutamente centrada en el otro, etc. (Yela, 2000).

Ante este declinamiento de la pasión y transformación a un amor compañero cambia la relación y vienen nuevas formas de demostración. Se da una intimidad más estrecha, se presenta el cariño, se comparten experiencias pasadas, estabilidad, equilibrio, sentimiento de seguridad, compenetración adquirida con el tiempo, conocimiento mutuo, buena comunicación.

² Vínculo afectivo especial entre ambos miembros de la pareja.

En general podemos hablar de tres fases fundamentales en toda relación amorosa: primero viene el enamoramiento que se expresa con una intensa pasión, atracción física, expectativas románticas y deseo de intimidad, posteriormente se va transformando en un amor romántico-pasional que se expresa básicamente con un descenso y estabilidad, se desarrolla mayor intimidad y compromiso que con el tiempo se convierte en un amor compañero.

Algunos autores (Levinger y Snoek, 1972; Altman y Taylor, 1973; Kelley, 1989, citados en Yela, 2000), han hablado de los factores que tienden a aumentar con el paso del tiempo, como la interdependencia entre ambos miembros de la pareja, el cuidado mutuo, la entrega hacia el otro, la confianza en la disponibilidad del otro, la ayuda mutua, el apoyo emocional, la comunicación abierta, la valoración realista del otro, la compenetración, el sentimiento de pareja, el conocimiento del otro y la experiencia de compartir (los días, los recuerdos, las vivencias, las actividades, los lugares, etc.) en definitiva la intimidad y el compromiso.

Entre los principales factores que tienden a disminuir con el tiempo citan a características del enamoramiento como grandilocuencia, pensamientos intrusivos, pérdida de concentración, intensa actividad fisiológica, hipersensibilidad a los deseos del otro, vulnerabilidad, timidez, atención selectiva, idealización, ausencia de control voluntario de los sentimientos amorosos, la pasión, la frecuencia de relaciones sexuales (Wilson y Nias, 1976; Masters y otros, 1982; Liebowitz, 1983; Cáceres, 1987), la satisfacción sexual (Peplau y otros, 1978; Carreño, 1991) y la propia satisfacción amorosa (Pick y Andrade, 1988; Sternberg, 1988; Carreño, 1991, en Yela, 2000).

Por lo tanto las relaciones de pareja no son estáticas, pues se encuentra en transformación continua, no es lo mismo una pareja de adolescentes que una pareja en edad madura. Cuando una pareja está enamorada y está comenzando una relación, vive un ciclo distinto al de una pareja que tiene hijos

pequeños y lleva años de matrimonio. Las etapas que vive una pareja son influenciadas por las circunstancias que viven.

Levinson (1974, cit. en Lemus, 2001) divide el desarrollo de la pareja en seis etapas diferentes:

1.-**Selección**- Tiene una duración variable. Normalmente se parte de una necesidad básica que debe ser satisfecha por la pareja, inicia con el enamoramiento que es influido por la apariencia física, recuerdos, juicios de otras personas importantes, poder, capacidades intelectuales, afectivas, de valores, etc.

2.-**Transición y adaptación**. Se presenta entre el primero y el tercer año de unión, implica el proceso de adaptación a un nuevo sistema de vida con diferentes hábitos, demandas y satisfacciones con la pareja. Empieza la negociación de las reglas referentes a la intimidad de la pareja, así como el poder que asumirá cada uno de los miembros. Es frecuente que haya discusiones en esta etapa, ya que se atraviesa un proceso adaptativo de dos vidas que se unen, sin embargo es importante que se enfrenten los conflictos, ya que evadirlos puede agravarlos más.

3.- **Reafirmación como pareja y paternidad**. Generalmente va del tercero al octavo año de unión, se caracteriza por el surgimiento de dudas acerca de lo adecuado de la selección del cónyuge, de cuyas dudas se conduce o bien a una reafirmación de la pareja o a una separación. Es común que se incrementen los celos con las amistades, y en esta etapa pueden surgir aventuras extramaritales o amantes bien definidos. La mayor parte de las parejas se inician como padres, lo cual modifica enormemente la dinámica de la pareja, surgen tensiones inherentes a la paternidad. Habitualmente la intimidad se profundiza y la labor de elaboración de las reglas finaliza. El aspecto de poder se define como resultado de las múltiples resoluciones de conflicto en la etapa anterior.

4.- Diferenciación y realización. Comprende del noveno al quinceavo año de unión, se caracteriza por un proceso de diferenciación que se inicia con la consolidación de la estabilidad del matrimonio y la terminación de las dudas acerca de la elección de la pareja.

A veces, en las fases tempranas de esta etapa, las dudas se agravan, pero su resolución da la oportunidad de lograr un mayor desarrollo y realización personal; surgen conflictos debidos a las diferencias en el ritmo de crecimiento de ambos miembros de la pareja, y a las formas o métodos de alcanzar una productividad óptima.

La violación de los límites provienen principalmente de relaciones extramaritales, pero lo frecuente es que la pareja solidifique sus límites y con esto defina su identidad como tal. En algunas parejas la intimidad se profundiza notablemente, en cambio en otras, se consolida un alejamiento gradual y progresivo.

5.-Estabilización. Abarca aproximadamente del quinceavo al treintavo año de unión. Generalmente, se busca un equilibrio entre las aspiraciones y los logros, da lugar a la reafirmación de prioridades, que conduce a una estabilización de ambos miembros, así como de la pareja. Existen conflictos acerca de la pérdida del atractivo y habilidades físicas, que pueden reactivar viejas dudas sobre lo adecuado de la selección del cónyuge, ocurren relaciones extramaritales generalmente con personas más jóvenes.

Es un periodo en el que se pueden dar separaciones en parejas que antes no lo hicieron debido a los hijos. No obstante, también hacia el final de esta etapa, los límites se hacen muy estables, salvo casos de crisis, como enfermedades graves o cambios bruscos en los equilibrios de poder e intimidad.

6.-Enfrentamiento con vejez, soledad y muerte. Generalmente abarca del treintavo al cuarentavo año de unión. Los principales problemas que derivan son la vejez, con su pérdida de capacidades físicas e intelectuales; la soledad debido a la “ida” de los hijos, así como las muertes graduales de parientes y amigos y el rechazo de la gente en general hacia los ancianos.

El común denominador hacia los diferentes acontecimientos es la angustia y necesidad de apoyo y afecto. Como hemos visto la pareja va teniendo cambios en el ciclo vital, y en cada etapa va enfrentando problemas que si no se superan conflictúa la relación que puede terminar en divorcio o separación.

No podemos esperar que tales etapas se cumplan al pie de la letra, cada pareja enfrenta diferentes situaciones, únicamente es un parámetro del cual se parte acerca del desarrollo que tiene la pareja desde que se conforma hasta que finaliza por separación o muerte.

1.3 Breve reseña histórica de la pareja

La realidad que viven las parejas actualmente, tales como la separación, el cambio de roles, problemas de comunicación, cambio de expectativas, necesidad de desarrollo profesional, presencia o ausencia de hijos, educación de los mismos, entre otros, son algunos de los problemas que enfrentan, por ello es necesaria una revisión histórica con la finalidad de explicar los factores que han llevado a su transformación.

La pareja a lo largo de la historia ha ido evolucionando, su conformación no siempre se ha dado por los motivos que en la actualidad sabemos que se dan en las sociedades occidentales.

El concepto de amor en la pareja no ha existido siempre como tal, es un concepto que surge del mundo occidental, pues las uniones de una pareja no siempre han sido consecuencia del amor que dos personas se profesan.

Louviot (cit. en Guitard, 1991) menciona que en otras civilizaciones como el mundo árabe, las uniones entre dos personas son decididas de acuerdo a las tradiciones familiares, y son los padres los que escogen al cónyuge, aunque esta situación ha empezado a cambiar, ha sido un cambio muy lento.

Edad antigua

Abarca aproximadamente desde la invención de la escritura hasta el siglo V, vale para la cultura griega y romana. Foucault (1976, cit. en Yela, 2000) menciona que en la Grecia clásica las relaciones amorosas estaban estrechamente ligadas con las sexuales y radicalmente separadas de las matrimoniales. El matrimonio que se establecía era totalmente asimétrico pues la esposa debía de ser fiel, mientras el hombre buscaba el placer sexual fuera del matrimonio, y la finalidad sexual dentro del matrimonio era únicamente con una finalidad de procreación. En la antigua Grecia, la pareja se fundaba sobre la desigualdad de los sexos y era la religión del varón la que prevalecía siendo obligación de la mujer aprenderla y preservarla, el objetivo de esta unión no era la “felicidad” sino la procreación de hijos varones. La concepción del amor era más bien objeto de disertación filosófica que práctica común de las parejas, ya que el hombre no esperaba encontrar en casa un “espíritu similar al suyo” sino que para ello buscaba a las *netairas*³.

Edad media

Durante los siglos VI- XI la iglesia católica empieza a establecer las formas de relación de pareja (tanto amorosas como sexuales) sin dejar de mencionar la represión de los placeres sexuales que se prolonga hasta la edad moderna (Flandrin, 1981, citado en Yela, 2000).

Entre los imperativos de la iglesia católica, Flandrín (1981) menciona:

³ Mujeres cultas con las que el hombre podía entablar una relación a nivel intelectual; podrían, de alguna manera, ser equiparadas a las geishas japonesas.

- Condena las relaciones pre-matrimoniales.
- Condena las relaciones extra- conyugales.
- Prohíbe, especialmente en la mujer, la búsqueda, obtención y expresión de placer sexual.
- Castiga todo acto sexual sin fines de procreación (con lo cual, al prohibir tanto la anticoncepción como el aborto, aumentaron desproporcionadamente los índices de infanticidio).
- Desaprueba el excesivo amor entre esposos (“adúltero es también el que ama con excesivo ardor a su mujer” (Jerónimo de Antioquia).
- Prescribe el derecho y el deber del esposo a castigar y pegar a su mujer, y el de ella a acatarlo sin protestar.

Al comienzo de los siglos XII-XV se produce un fenómeno capital, según la gran mayoría de los historiadores de las relaciones amorosas: el surgimiento del amor cortés (Ortega, 1926b; Rougemont, 1938, Alvar, 1982; Garcia Gual, 1982; Salvador, 1986; Hendrick y Hendrick, 1992, et. al., cit. en Yela, 2000).

Este tipo de amor surge de los trovadores franceses de finales del siglo XII y principios del XIII, como un amor que implica distancia, ambivalencia (gozo y sufrimiento) y culto a la mujer. Siendo en su origen esencialmente espiritual, va tornándose progresivamente en carnal, a través de los siglos, transformándose en lo que más tarde se llamaría “amor romántico” y posteriormente “amor pasional” (Ortega, 1926b, cit. en Yela, 2000).

Edad Moderna

Durante los siglos XVI-XVIII, se consolidan los modos amorosos de finales de la edad media, con una iglesia católica en su periodo de máximo control sobre las normas y costumbres sociales y morales, y aún más sobre los comportamientos amorosos y sexuales (Flandrin, 1981, citado en Yela, 2000, p. 62)

En el renacimiento, el matrimonio es una cuestión económica, de herencias y hegemonías familiares, aunque como contrapartida surge el amor inaccesible y romántico que alimenta la literatura. Hay que resaltar que ésta época será con justicia reconocida como la Edad de Oro de la literatura en España, en este sentido, entre el Renacimiento (siglo XVI) y el Barroco (siglo XVII), dos de las más grandes figuras de la literatura universal, Shakespeare y Cervantes, describen el tipo de amor romántico, apasionado, ambivalente, irracional, súbito, idealizador, intenso, trágico, acrecentado por los obstáculos, exaltador de la belleza física y espiritual, de absoluta entrega y abnegación, casi épico, que era loado, frente a las tradicionales uniones matrimoniales por conveniencia como el de Romeo y Julieta, El Quijote y Dulcinea, o Cardenio y Luscinda (Yela, 2000).

En la Europa pre moderna, la mayor parte de los matrimonios se realizaban por contrato, no sobre la base de la atracción física, sino por las circunstancias económicas. En las clases pobres, el matrimonio era un medio de organizar el trabajo agrícola. Se ha escrito que entre los campesinos de la Francia y la Alemania del siglo XVII, los besos, las caricias y otras formas de afecto físico eran raros entre parejas casadas (Giddens, 1992)

Edad contemporánea

La edad contemporánea (desde el siglo XIX) comienza con una exaltación de la pasión romántica y trágica, que vuelve a su punto más álgido, donde se le conoce como el romanticismo. En el Imperio Británico, se vive la llamada “Era Victoriana”, caracterizada por un exacerbado puritanismo (Yela, 2000). Durante este siglo comienza a surgir lentamente un tipo de noviazgo que comienza, aunque tímidamente, a desvincularse de la imposición paterna (Iglesias, 1987, cit.en Yela, 2000).

Yela (2000) señala que durante el siglo XX se dan una serie de cambios sociales, la revolución industrial y tecnológica que repercutirán de forma

notable en las relaciones amorosas y sexuales: se unen cambios sociales de la magnitud de la llamada *liberación de la mujer* (Fisher, 1992), liberación no solo económica sino, quizá fundamentalmente, psicológica, repercutiendo ello tanto en la esfera pública como en la privada (Iglesias, 1987). Hay que añadir la *revolución sexual*: liberalización de las actitudes y conductas amorosas y sexuales, toda vez que la presión coercitiva de la Iglesia católica se ve notablemente reducida, aunque nunca ha dejado de existir el elevado índice de machismo.

Otros factores de nuestra época, que influyen de forma importante en las relaciones amorosas, y el otro con influencia radicalmente opuesta, son la accesibilidad a los métodos anticonceptivos (a pesar de que existe una férrea oposición eclesiástica), y el temor al contagio del sida (Fisher, 1992; Hendrick y Hendrick, 1992, cit. en Yela, 2000).

Estos y otros cambios sociales produjeron una gran revolución del comportamiento amoroso (Ortega, 1952): la vinculación de los conceptos de amor romántico, matrimonio y sexualidad, dando lugar a la aparición del matrimonio por libre elección, basado en el enamoramiento y dejando de ser el amor romántico un fenómeno socialmente minoritario (Yela, 2000).

Cabe mencionar que a partir de la revolución francesa se inicia el cambio hacia la época moderna en donde veremos surgir poco a poco los valores actuales en donde el aspecto más relevante puede ser la aceptación del divorcio y un nuevo concepto de unión en donde la permanencia es un acto mas libre. Igualmente con la llegada del cristianismo se da un cambio de valores, se trata de una relación individuo-individuo con un objetivo, la felicidad derivada del amor (Yela, 2000).

Solomón (1988) señala que, en el mundo occidental, este tipo de fenómeno amoroso adquirió recientemente las características de amor sexual, voluntario, igualitario y base fundamental para el matrimonio. Esta nuevo tipo de unión

probablemente haya llevado a la consecución de una mayor libertad (de elección) e igualdad (de trato entre ambos sexos), pero ha originado también un grave problema: el que se deriva de pretender establecer sobre la pasión (fugaz, por su propia naturaleza) el matrimonio (del que se espera sea una institución estable y duradera).

Como demuestran diversos estudios socio-históricos, el matrimonio en la sociedad preindustrial no era tanto una unión entre dos personas sino una unión de dos familias o dos estirpes. Por consiguiente tampoco existía la elección de la pareja en el sentido actual, siguiendo los sentimientos de amor personal. El abanico de posibilidades para casarse estaba, de entrada, estrechamente limitado por criterios de procedencia desde el rango y el patrimonio hasta la pertenencia a una determinada etnia o religión, y, en realidad, el casamiento se organizaba a través de la red de familias, parentescos y comunidades locales. La gente casi nunca se casaba por amor, sino primeramente por fines que servían a la familia como comunidad económica y de rango social: con la intención de ganar para la empresa familiar una fuerza de trabajo y de tener herederos, de asegurar el patrimonio existente y de ampliar los bienes y el prestigio (Beck y Beck, 2001).

De igual forma, los papeles que tenían el hombre y la mujer eran diferentes, y por consiguiente los roles que tenían en la relación de pareja eran sumamente tradicionales. Así como tenían una obligación que cumplir al casarse con una determinada persona por “la empresa familiar” y el “patrimonio”, de igual forma tenía un rol ya establecido al casarse, y lo debían llevar a cabo.

Doring (1995) menciona los deberes que tenían los matrimonios tradicionales. De parte del hombre se esperaba la capacidad laboral y económica que le convertía en el proveedor único de bienes materiales. La seguridad de ser el ganador del pan y el sustento, la certeza de que su compañera se empeñaría en la buena administración de los bienes adquiridos, así como del cuidado de

los hijos procreados entre ambos, que eran la garantía del buen destino de los frutos de sus esfuerzos.

En cuanto al papel femenino, de principio era inconcebible que formara pareja fuera del matrimonio –en el sentido de que asumía una serie de responsabilidades y se comprometía a cumplir con una cantidad respetable de obligaciones: atender y cuidar el hogar, cuidar a los hijos, atender de manera especial al marido; cultivarse hasta cierto punto y solo en determinados aspectos para colaborar al lucimiento del marido ¡ni pensar en la posibilidad de brillar más que él! ¿Quién muerde a la mano que le alimenta? Una de las funciones primordiales de estas mujeres era dar al esposo un buen número de hijos, preferentemente varones, capaces de continuar la conservación y transmisión del apellido.

A cambio de lo anterior las mujeres gozaban del reconocimiento y respeto social- por su buena administración-, de seguridad económica y del privilegio de saberse “reinas del hogar”.

No se hacía mención de la existencia o no del amor entre contrayentes. En cambio era muy importante el cumplimiento del compromiso que ambos habían asumido: cuidar y conservar, administrar bien e intentar incrementar los bienes comunes que en su momento pasarían a manos de sus herederos (Doring, 1995).

Al unirse estas parejas, su fin no era el ser felices con su compañero ni hacerlo feliz, muchas veces y en la mayor parte ni siquiera se conocían realmente para saber que podía esperar uno del otro, pues tal vez ni era necesario saberlo, si el hombre quería obtener placer sexual, lo buscaba fuera de casa, cosa que no era mal vista, pues los mismos valores lo promovían, ya que su mujer, la madre de sus hijos tenía que tener una imagen totalmente limpia ante la sociedad y más ante el marido, no podía rebajarse a sentir placer sexual, pues su función sexual era únicamente destinada a la procreación. Aquí es

necesario mencionar que aún no había una revolución sexual de la mujer, no se promovía el uso de anticonceptivos femeninos, no se tenían tantos conocimientos acerca del placer que sentía la mujer (ni las mismas mujeres conocían su cuerpo), por lo tanto su papel era pasivo, se conformaba con satisfacer al marido y darle cuantos hijos pudiera (“los hijos que Dios mande”), mientras que en el hombre sucedía todo lo contrario, podía tener relaciones extramaritales y era una forma de reafirmar ante él y ante la sociedad su virilidad (entre más mujeres, más hombre es).

Nuestra sociedad falocéntrica era mucho más tolerante en esto respecto con los hombres que con las mujeres. Si el varón sostenía relaciones regulares con más de una mujer y su capacidad económica le permitía sostener ambas casas (la chica y la legítima) con cierto decoro, otorgando siempre el sitio preferencial a la esposa legal, no era condenado. Era por el contrario, admirado, ponía de relieve su gran capacidad económica, su sentido de responsabilidad. La reacción de la mujer era en el sentido de que “mientras a mí no me falte nada, puede hacer lo que desee”. Esto es perfectamente lógico y comprensible si conocemos los intereses por los que se había unido esa mujer a ese hombre (Doring, 1995, p. 29).

En el caso de las mujeres, en realidad tenían muy poca oportunidad de ser infieles, al casarse únicamente se dedicaban a cuidar a los hijos, servir al marido y mantener limpio el hogar, y ya no se daban el lujo de salir solas de casa, con excepción de ir al mercado, siempre era el marido o los hijos los que la acompañaban, y si se llegaba a dar una infidelidad de parte de ella, era tachada y marcada por la sociedad, era inconcebible que la mujer fuera infiel.

Siendo realistas la mujer era la que llevaba la desventaja en la dinámica de la relación, prácticamente era la sombra del marido, nunca brillaba con luz propia, no tenía aspiraciones, no tenía sueños propios, ni profesional, ni laboralmente.

Cabe mencionar que al casarse dejaban de estudiar, de trabajar (si es que trabajaban, algunas solo esperaban cumplir la mayoría de edad para poder casarse), hay que recordar que el marido ya no le daba permiso de ir a trabajar, y de alguna forma dejaban su vida para dedicarse a servir a los demás (su marido y sus hijos).

En este contexto se presenta una explicación del porqué las parejas duraban, a diferencia de lo que sucede en la actualidad, donde se ha complejizado la vida en pareja, desde todos los ángulos que se mire.

Doring (1995) puntualiza y concluye lo que sucedía con las parejas de antes:

“En las condiciones esbozadas estas parejas podían perdurar “...hasta que la muerte los separara”. Todas las vicisitudes por las que atravesarán eran insuficientes para el rompimiento, en tanto se cumplieran las reglas del juego ya especificadas, especialmente la de la discreción. Con ciertas variantes debidas a los cambios de época, creo que el anterior esquema puede aplicarse a la época de nuestras abuelas, nuestras madres y aún a los inicios de la vida de las generaciones actuales” (p. 30).

1.4 La pareja actual

Para abordar a la pareja actual, es importante hacer mención de los cambios tan drásticos y significativos que le han dado el nuevo significado que tiene la vida en pareja. Uno de los principales cambios es el papel de la mujer. Para este punto no podemos dejar de mencionar los movimientos feministas que tienen un gran mérito, han logrado abrir espacios para la mujer, han ofrecido un nuevo panorama que antes muchas ni se hubieran imaginado, han abierto las puertas a un mundo de conocimientos respecto al cuerpo, a las emociones, necesidades, cuidados, expectativas, etc.

Por su parte, la revolución sexual ha permitido abrir el tema de la sexualidad de la mujer, tema que antes era un tabú y por lo tanto nadie se atrevía a hablar.

Con la revolución sexual, se conoce cómo la mujer experimenta su sexualidad, atribuyéndole un papel activo, contrariamente a lo que se creía que solo estaba para satisfacer al hombre, y las únicas mujeres que disfrutaban su sexualidad eran las “libertinas”.

También esta revolución empezó a promover el uso de anticonceptivos. Antes se creía que una mujer debía tener cuantos hijos pudiera, sin embargo con el uso de anticonceptivos la mujer podía vivir su sexualidad, cuidándose de no tener hijos, hasta que ella estuviera preparada, lo cual le ha permitido que pueda seguir estudiando hasta niveles de posgrado, cosa anteriormente inconcebible, ahora las mujeres tienen otras aspiraciones en lugar o aparte del ser esposas y madres. Gracias a esto la mujer ha podido desarrollarse en otros ámbitos: intelectual, laboral, profesional, social.

Pero este panorama, como todo, ha traído ventajas y desventajas hacia la pareja.

Algunas de las ventajas se ubican en: crecimiento, no sólo personal sino también profesional, laboral y social de la mujer; hay más elementos para una educación idónea en los hijos; incremento de recursos económicos; entre otros. La otra cara de la moneda ha representado una mayor adquisición de responsabilidades para la mujer, que incluyen además de las que ya contaba, de índole doméstico, cuidado y crianza de los hijos, sino también laboral y profesional. Otras desventajas: mayor dedicación de la mujer a su trabajo, con ello hay mayor descuido de la educación de los hijos y la unificación de la familia; pero ante ello hay casos en que el marido toma la decisión de tomar el lugar de la mujer dentro del hogar o alejarse del mismo, dejando todavía más desprotegidos a los hijos. Hay mayor recurso económico, pero menor comunicación entre la pareja y como consecuencia en la familia.

Todos estos cambios en el papel de la mujer, parecen a simple vista pequeños e insignificantes, pero han sido resultado de una gran lucha de años, cabe

mencionar que no en todos los países se han logrado los mismos avances, hay países donde la mujer se ha ido abriendo más espacios a la par del hombre, por ejemplo, países de primer mundo como Alemania, Estados Unidos, y por otro lado los países del tercer mundo como Perú, Irán, el papel de la mujer se encuentra totalmente relegado. Aquí en México, se han logrado importantes avances, sobre todo en algunos sectores, las clases con más estudios, por ejemplo: universitarias, profesionistas, intelectuales.

Sin embargo estos cambios en el papel de la mujer han roto con el esquema anterior tanto de la mujer como de la conformación de la pareja. Ahora el esquema ya no es tan rígido y esto trae como consecuencia muchas crisis en las parejas.

Los logros en el cambio del papel de la mujer también han sido asociados con nuevos conflictos en las parejas. Así, la separación es más frecuente en matrimonios en los que el sueldo de la mujer es más alto que el del marido. Ocurre lo mismo entre las mujeres que son profesionales con trabajos liberales. Esto no quiere decir que las mujeres sean más culpables que los varones del incremento en la incidencia de rupturas de parejas, pues aunque hoy es el 60 por 100 de los divorcios son iniciados por la mujer en el fondo, casi nunca se sabe con certeza quien sembró realmente la semilla del conflicto (Rojas, 1997, p.73)

El cambio de vida que obedece a las reglas de la modernidad ha revolucionado no solo los papeles de hombre y la mujer, también ha ido flexibilizando los valores rígidos y tradicionales:

“El nuevo estándar de familia, que iguala los derechos y deberes de los cónyuges: el propio feminismo, que ha librado una larga batalla por la emancipación de la mujer en todos los terrenos (casa, trabajo, sociedad, etc.) y los medios masivos de comunicación que instruyen en patrones de vida extranjeros, mucho han contribuido a la crisis de los valores tradicionales, provocando un cierto desequilibrio de los modelos establecidos. Lo valores

tradicionales típicos del periodo posterior al enamoramiento (por ejemplo, la fidelidad y el espíritu de sacrificio por el bien de los hijos y de la familia), ya prácticamente no se plantean como valores; han perdido la función de modelos ideológicos de consolidación de la institución familiar” (López, 1998, en Rojas,1997 p.46)

La ruptura de la pareja ya no se plantea como un imposible, antes el compromiso de unirse en pareja era con el fin de unirse para toda la vida, y podía soportar todos los problemas, crisis, engaños, maltratos, y con la llegada de los hijos el compromiso se hacia prácticamente inquebrantable y era un motivo aún más fuerte para sacrificarse y mantener el matrimonio. Hoy día, prácticamente todas las sociedades ofrecen alguna forma o proceso aceptable para poner fin al matrimonio, bien sea la separación, el divorcio, la anulación u otras fórmulas de ruptura. En los países europeos, mientras que la tasa de nupcialidad ha disminuido en las últimas décadas, los divorcios han seguido la tendencia contraria (Rojas, 1997). Entre las naciones de occidente, Estados Unidos es uno de los países con tasas más altas de rupturas matrimoniales. En 1977, por ejemplo, un tercio de todos los matrimonios norteamericanos acababa en divorcio, mientras que en la actualidad cerca de la mitad sigue los mismos pasos, aunque hay que tener en cuenta que dentro de estas cifras se incluye a personas que se casan y se divorcian más de una vez (Ídem).

En todos los países industrializados de occidente hay un elevado número de divorcios. Aunque en Alemania en comparación con Estados Unidos, este número parece todavía moderado, ya casi se llega también a un divorcio por cada tres matrimonios (en las grandes ciudades son casi un divorcio por cada dos matrimonios, y en las ciudades pequeñas y los pueblos uno por cada cuatro). Mientras que visto desde el promedio estadístico estos números están sufriendo un ligero retroceso desde 1984, los divorcios entre los matrimonios de larga duración han aumentado considerablemente. Al mismo tiempo crece la cuota de divorcios entre las parejas casadas en segundas nupcias y las parejas con hijos. En consecuencia crece también la jungla de relaciones paternas:

“mis, tus, nuestros hijos” con los correspondientes acuerdos, sensibilidades y zonas de conflicto para todos los implicados.

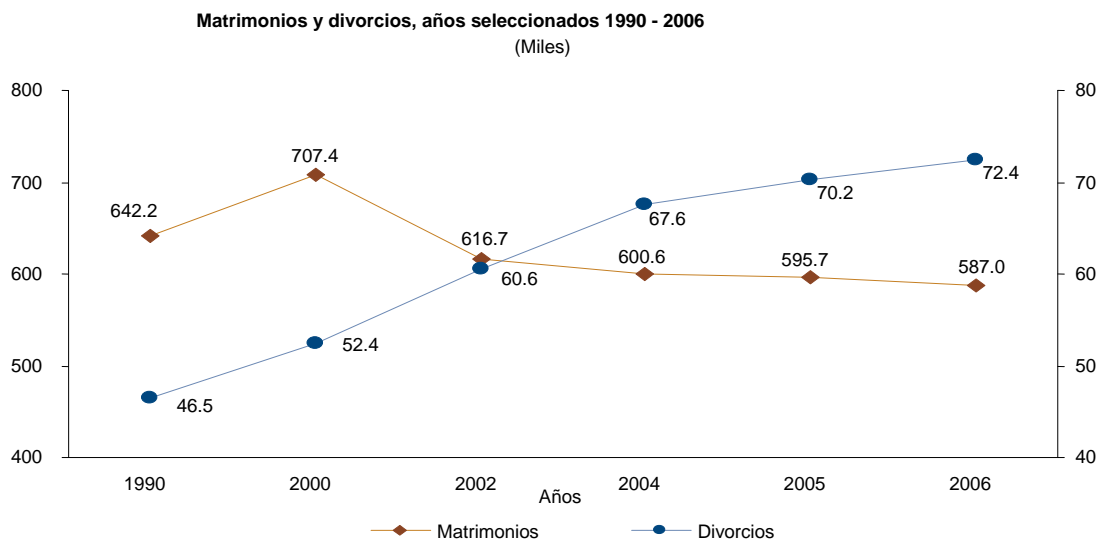
Los datos de la estadística oficial sobre divorcios y matrimonios son superados por la realidad del aumento brusco del número de “matrimonios sin certificado de matrimonio”.

Pero los divorcios de estos matrimonios sin papeles no salen en ninguna estadística. Y no solo solamente se ha multiplicado la proporción de este modo de convivencia en la última década, sino la normalidad con que hoy es aceptada, esta forma tan combatida en los años sesenta. Esta casi-institucionalización de formas de convivencia extralegal y extramatrimonial muestra no tanto el fenómeno en sí, como la velocidad del cambio (Beck y Beck, 2001)

Esta problemática del divorcio y separaciones lleva a mencionar el incremento en las cifras de divorcios en México. Según reportes del INEGI (1990-2006) durante ese periodo se registraron 586 mil 978 matrimonios en el país. En el mismo año se registraron 72 mil 396 divorcios.

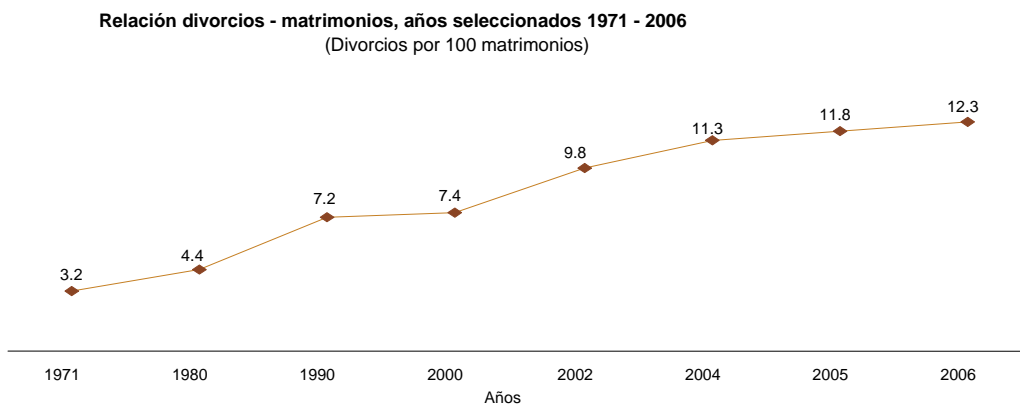
En el país se registraron 12.3 divorcios por cada 100 matrimonios: Baja California (29.9), Chihuahua (26.4), Colima (23.6) registraron las proporciones mas altas.

En el año anterior fueron 595 mil 713; en cuanto a los divorcios, se realizaron 72 mil 396 y 70 mil 184 respectivamente. En un año los primeros disminuyeron (1.5%) y los segundos muestran una tendencia en aumento (3.2).



Fuente: 1990 a 2006: INEGI. Estadísticas Vitales. Bases de datos.

En 2006, por cada 100 enlaces realizados en el país hubo 12.3 divorcios; en el año 2000 la relación fue de 7.4 y en 1971 de 3.2. Para el año 2006, quince entidades federativas superan la proporción nacional, las que presentan los valores más altos son: Baja California (29.9 divorcios por cada 100 matrimonios), Chihuahua (26.4) y Colima (23.6); en contraste, las proporciones menores se registran en Oaxaca (2.3), Tlaxcala (2.8) y Guerrero (5.1).



Fuente: 1971 y 1980: INEGI. Cuaderno núm. 1 de Población. Aguascalientes, Ags., 1989.

Fuente: 1990 a 2006: INEGI. Estadísticas Vitales. Bases de datos.

Entre las parejas que viven en grandes ciudades se da un índice más alto de separaciones y divorcios que entre quienes viven en zonas rurales. El divorcio es una opción que ha surgido en el medio urbano, un producto de la ciudad

donde el estigma de la ruptura matrimonial es menor y existe una gran tolerancia hacia ideas y comportamientos diferentes. Al mismo tiempo, los matrimonios que empiezan a desintegrarse, a menudo se mudan a las capitales, donde existe mayor independencia y anonimato, más posibilidades de vida social y las oportunidades de trabajo son mejores (Reyes, 1995).

Estudios socio históricos demuestran que se va imponiendo, paso a paso, una nueva forma de relación matrimonial en la transición hacia la modernidad. El poder del clan familiar se va arrinconando paulatinamente. El derecho de los implicados a participar en las decisiones que conciernen a su relación de por vida se está reforzando. “Ya no son las familias que se unen y se alían, sino las personas que se eligen” (Beck y Beck, 2001, p. 117).

No obstante existen también los reverses típicos. Un factor que forma el potencial de riesgo de tales matrimonios, es que su conservación ya no encuentra ningún apoyo por instancias exteriores que tengan el estatus de obligatoriedad para los dos. En su lugar, el mantenimiento de la relación tiene que ser construido individualmente y cada vez de nuevo por solo dos personas. Y eso sería tanto más difícil, cuanto más lejanos son los mundos de donde provienen. Como en el primer momento del enamoramiento las diferencias se quedan en un segundo plano y solo cuenta lo que se tiene en común, en el transcurso de la relación matrimonial se ponen de manifiesto cada vez más las diferencias arraigadas en la historia vital de cada uno.

La vida moderna es más abierta, más compleja y más contradictoria, las mismas normas y expectativas son menos rígidas, al individuo se le plantean diversas posibilidades de elección en todos los planos.

Esta vida con un exceso de posibilidades de elección muchas veces se percibe como una sobrecarga para el individuo, como afirman algunas teorías de la modernización. Pero lo que hasta el momento se ha visto muy poco es el hecho de que también se producen nuevas cargas, cuando el individuo ya no

vive como individuo, sino en pareja. Con todas las preguntas que afectan directa o indirectamente a la pareja, desde el programa de televisión hasta el lugar de vacaciones, desde los muebles hasta la educación de los hijos, hay que introducir ahora las ideas y deseos, costumbres y normas de dos personas en el proceso de decisión. Las consecuencias son previsibles: cuanto más aumenta la complejidad en el campo de la decisión, tanto más crece el potencial de conflictos en el matrimonio.

Con la pérdida de las identidades sociales tradicionales, surgen en el centro de la privacidad las contradicciones de los roles de género entre hombres y mujeres. En los pequeños y grandes conflictos por quién lava los platos, por la sexualidad masculina y femenina, por el erotismo y por la política que seguramente puede suponerse detrás de todo esto, la sociedad empieza a cambiar superficial y profundamente. El amor se torna huidizo en cuanto se ponen en él todas las esperanzas y se le convierte en el lugar de culto de la sociedad que gira alrededor del concepto de la autorrealización. Y se le carga de esperanza en la misma medida en que se transforma en huidizo y pierde su carácter de ejemplaridad social (Beck y Beck, 2001).

Todos estos cambios en las pautas amorosas no solo se atribuyen a la modernidad, de hecho se han estudiado los rasgos distintivos de la cultura occidental, la cual como anteriormente se mencionó rompe con la tradición del matrimonio por arreglo de familias e introduce el concepto de matrimonio por amor, del cual podemos decir que se derivan otras creencias típicas de la cultura occidental acerca de la relación de pareja.

En muchas parejas el grado de insatisfacción conyugal aumenta progresivamente en el curso de la vida de casados. La cotidianidad, con sus rutinas desgastantes, las demandas de los hijos, los problemas económicos, la erosión de la vida efectiva en pareja y la mala calidad de vida pueden llevar a una persona a tomar la decisión de romper con su pareja.

Muchas veces existe un factor precipitante interno, como el descubrimiento de un engaño, la existencia de una infidelidad, la violencia física o verbal, o un precipitante externo, como la injerencia de terceros, que pueden ser suegros, cuñados, el desempleo, problemas económicos, enfermedades, etc.

A medida que la relación zozobra en una corriente reactiva de desilusiones, comunicación pobre y malentendidos, es posible que la pareja llegue a pensar que su relación de pareja ha sido un error. Sorprende en cierta manera que tantos matrimonios fracasen. Es lamentable que actúen fuerzas centrífugas que tienden a hendir la relación: desilusiones desmoralizadoras, malentendidos laberínticos y torturantes comunicaciones malogradas. Pocas veces es bastante tenaz el amor para resistir a esas fuerzas divisorias y sus derivados: el resentimiento y la rabia. Se necesitan otros ingredientes en una relación para que el amor se fortifique en lugar de disolverse.

Existe un conjunto de creencias paradójicas problemáticas, y/o sencillamente imposibles, compartidas por la gran mayoría de la población, que constituyen el estereotipo cultural occidental sobre el amor romántico. Las llamaremos mitos románticos (Kephart, 1967; Good, 1976; Averill y Boothroyd, 1977; Liebowitz, 1983; Simpson y otros, 1992; Barrón y otros, 1999, etc., citados en Yela, 2000) y se pueden considerar como creencias en el sentido orteguiano del término, es decir, que la persona cuenta con ella y se conduce según ella:

- Mito de la media naranja: creencia de que hemos elegido la pareja que teníamos predestinada de alguna forma, y que ha sido la única o la mejor elección potencialmente posible.
- Mito de la exclusividad: creencia de que el amor romántico solo puede sentirse por una única persona (al mismo tiempo).
- Mito del matrimonio o convivencia: creencia de que el amor romántico-pasional debe conducir a la unión estable de la pareja y constituirse en la (única) base del matrimonio (o de la convivencia en pareja).

- Mito de la omnipotencia: creencia de que el amor lo puede todo, y debe permanecer ante todo y sobre todo (y, por tanto si hay verdadero amor no debe influir decisivamente los obstáculos externos o internos sobre la pareja).
- Mito de la perdurabilidad (o de la pasión eterna): creencia de que el amor romántico y pasional de los primeros meses puede y deber perdurar tras miles de días (y noches de convivencia).
- Mito de la fidelidad: creencia de que todos los deseos pasionales, románticos y eróticos, deben satisfacerse exclusivamente con una única persona: la propia pareja.
- Mito del libre albedrío: creencia de que nuestros sentimientos amorosos son absolutamente íntimos y no están influidos de forma decisiva por factores socio-biológico-culturales ajenos a nuestra voluntad y, generalmente, a nuestra consciencia.
- Mito de la equivalencia: creencia de que los conceptos de “amor” y “enamoramiento” son equivalentes, y por tanto, que si uno deja de estar apasionadamente enamorado es que ya no ama a su pareja.
- Mito el emparejamiento: creencia de que la pareja (un hombre y una universal, por lo que en todas las épocas y culturas el ser humano ha tendido por naturaleza a emparejarse.
- Mito de los celos: creencia de que los celos son un indicador de “verdadero” amor.

Detrás de las fachadas del ideal de la pareja de iguales, imagen cuidada por los dos lados, se amontonan las contradicciones. Según donde se mire, pueden verse progresos y derrotas. En el caso de las mujeres, sin duda alguna, se han abierto nuevos espacios libres en dimensiones centrales de la vida de las mujeres jóvenes en comparación con sus madres, en los ámbitos del derecho, la enseñanza y la sexualidad, pero también en cuanto a la posición profesional. Una mirada sobre el desarrollo actual y futuro ya se está vislumbrando, demuestra, sin embargo, que se trata de espacios libres *socialmente precarios*. Las tendencias del desarrollo de empleo y la

unidad del mundo masculino en la política, economía, etc., fomentan una sospecha: todos los enfrentamientos vividos hasta hoy pueden considerarse como armónicos en comparación con la fase de conflictos que tenemos por delante.

No obstante, la situación de partida y las perspectivas están envueltas en múltiples ambivalencias. Si se parte de la comparación de generaciones⁴, en general, las mujeres no están en mala posición (tienen una mejor formación y, por tanto, también en principio, mejores oportunidades de trabajo).

Al mismo tiempo han sido adelantadas en el ámbito profesional por sus maridos, que poseen una formación más o menos similar y, como siempre, siguen estando condenadas al “trabajo doméstico perpetuo”. Al interés de las mujeres por una seguridad económica independiente, se le opone, hoy como antes, en interés por una vida en pareja y por la maternidad. Y esta contradicción la viven, también y sobre todo aquellas mujeres que saben lo que significa sus posibilidades profesionales y la dependencia económica del marido. El tira y afloja entre una “vida propia” y el “estar para otros”, con una conciencia cambiada, demuestra la indecisión en el proceso de individualización femenina. A pesar de ello, ya no es posible encerrar otra vez el fantasma de la igualdad en la botella. Visto desde la perspectiva de los hombres, aguzar la vista a las mujeres mediante la enseñanza y pensar que no descubrirían las “justificaciones” masculinas del orden estamental de géneros en la familia, el trabajo y la política, ha sido una estrategia extremadamente ingenua por su parte (Beck y Beck, 2001).

Pero también en la posición de los hombres se han puesto muchas cosas en movimiento en los últimos años. El viejo cliché del hombre duro ya no es real. Mayoritariamente, los hombres quieren mostrar sus sentimientos y sus debilidades. Empiezan a desarrollar una nueva relación con la sexualidad.

⁴ Hago referencia primordialmente a tres generaciones: las abuelas, las madres y las hijas situadas en el actual contexto histórico.

Esta “ya no surge como un impulso aislado sino como una parte normal de su sexualidad. La compañera es tomada en consideración” (Metz-Göckel y Müller, 1985, p. 139, cit. en Beck y Beck, 2001).

Desde mi punto de vista, actualmente estamos viviendo una vida poco fácil, hay exigencias de todo tipo: económicas, laborales, familiares, profesionales y personales, entre otra. Tanto para la mujer como para el hombre es difícil cubrirlas, en ocasiones se incrementa el problema debido a la llegada de hijos, que a veces, no son esperados. En los ámbitos: laboral, profesional y personal también se expresan muchos cambios, ahora es más difícil desempeñarse en cada uno de ellos, eso implica horas de dedicación, trabajo y que muchas veces provoca alejamiento de la pareja. La dificultad se expresa de la misma forma en cada uno de los miembros, sea hombre o mujer, no es fácil salvar los obstáculos

La palabra igualdad tal vez no sea la más adecuada, en su lugar tiene mayor beneficio y mejor uso el término equidad que implica mantener la diferencia, que afortunadamente se presenta, y que cada uno de los miembros de la pareja tendrían que ponerse de acuerdo con los diferentes roles que deciden desempeñar. Actualmente hay hombres que desean jugar su papel dentro de la casa, cuidando a los hijos; otros, desean dedicar su tiempo a mejorar su situación económica; sin embargo, hay otros que deciden continuar con su rol menos comprometido con el hogar y más con su trabajo. De la misma manera, la mujer tiene que decidir qué papel quiere jugar, si desea dedicarse a la maternidad, a su desarrollo profesional o laboral, pero siempre teniendo en mente la promoción de la pareja. El problema surge cuando estas decisiones se toman sin considerar al otro, pasando a perjudicar a la otra parte, y aún más, cuando hay hijos de por medio. Es importante mencionar el papel que juega la comunicación en esto, que es abordada en el capítulo 4, dado que si ésta se caracteriza por ser limitada o errónea es un punto más a favor del rompimiento y de la condición de seres individuales, sin pareja.

CAPÍTULO 2

TERAPIA COGNOSCITIVA

2.1 Antecedentes de la Terapia Cognoscitiva

Este capítulo tiene el propósito de revisar los antecedentes de la Terapia Cognoscitiva con el fin de explicar cómo surge y quiénes son sus representantes principales. Dentro de estos representantes se da prioridad a dos de los enfoques cognoscitivos-conductuales, por un lado, la propuesta que proviene de la Terapia Racional Emotiva propuesta por Albert Ellis y, por otro lado, la Terapia Cognoscitiva desarrollada por Aarón Beck; modelos terapéuticos que si bien se apoyan en el supuesto de que los pensamientos o ideas que tenemos de las cosas son las que influyen en las emociones que experimentamos de ellas dando como resultado comportamientos inadecuados o disfuncionales; comparten el enfoque cognoscitivo-conductual del modelo del proceso reflexivo que se propone en el capítulo 4, aunque con algunas diferencias.

En 1930 se consolidó el conductismo como una parte de la Psicología. En la década de los 50 surge la teoría del procesamiento de información que hizo posible el estudio de los procesos mentales que fueron marginados por el conductismo (Pozo, 1987, cit. en Kingler y Vadillo, 1999). En el momento en que se instala el conductismo, todo daba a entender que la Psicología por fin había encontrado su identidad y por tanto su objetividad; se declara como la “ciencia de la conducta”. Sin embargo los mismos defensores del sistema comenzaron a reconocer limitaciones del conductismo, especialmente el conductismo radical. Una de las limitaciones era la interpretación mecanicista de la conducta en términos de estímulo-respuesta. Otra fue el reduccionismo ya que concebían a la conducta como una realidad puramente externa y susceptible de cuantificación y control, pero despojada de toda riqueza

significativa. Es a mediados de la década de los 50 que hay un abandono de los supuestos asociacionistas y una aceptación de los procesos mentales como objeto de estudio (De Vega, 1992).

Leahey (1991) critica el modelo estímulo-respuesta, puesto que la conducta humana se caracteriza por ser compleja, razón por la que debe ser estudiada con principios diferentes basados en una organización de naturaleza jerárquica y no como meramente secuencial o lineal. Considera que el sistema nervioso no responde pasivamente a la estimulación exterior, sino que funciona de manera activa y jerárquica mediatizando a los más variados y complejos funcionamientos.

El interés por los procesos cognoscitivos reaparece en la década de 1950 en Estados Unidos, cuestionando principalmente al conductismo, el cual había sido el enfoque dominante durante cinco décadas aproximadamente (de 1912 a 1960), iba perdiendo fuerza al explicar únicamente lo referente a estímulos, respuestas de la conducta, y a lo observable, pasando por alto procesos mentales que sucedían aunque no fueran observables, lo cual se presentó como una poderosa limitante del conductismo radical; sin embargo, las últimas teorías de la personalidad, los trabajos más recientes de la terapia de conducta y la psicología humanista que se desarrolló casi a la par de la terapia cognoscitiva empiezan a interesarse en los aspectos internos del sujeto (sensación, percepción, razonamiento, pensamiento, emoción), y por ser la terapia de Beck una de las primeras en conceder importancia al impacto del pensamiento sobre los afectos, la conducta, la biología y la experiencia ambiental, fue natural que se le denominara cognoscitiva.

La terapia cognoscitiva se construyó sobre la base teórica de diversos modelos, como la fenomenología, según la cual la visión que tiene el individuo de su yo y su mundo personal son claves para la determinación de su conducta, la teoría estructural, por otro lado, enfatiza el concepto de estructura jerárquica en los procesos cognoscitivos y acentúa la división entre los procesos del pensamiento primario y secundario, y por su lado, la psicología

cognoscitiva remarca la importancia de la cognición en el procesamiento de la información y en los cambios de conducta (De Vega, 1992).

García y Moya (1993) afirman que desde la Segunda Guerra Mundial, científicos de diferentes campos han orientado sus investigaciones sobre el estudio de la mente humana. Los lingüistas se han enfrentado al problema de cómo adquieren los niños las habilidades propias del lenguaje. Los científicos de la computación han intentado copiar la actividad cerebral para emularla a través de máquinas inteligentes de computación. Los etólogos quieren conocer las raíces innatas del comportamiento social. Dentro de la neurofisiología, ha despertado el interés de descubrir la función de algunos centros neuronales y su relación con procesos perceptuales complejos como el habla, pensamiento, memoria, etc. Los antropólogos han examinado la estructura conceptual de las prácticas culturales y la evolución del cerebro, el desarrollo del sistema esquelético muscular y los vínculos sexuales entre otros factores determinantes. Los neurólogos han investigado la relación entre la lesión cerebral y su déficit como la afasia, la agnosia y otras formas de patología mental.

La corriente cognoscitiva ha tratado de llenar los vacíos dejados por el conductismo tales como: a) ampliar el concepto de conducta y sustituirlo por el de comportamiento; b) recuperar numerosas zonas de estudio rechazadas por el conductismo como la cognición, la conciencia, entre otros, que son científicamente legítimas y posibles; c) ampliar la explicación de la habituación de la conducta a través de mecanismos internos que tienen que ver con la decisión personal. (De Vega, 1992).

La teoría cognoscitiva centra su atención en la importancia de cómo ve y piensa el individuo acerca del mundo, ya que esto se relaciona con lo que uno hace, piensa y siente. (Vidales, 1996).

2.2 Terapia Cognoscitiva

Los orígenes más remotos de la terapia cognoscitiva provienen de la filosofía estoica (350 a.C. al 180 d.C), la filosofía oriental budista y taoísta (Ruíz y Cano, 1995).

Buda (566 a.C. cit. en Ruíz y Cano, 1995) dice que el dominio del sufrimiento físico y emocional a través del dominio de las pasiones humanas lleva a un estado de insensibilidad e indeterminación total, el Nirvana (desnudez, extinción). El budismo afirma que la realidad es construida por el pensamiento, por los juicios valorativos, que pueden ser pasionales y generar sufrimiento.

La filosofía estoica, fundada por el griego Zenón, consideraba indispensable la ciencia para dirigir la vida a través del ejercicio de la virtud. Esta filosofía era el bien supremo, pues su práctica llevaba a la felicidad, y para alcanzar esa meta debían de gobernarse los estados emocionales extremos (las pasiones) a través del autodomínio.

Estas consideraciones fueron defendidas por la ética estoica griega (Zenón de Citio, Crispo y Epícteto) y la romana (Marco Aurelio, Séneca y Cicerón). Epícteto fue quien más desarrollo la idea de cómo se producían las pasiones y de cómo se dominaban. En su obra *Enchiridion* afirma que los hombres se perturban más por la visión u opinión que tienen de los acontecimientos que por estos mismos; esta idea la retoma y desarrolla Albert Ellis en 1990, veintiún siglos después; sin embargo, en los siglos XVIII y XIX dentro de la corriente idealista se resalta el papel de la cognición, en particular de los significados y pensamientos (Ruiz y Cano, 1995).

Kant en su *Crítica de la Razón Pura* (1781, cit. en Ruíz y Cano, 1995), describe la naturaleza del conocimiento, no como una capacidad innata (idea defendida por Descartes), no como un simple producto de las asociaciones sensoriales (como defendían los empiristas ingleses), sino como un proceso de construcción personal. Reúne dos aspectos anteriores a una nueva síntesis

que intenta resolver los problemas creados a la explicación de la génesis del conocimiento. Argumenta que el conocimiento y los significados personales de la existencia humana son contruidos por la mente humana.

Según Walsh (1968, cit.en Ruíz y Cano, 1995), Kant introduce el concepto de esquema cognoscitivo como una construcción mental de la experiencia que refleja al mismo tiempo el mundo real de los objetos y hechos siempre cambiantes y la lógica subyacente de las categorías que la mente impone. Incluso llega a describir la enfermedad mental como el resultado de no educar el "sentido privado" de los significados racionales compartidos socialmente. Estas ideas tendrían una influencia decisiva sobre Alfred Adler, y a través de éste, la futura y posterior psicoterapia cognoscitiva.

Otras dos expresiones orientadas hacia la psicoterapia cognoscitiva se observan en dos filósofos difícil de olvidar; por un lado, B. Russell en su obra *La conquista de la felicidad* (1930), destaca el papel de las creencias adquiridas en la primera infancia, creencias inconscientes e irracionales que pueden ser sustituidas por creencias mas racionales, ayudando así al individuo a alcanzar sus metas. Por otro lado, tenemos a Ortega y Gasset en su obra *Ideas y Creencias* (1940), quienes desarrollan el tema del hombre, a partir de las ideas y creencias en circunstancias históricas (cit. en Ruíz y Cano, 1995).

En las últimas décadas, la terapia cognoscitiva ha sido una de las modalidades de terapia de mayor crecimiento y popularidad. El término "cognoscitivo" se usó para describir este modelo de terapia en el que interactúan cinco elementos porque, en los años sesenta y a principios de los setenta, la mayoría de las terapias prestaban poca atención a los aspectos cognoscitivos de los problemas del paciente en comparación con el afecto, biología, conducta o historia evolutiva (Datilio y Padesky, 1995).

La terapia cognoscitiva se alimentó de trabajos de diversos teóricos. Así, Kelly (1955) con el desarrollo de su modelo de constructos personales y creencias asociadas al cambio de conducta, definió un constructo como la forma en que

el individuo construye o interpreta el mundo, y de esta forma la persona estructura y da significado a esos constructos particulares. Por otro lado, las terapias cognoscitivas de la emoción desarrolladas por Magda Arnold (1960) y Richard Lazarus (1966) proponían que el cambio en la cognición era primariamente un cambio emocional y de conducta (cit. en Datilio y Padesky, 1995).

Pero, también es importante mencionar que ciertos conductistas contemporáneos influenciaron la terapia cognoscitiva, Bandura (1977) con la teoría del aprendizaje social al conceptualizar nuevos patrones de conducta (aprendizaje por observación) contribuyó al modelo cognitivo y orientó el modelamiento participativo, lo cual favoreció el giro de la terapia de conducta hacia el ámbito cognoscitivo. Los trabajos de Mahoney (1974) sobre el control cognoscitivo de la conducta y los de Meichenbaum (1977) sobre la modificación de conductas cognoscitivas han sido también importantes aportaciones teóricas (cit. en Datilio y Padesky, 1995).

Las terapias cognoscitivas se desarrollaron como un proceso dialéctico, en un movimiento que se alejaba de los excesos teóricos y las limitaciones prácticas del psicoanálisis clásico y del conductismo. (Liotti y Reda, 1981; cit. en Caro, 1997). Es decir, las primeras terapias cognoscitivas, o lo que es lo mismo, los enfoques de Ellis y Beck, surgieron del psicoanálisis, mientras que la terapia cognoscitivo-comportamental parte de la terapia de conducta.

La manifestación del cognoscitivismo en su ámbito clínico no es precisamente homogéneo y se halla todavía en proceso de expansión y diferenciación. Mahoney (1991, cit. en Semerari, 2002), considera que actualmente se pueden distinguir unos veinte enfoques en terapia cognoscitiva. Lo que los une es el énfasis común que conceden a las estructuras de significado y los procesos de elaboración de la información. Lo que los diferencia es un conjunto bastante heterogéneo de cuestiones de teoría general y clínica que se traducen en diferencias, incluso muy marcadas, en la técnica terapéutica, sin embargo el

término terapia cognoscitiva nos remite a las contribuciones de Aarón Beck y Albert Ellis, y a sus respectivas escuelas.

Podemos decir que la característica que las hace ser consideradas terapias cognoscitivas es una psicoterapia estructurada, con límite de tiempo, orientada hacia el problema y dirigida a modificar las actividades defectuosas del procesamiento de la información evidentes en trastornos psicológicos como la depresión.

Las características de un terapeuta cognoscitivo, desde el punto de vista de Caro (1997) son:

La terapia cognitiva¹ busca alterar las construcciones que hace un paciente sobre sus experiencias. Implica al paciente en un proceso mediante el cual se plantea a la influencia que tienen los sistemas cognitivos, emocionales, lingüísticos y conductuales, de organización de la experiencia en su visión, de la cosas, y se buscan formas alternativas, válidas y viables de conocer el mundo, y de aportar nuevos significados transformando todos los sistemas de funcionamiento personal. (p. 41).

Mahoney (1974, cit. en Ruiz y Cano, 1995) propone cuatro características en los procesos cognoscitivos:

- 1) La conducta humana está mediada por el proceso de información del sistema cognoscitivo.
- 2) Se distinguen procesos (operaciones mentales implicadas en el funcionamiento cognoscitivo) y estructuras (características permanentes del sistema cognoscitivo).
- 3) Se proponen cuatro categorías generales de los procesos cognoscitivos como son: atención (selectividad asimilativa de los estímulos), codificación (representación simbólica de la información),

¹ Por tratarse de una cita textual, se respeta el uso lingüístico que el autor hace del término.

almacenamiento (retención de la información) y recuperación (utilización de la información almacenada).

- 4) Se destacan tres estructuras cognoscitivas; receptor sensorial (recibe la información interna y externa), una memoria a corto plazo (que ofrece una retención a corto plazo de la información seleccionada) y una memoria a largo plazo (que ofrece una retención permanente de la información).

La terapia cognoscitiva considera a los conceptos desadaptativos como la característica central de los trastornos psicológicos, entonces, corregir y abandonar estos conceptos mejora la sintomatología. El terapeuta y el paciente colaboran en identificar las cogniciones distorsionadas, que se derivan de los supuestos o las creencias desadaptativas. Estas cogniciones y creencias están sujetas al análisis lógico y la comprobación empírica de hipótesis, lo que conduce a los individuos a realinear su pensamiento con la realidad.

La terapia cognoscitiva señala que los individuos piensan y perciben sobre ellos, el mundo y el futuro es relevante e importante y tiene un impacto directo sobre como se sienten y se comportan. Además de los factores biológicos y ambientales, la terapia cognoscitiva entiende que la personalidad está formada por creencias centrales o esquemas súper ordinarios. Los esquemas se desarrollan temprano como resultado de las experiencias personales e influencias de los padres y la sociedad y constituyen la base para codificar, categorizar y evaluar experiencias durante el curso de la vida (Datilio y Padesky, 1995, p. 24).

Los problemas psicológicos se originan por procesos comunes tales como aprendizajes defectuosos, inferencias incorrectas fundamentadas en información inadecuada o equivocada y no saber distinguir adecuadamente entre lo imaginario y lo real (Kovacs y Beck, 1979, cit. en Datilio y Padesky, 1995). A menudo los individuos plantean estándares demasiado absolutos y rígidos, basados en presupuestos erróneos, derivados de esquemas o patrones

complejos de pensamientos que determinan cómo se perciben y conceptualizan las experiencias.

Beck (1979) decía que los pensamientos erróneos ayudan a preservar los trastornos psicológicos. El trabajo terapéutico tiene como objetivo analizar las distorsiones cognoscitivas para después sustituirlas por otras formas de pensamiento más equilibradas, en resumen lo que el terapeuta hace con el paciente es ayudarlo a evaluar las creencias disfuncionales por medio de explicaciones alternativas, mediante distintas y variadas técnicas. El terapeuta cognoscitivo trabaja con técnicas no solo cognoscitivas, también ocupa técnicas conductistas.

2.3 Antecedentes de la Terapia Cognoscitiva de Pareja

La terapia cognoscitiva con parejas desde sus comienzos ha tenido cambios innovadores que dejarán huella a lo largo de este apartado.

Al inicio los modelos conductistas enfatizaban la teoría del intercambio social y los contratos de contingencia entre las parejas (Bandera, 1977; Jacobson y Margolin, 1979; Liberman, 1970; Liberman, Wheeler y Sanders, 1976; Patterson y Hop, 1972; Stuart, 1969, 1976, cit. en Datilio y Padesky, 1995).

La teoría de Stuart (cit. en Datilio y Padesky, 1995) es una de las teorías más globales y populares entre los modelos conductistas, señala que el intercambio de conductas positivas entre la pareja puede favorecer la relación, esto se puede lograr a través de la técnica “días para quererse” que ayuda a las parejas a que logren sus objetivos de tratamiento. Su programa consta de ocho pasos con características como el contrato conductual y el entrenamiento en comunicación.

Estas terapias tuvieron efectividad hasta cierto punto, pero como Patterson (1986, cit. en Datilio y Padesky, 1995) señala, a veces no son capaces de provocar cambios cognoscitivos o actitudinales en los individuos. Por su parte,

la terapia cognoscitiva destaca los procesos de pensamiento y sistemas de creencias de la pareja junto con la necesidad de un cambio de conducta; esto la hace más efectiva. Margolis y Weiss (1978, cit. en Datilio y Padesky 1995) fueron de los primeros que le añadieron a la terapia conductual el componente “cognoscitivo”, como resultado de sus estudios, los cuales comparaban la terapia conductista con técnicas de reestructuración “cognoscitiva”, encontrando que la segunda era significativamente más efectiva en algunas mediciones de resultados que la terapia únicamente conductual.

Ellis (1989) y Beck (1990, cit. en Jaén y Garrido, 2005) fueron los primeros en utilizar la terapia cognoscitiva para tratar los conflictos matrimoniales, trabajando principalmente con las creencias de los cónyuges, con el objeto de reestructurar las creencias negativas y conducirlos a una relación más productiva. Ambas comparten el objetivo fundamental de cuestionar la evidencia que apoya o regula las creencias de las parejas sobre ellos mismos y sus relaciones, se diferencian en que la terapia cognoscitiva de Beck combina muchas de las ideas de las terapias psicodinámicas y varias estrategias de la terapia de conducta

2.4 Albert Ellis y la Terapia Racional Emotiva

Los antecedentes de la terapia racional emotiva se sitúan desde la filosofía de los antiguos romanos, griegos y estoicos, así como algunos pensadores del antiguo budismo o taoísmo. Epícteto (cit. en Ellis, 1980) dijo que no son las cosas las que atormentan a los hombres, sino las opiniones que se tienen de ellas. Por lo que, cuando nos hallamos turbados e impedidos debemos echar la culpa a nosotros mismos y a nuestras opiniones. Lo novedoso es la aplicación de dicha filosofía a la psicoterapia de puntos de vista que se expusieron con anterioridad en contextos radicalmente distintos)

El tema central de la terapia racional es que el hombre es el único animal que es a la vez racional e irracional; sus perturbaciones emocionales en gran parte son el resultado de su pensamiento ilógico e irracional y que pueden liberarse

de la mayor parte de su infelicidad emocional y mental y de su perturbación si aprenden a maximizar su pensamiento racional y a minimizar el irracional. (Ellis, 1980, p. 38)

A través de nuestro pensamiento permitimos que las cosas nos afecten, no nos afectan las cosas directamente sino la idea que nos hacemos de dichas cosas, y muchas de estas ideas tienen que ver con la forma en que se nos ha educado, así como con ideas preconcebidas que forman parte de la cultura, creencias que la sociedad impone, y que nosotros vamos adoptando hasta cierto punto de forma inconsciente, hasta adoptarlas como convicciones propias.

Sin embargo, como afirma Dewey (1998) las creencias son ideas preconcebidas, no conclusiones a las que haya llegado como resultado de la actividad mental personal, como la observación, el recuerdo y el examen de la evidencia.

Tales pensamientos se dan de manera inconsciente. Son simplemente acogidos. Se sitúan en la mente y se convierten en parte de nuestra estructura mental.

Dichas creencias acerca de las cosas, muchas veces tienen como fondo ideas irracionales, aceptadas sin cuestionar realmente las razones, así como evidencias de su existencia y afirmación.

En la sociedad existente, la familia y otras instituciones directa o indirectamente nos adoctrinan de tal forma que llegamos a creer en cantidad de ideas supersticiosas o sin sentido. Este concepto no es original de la terapia racional, ya que los filósofos lo han dicho durante siglos, muchos sociólogos y antropólogos lo han documentado (Ellis, 1961, 1962; Frazer, 1959; Hoffer, 1951, 1955, Rockeach, 1960; Rosenfeld, 1962; Tabori, 1959, 1961, cit. en Ellis, 1980).

Por ejemplo, en un texto sociológico, Cuber, Harper y Kenkel (1956) tratan de forma incisiva el tema de “la antigua aceptación no racional de posiciones de valor” en la sociedad americana e indican que muchos de nuestros valores más queridos y defendidos de forma dogmática –como los referidos al matrimonio monógamo, la libertad, la codicia, la democracia, la educación, la religión monoteísta, la tecnología y la ciencia- solo son asumidos como valores buenos, pero rara vez son revisados o cuestionados de forma seria, por lo que se ocupan de meterlo en la cabeza de los niños a fuerza de repetirlo. Como La Barre (1955, cit. en Ellis, 1980) observó acertadamente: en nuestra sociedad “un niño forzosamente llega a ser un pensador correcto antes que aprender a pensar” Al afirmar que lo que sentimos hacia una cosa está dado por la idea que tenemos de la misma, estamos enlazando la emoción con el pensamiento, la terapia racional vincula el pensamiento con la emoción.

La emoción no tiene causa o resultado único, sino que tiene tres orígenes y desarrollos distintos que son importantes: a) A través de los procesos sensorio-motrices, b) A través de la estimulación biofísica mediada por los tejidos del sistema nervioso autónomo, del hipotálamo y otros centros subcorticales y c) A través de los procesos cognoscitivos o de pensamiento². Se puede añadir un cuarto desarrollo, si se desea, tal sería que la emoción surge a través de la experimentación y puesta en circulación de procesos emocionales previos (por ejemplo, cuando el recuerdo de un sentimiento pasado de odio desencadena una nueva ola de hostilidad). (Ellis, 1980, p. 41).

Lazarus (1960) concluyó que todas las emociones presuponen evaluaciones de las situaciones estimulantes como buenas o malas. Estas evaluaciones son a menudo intuitivas y dependen de la memoria.

² Entiendo el pensamiento como un proceso cognoscitivo que se vincula directamente con la emoción, por ello, pensamiento y procesos cognoscitivos se manejan como sinónimos. Sin embargo, es importante mencionar que cuando se habla de procesos cognoscitivos también entran otros procesos como el lenguaje, la conciencia, la intencionalidad, entre otros; todos ellos comparten la característica de que ponen en marcha el procesamiento o codificación de la información como parte del funcionamiento de la mente humana; sin olvidar su relación con la emoción.

En los escritos de Lazarus (1968) y de sus colegas (Lazarus, Averill y Opton, 1970, cit. en Plutchick, 1987, p. 374) se puede encontrar un tema semejante. Hacen notar que todos los organismos evalúan su ambiente y que las emociones dependen de tales apreciaciones cognoscitivas previas. Recalcan, asimismo, su creencia en que esa reacción emocional es distinta a causa de la apreciación particular que condujo a ella. Distintas apreciaciones llevan a diferentes emociones.

Podemos decir que dado que una emoción es producida por las evaluaciones o las interpretaciones que se hacen de una situación, si cambiamos esas interpretaciones, cambia la emoción, por lo tanto la psicoterapia racional emotiva tiene como objetivo cambiar las interpretaciones irracionales por unas más racionales, así cambiar los estados emocionales perturbados por unos más racionales.

La tarea del psicoterapeuta es trabajar con individuos que se sienten infelices o preocupados sin ansiedad, o que están agobiados por una intensa ansiedad u hostilidad, y enseñarles que sus dificultades en gran parte son el resultado de una percepción distorsionada y de un pensamiento ilógico, y que existe un método, relativamente sencillo, para reordenar sus percepciones y reorganizar su pensamiento de tal forma que haga desaparecer la causa básica de sus dificultades (Ellis, 1980).

Este método consiste en identificar las creencias irracionales que se tienen y mediante el método lógico empírico ponerlas en tela de juicio, buscando las evidencias que las apoyan, por lo general las ideas irracionales no tienen evidencias reales, son ideas catastróficas, generalizaciones o demandas sumamente exigentes acerca de la vida, para que a través de esta racionalización se minimicen las ideas irracionales, o se erradiquen y se sustituyan por creencias racionales.

Ellis lo explica de la siguiente manera:

“El método de la terapia racional emotiva consiste en varias clases de reestructuras cognitivas, incluyendo la averiguación de tus irracionalidades, el debate contra ellas, la distinción entre el pensamiento lógico e ilógico y la definición y redefinición semántica que te ayuda a detener la supra-generalización y mantenerte más cerca de la realidad” (Ellis, 1980, p.34).

En la terapia racional es importante el papel del lenguaje, a través de las verbalizaciones vamos a conocer las ideas y creencias que subyacen a las emociones, y así de esta forma hacer una reestructuración verbal, cambiando las verbalizaciones iniciales, adoptando verbalizaciones que lleven a emociones menos destructivas.

2.4.1 Ideas Irracionales

Ellis (1980) plantea que en la cultura occidental hay once ideas irracionales que se adoptan por las personas casi en forma generalizada, podríamos decir que casi todos tienen algunas o casi todas, que de forma segura conducen a una neurosis generalizada. Estas ideas irracionales son:

- Es una necesidad extrema para el ser humano adulto el ser amado y aprobado por prácticamente cada persona significativa de su comunidad.
- Para considerarse a uno mismo valioso se debe ser muy competente, suficiente y capaz de lograr cualquier cosa casi en todos los aspectos posibles.
- Cierta clase de gente es vil, malvada e infame y que deben ser seriamente culpabilizados y castigados por su maldad.
- Es tremendo y catastrófico el hecho de que las cosas no vaya por el camino que a uno le gustaría que fuesen.

- La desgracia humana se origina por causas externas y que la gente tiene poca capacidad o ninguna, de controlar sus penas y perturbaciones.
- Si algo es o puede ser peligroso y temible se deberá sentir terriblemente por ello, deberá pensar constantemente en la idea de que esto ocurra.
- Es más fácil evitar que afrontar ciertas responsabilidades y dificultades en la vida.
- Se debe depender de los demás y de que se necesita alguien más fuerte en quien confiar.
- La historia pasada de uno es un determinante decisivo de la conducta actual y que algo que ocurrió alguna vez y le conmocionó debe seguir afectándole indefinidamente.
- Uno deberá sentirse muy preocupado por los problemas y las perturbaciones de los demás.
- Invariablemente existe una solución precisa, correcta y perfecta para los problemas humanos, y que si esta solución perfecta no se encuentra sobreviene la catástrofe.

De acuerdo a la terapia racional emotiva, las ideas irracionales son ideas que adoptamos a través de la educación y la cultura, se les asigna como promotoras de neurosis, ansiedad, depresión, problemas maritales, problemas en las relaciones interpersonales, entre otras, debido al papel que cumplen en la desadaptación del individuo en la relación con su medio, incluyendo en ello las relaciones interpersonales. Sin embargo, desde mi punto de vista, esto nos lleva a la discusión de si sólo lo racional es signo de adaptación y salud. Desde mi punto de vista, la terapia racional emotiva realiza un gran trabajo en la

valoración de ideas irracionales que afectan a las personas; sin embargo, es necesario pensar que lo irracional no siempre está de lado de la enfermedad; hay ideas o comportamientos irracionales que pueden provocar felicidad; por ejemplo, cuando un niño sube y baja varias veces las escaleras eléctricas. En un primer momento, subir y bajar puede ser considerado un comportamiento irracional porque no tiene sentido hacerlo; sin embargo, eso causa felicidad al pequeño, que lo realiza en varias ocasiones hasta que se cansa. Pienso que analizar si una idea irracional lleva necesariamente a un comportamiento irracional y a su vez a neurosis requiere de contextualizar, analizar y como consecuencia reflexionar cada caso, antes de etiquetar.

2.4.2 Terapia Racional Emotiva con Parejas

La terapia racional emotiva parte del supuesto de que las ideas irracionales son las que provocan los problemas que se presentan en la pareja, ya sea que se manifiesten en las expectativas que tiene cada uno de los miembros, acerca de lo que piensan de la relación o de la manera en la que se comunican, entre otros.

Cuando la pareja manifiesta problemas, éstas ideas, generalmente, se encuentran dentro de la categoría de ideas irracionales que provocan, en quien las padece así como en la pareja, comportamientos y emociones disruptivas que, por lo regular, si no son tratadas llevan a problemas de separación.

A través de la educación y la cultura se nos transmiten creencias acerca de lo que debe ser la vida en pareja, sin embargo, son creencias con poca evidencia, poco realistas y muy idealistas, por lo regular.

Se cree que cuando se vive en pareja todo es bueno, satisfactorio, que la pareja va a cubrir todas las necesidades y se va a dedicar en cuerpo y alma a hacernos felices, que vamos a vivir solo con las virtudes y cualidades que en un momento hicieron que nos enamoráramos, olvidando que también van a

estar presentes muchos defectos, una educación distinta, así como muchos elementos que conducen a diferencias fuertes.

La pareja tiene el supuesto de que “vivir en pareja” es más fácil, todas las dificultades por venir se resolverán con la persona amada, sin pensar siquiera que ya el hecho de vivir con una persona va a traer dificultades, la convivencia entre personas no es nada fácil y la vida en pareja no es la excepción.

En realidad las ideas irracionales son ideas preconcebidas, que en ocasiones son irreales, pueden tener evidencia o no, de lo que es una pareja y lo que es la vida en pareja, la mayor parte de las ideas irracionales tienen su origen en las expectativas demasiado exigentes y rígidas acerca del otro, y eso muchas veces las hace poco evidentes e irreales, provocando con ello una relación conflictiva o perturbada:

“La causa principal y más sobresaliente de la interacción matrimonial perturbada, por tanto, son las expectativas muy poco realistas que los cónyuges tienden a tener, no solamente acerca de sí mismos y de los demás (como es el caso con individuos perturbados no casados), sino también acerca de la relación matrimonial misma”. (Ellis, 1981, p. 179).

Las personas responden con frecuencia mal al matrimonio, porque la compañía monogámica es extraordinariamente difícil y porque nuestras expectativas respecto a él son poco realistas.

Debería ser evidente para casi todas las personas que piensan sensatamente que mientras los amigos, amantes y compañeros de negocios a menudo se comportan excelentemente unos con otros observando un trato educado, las esposas e hijos probablemente no son capaces de mantener el mismo tipo de apariencia cortés por mucho tiempo. Por consiguiente, los que conviven en casa, muchas veces son irritables, con mal genio, insensibles y difíciles. Así, dos personas que fueran muy realistas con frecuencia esperarían el peor tipo

de comportamiento de sus cónyuges, es irracional pedir – mejor dicho exigir- el mejor comportamiento de parte del otro (Ellis, 1981).

Cuando se da un cambio en las suposiciones o ideas que crean la neurosis, entonces se producen cambios en la personalidad y casi siempre mejoran las interacciones y relaciones con pareja, amigos, familia, etc.

El trabajo concreto que se realiza con la terapia racional emotiva consisten en:

- Enfrentarlos al hecho de que ellos mismos están haciendo algo mal, y que aquellos con los que viven, también pueden estar cometiendo errores.
- Ver claramente que en el trasfondo de sus ideas existen importantes suposiciones o ideas filosóficas subjetivas, irracionales y poco realistas.
- Desafiar enérgicamente y cuestionar constantemente estas suposiciones e ideas examinándolas con sentido crítico y realizando acciones positivas que prueben que son infundadas.
- Tener en cuenta las dificultades intrínsecas y las frustraciones de ciertas relaciones humanas tales como la pareja y el matrimonio.
- Aprender a refrenar sus palabras cuando uno de los que conviven juntos, bien sea el matrimonio, o todo tipo de amistades, claramente se está portando mal o hablarle objetivamente y sin ánimo de culparle u ofenderle de sus errores y al mismo tiempo tratando constructivamente de demostrarle a él o ella la forma de corregirlos en el futuro.
- Tener en consideración continuamente el hecho de que una relación es siempre una relación, que raras veces puede continuar espontáneamente de una forma extraordinariamente suave y dulce y

que se debe trabajar activamente para volver a crear y mantener el afecto y el cariño sincero con el que comienza casi siempre.

2.5 Terapia Cognoscitiva de Beck

La terapia cognoscitiva de Beck surge en un principio para tratar la depresión, aunque posteriormente se utiliza para otro tipo de trastornos psicológicos tales como la ansiedad, trastornos adictivos, trastornos psicofisiológicos, hasta los problemas de pareja.

Beck (1964, cit. en Beck, 2000) desarrolló la terapia cognoscitiva para resolver o atacar el problema de la depresión, un tratamiento estructurado y breve centrado en la problemática presente y destinado a resolver problemas actuales y a modificar el pensamiento y las conductas disfuncionales. Las evaluaciones al uso de la terapia cognoscitiva en el tratamiento de la depresión fueron positivas, lo cual lo llevó a que se utilizara para tratar otro tipo de trastornos.

Beck (2000) señala los principios por los que se conduce la terapia cognoscitiva, los cuales son el punto de partida para desglosar su teoría:

- La terapia se fundamenta en una formulación dinámica del paciente y sus problemas, es una técnica cognoscitiva.
- La terapia requiere una sólida alianza terapéutica, es decir el terapeuta debe asegurarse de que el paciente se siente comprendido y conforme, lo cual va a variar dependiendo de cada paciente, habrá quienes requieren que se trabaje más la confianza, empatía, etc.
- La terapia enfatiza la colaboración y la participación activa. Al principio el terapeuta es más activo respecto de las sugerencias sobre la dirección que debe tomar la terapia, aunque va ir alentando al paciente a que sea más activo en las sesiones, a que decida los temas sobre los que va

hablar, así como reconocer las distorsiones de su pensamiento y a diseñar sus propias tareas para el hogar.

- La terapia cognoscitiva está orientada hacia objetivos y centrada en problemas determinados. Primero se establece un objetivo en términos de comportamiento para que el terapeuta pueda ayudar al paciente a evaluar los pensamientos que interfieren con sus objetivos, una vez que se reconoce y corrige la distorsión del pensamiento se puede valer de estrategias de resolución a su problema.
- La terapia cognoscitiva inicialmente destaca el presente. El tratamiento de la mayor parte de los pacientes implica poner un fuerte énfasis en los problemas actuales y en las situaciones específicas que alteran al paciente. La resolución o el abordaje más realista de las situaciones perturbadoras muchas veces llevan al alivio de los síntomas. Por lo tanto, el terapeuta comienza la terapia con un examen del aquí y ahora, independientemente de cual sea el diagnóstico, sin embargo la dirección puede virarse hacia el pasado en las siguientes circunstancias: cuando el paciente expresa una fuerte predilección por hacerlo, cuando el trabajo centrado en el presente no produce avances o cambios en lo cognoscitivo, conductual y emocional, o cuando el terapeuta considera que es necesario comprender cómo y cuándo se adquirieron ciertas ideas disfuncionales que afectan en la actualidad.
- La terapia es educativa, tiene por objeto enseñar al paciente a ser su propio terapeuta y pone énfasis en la prevención de las recaídas. El terapeuta le habla al paciente acerca de la naturaleza y el desarrollo de su trastorno, del proceso que lleva la terapia cognoscitiva y del modelo cognoscitivo. No solo ayuda a establecer objetivos, identificar y evaluar pensamientos y creencias y a planificar cambios de conducta, sino que además le enseña al paciente como hacerlo, para que el paciente sea capaz de utilizar lo aprendido aún cuando el tratamiento haya terminado, y de esta forma evitar recaídas.

- La terapia tiende a ser limitada en el tiempo, aproximadamente de 4 a 14 sesiones, sin embargo hay pacientes que requieren más tiempo de hasta uno o dos años para poder modificar creencias disfuncionales muy rígidas y modelos de comportamiento que llegan a un malestar crónico.
- Las sesiones de terapia son estructuradas. El terapeuta arma una estructura establecida para cada sesión, por ejemplo: controlar el estado de ánimo del paciente, pedir que haga una reseña de la semana, establecer en común acuerdo un plan para la siguiente sesión, controlar las tareas para el hogar, pedir un reporte de la sesión anterior, procurar tener retroalimentación al finalizar la sesión.
- La terapia cognoscitiva ayuda a los pacientes a identificar y a evaluar sus pensamientos y comportamientos disfuncionales y a actuar en consecuencia.
- La terapia cognoscitiva se sirve de una variedad de técnicas para cambiar el pensamiento, el estado de ánimo y la conducta. Por ejemplo, por lo general, se utilizan el cuestionamiento socrático y el descubrimiento guiado, pero, también se puede valer el terapeuta de otras orientaciones terapéuticas como son la conductual y la gestáltica. El terapeuta selecciona las técnicas según el planteamiento de cada caso y los objetivos que establece para cada sesión.

La terapia cognoscitiva de Beck, parte de la idea de que los estados de ánimo están relacionados directamente con el pensamiento, es decir el hecho de que nos sintamos enojados no es por la persona que nos hizo enojar sino, por lo que pensamos acerca de lo que hizo esa persona. En realidad la terapia de Beck y la de Ellis, comparten el principio teórico de la relación de emociones con pensamientos, aunque al revisar cada una es evidente que hay diferencias, lo cual se resaltará más adelante.

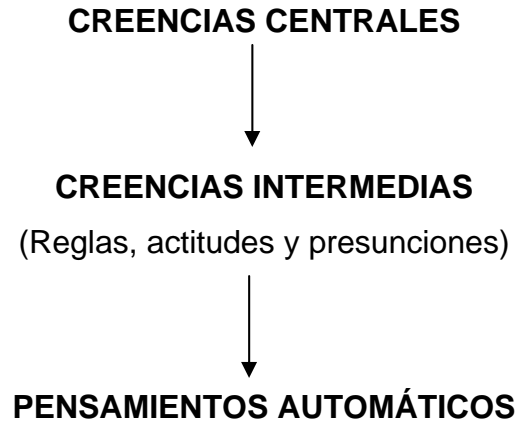
Beck nos dice que las emociones que podemos experimentar en un momento dado están en buena parte definidas por los pensamientos que tenemos respecto a dicha situación, es decir la interpretación que le damos, los cuales se denominan pensamientos automáticos, aunque detrás de ese pensamiento hay ciertas creencias mucho más arraigadas a la persona que han ido adquiriéndose a lo largo de su vida, por lo general se presentan como creencias inconscientes, es decir la persona no se percata de ellas, y por lo tanto se hace más difícil modificarlas.

Estas creencias, se originan desde las primeras etapas del desarrollo cuando las personas tratan de comprender su entorno y necesitan organizar sus experiencias de una forma coherente para lograr la adaptación que necesitan (Rosen, 1988, cit. en Beck, 2000).

Sus interacciones con el mundo y los demás los llevan a ciertos aprendizajes que conforman sus creencias y son variables en cuanto a su grado de exactitud y funcionalidad. Sin embargo, las creencias disfuncionales pueden ser desaprendidas y en su lugar se pueden aprender otras creencias basadas en la realidad y más funcionales (Beck, 2000).

Se distinguen dos niveles de creencias: las centrales que inciden en el desarrollo de una clase intermedia de creencias, las cuales consisten en actitudes, reglas y presunciones, a menudo no expresadas, que influyen en la forma de ver una situación, y esa visión a su vez influye en el modo de pensar, sentir y comportarse (Beck, 2000).

Esta relación la podemos esquematizar más claramente de la siguiente forma:



Esta terapia trabaja bajo tres niveles: creencias centrales, intermedias y los pensamientos automáticos, debido a que si solo se trabaja con los pensamientos automáticos es fácil que el paciente recaiga, por lo tanto en la terapia se inicia con la modificación de los pensamientos automáticos, que son más fácilmente identificables, para luego trabajar con las creencias centrales e intermedias lo cual llevará al paciente a un cambio en las conclusiones a que llega a partir de sus percepciones de los hechos. (Evans et al., 1992; Hollín, De Rubeis y Seligman, 1992, citados en Beck, 2000).

Así podemos obtener pensamientos positivos o negativos que son influidos por las creencias centrales e intermedias. Dichos pensamientos van a repercutir en emociones y estos a su vez en el comportamiento.

2.5.1 Terapia de Beck con Parejas

Las observaciones que logró hacer Beck con los pacientes que padecían depresión eran muy parecidas a las que padecían pacientes con otros problemas psicológicos, tal es el caso de las parejas que parecían tener como principal causa de conflictos las interpretaciones que hacían de ambas partes, así como fijarse en los aspectos malos de la relación y a no ver los buenos.

De igual forma, Beck (1988) observó que la comunicación jugaba un papel muy importante en los conflictos de las parejas y que el objetivo de la terapia cognoscitiva no solo era clarificar las interpretaciones de una pareja, sino mejorar la comunicación.

La terapia cognitiva se concentra en el modo en que los integrantes de la pareja se comprenden el uno al otro, lo hacen mal o dejan de hacerlo, así como en el modo que se comunican. El método cognitivo está previsto para remediar esas distorsiones y el déficit en el pensamiento y la comunicación.

La esencia de la terapia cognitiva matrimonial consiste en investigar, con las parejas en conflicto, las expectativas irreales, las actitudes contraproducentes, las explicaciones negativas injustificadas y las conclusiones ilógicas. Mediante un acuerdo en el modo de extraer conclusiones con respecto al otro y de conversar, la terapia cognitiva ayudó a las parejas a tratarse en una forma más razonable y menos hostil (Beck, 1988, p. 28, 29).

De modo que el modelo cognoscitivo lo podemos esquematizar de la siguiente forma:

En una situación específica, las creencias subyacentes de una persona influyen sobre sus percepciones de una situación, expresándose mediante pensamientos automáticos que van a incidir sobre las emociones. En un paso ulterior, los pensamientos automáticos también influyen sobre la conducta y a menudo llevan a respuestas fisiológicas.

La situación es la siguiente: Una persona está leyendo un libro y piensa que es difícil y que no lo comprenderá, inmediatamente se siente mal y cierra el libro, sintiendo pesadez en el abdomen. Y estos pensamientos fueron generados por creencias centrales no expresadas, referidas a su incompetencia que influyeron en su percepción de la situación. Sin embargo, si él hubiera tenido la posibilidad de evaluar sus pensamientos, entonces sus emociones, su fisiología y su comportamiento se habrían modificado en forma positiva, por ejemplo,

pudo haber pensado que era difícil, pero no imposible, y que si lo seguía intentando podría llegar a comprenderlo, de este modo no se hubiera sentido tan desanimado y hubiera seguido leyendo el libro.

Los problemas de pareja pueden deberse a varias causas, dentro de las cuales podemos mencionar: a) las interpretaciones erróneas que hacen ambos miembros acerca de la pareja; b) expectativas no satisfechas; c) errores en la comunicación; d) poca o nula comunicación, entre otras. Es importante mencionar que, por lo regular, el último punto se presenta.

Las interpretaciones que hacemos a menudo tienen que ver con nuestros estados internos, miedos y expectativas más que en una evaluación objetiva de la otra persona, y es aún más evidente cuando estamos emocionados o trastornados, y esto no solo se queda en las interpretaciones, sino que se arrastra a la comunicación, haciéndose difícil en las parejas. Los errores más comunes son de codificación del mensaje, es decir, al interpretar de otra forma lo que el emisor dice atribuyéndole distintos significados, así como leer significados ocultos, donde no los hay (Beck, 1988).

2.5.2 Distorsiones Cognoscitivas

Los principales errores de interpretación que Beck (1988) identificó como deformaciones que ocurren automáticamente y tienen la capacidad de complicar las relaciones de pareja son:

- 1) Visión restringida.** Las personas ven solo lo que se adapta a su actitud o estado mental e ignoran lo demás, es posible que se aferren a un pequeño detalle como base para su interpretación total de un hecho. Por ejemplo, un hombre que piensa que su pareja hace cualquier cosa que él quiera, puede culparle al otro a elegir algo por razones puramente egoístas.

- 2) **Abstracción selectiva.** Se toma un hecho o declaración fuera de un contexto para llegar a una interpretación errónea. Por ejemplo, una mujer puede creer que su marido no la saludó en la mañana porque estaba enojado, cuando en realidad estaba distraído.

- 3) **Deducción arbitraria.** Algunas veces el prejuicio de una persona es tan fuerte que se formará un juicio desfavorable aunque no haya fundamento real. Por ejemplo, un hombre cuya esposa llega un poco tarde del trabajo concluye “Debe tener una relación con otro”.

- 4) **Sobregeneralización.** De un simple incidente o de algunos pocos se deduce que el comportamiento es característico o general. Por ejemplo, un hombre después de haber sido rechazado en una cita, piensa que todas las mujeres son iguales y que siempre será rechazado.

- 5) **Pensamiento polarizado.** Pensamiento de todo o nada, es decir como un éxito o fracaso. Por ejemplo, una persona piensa que si se equivocó en algo es un fracaso y no sirve para nada.

- 6) **Extremismo.** Es la tendencia a exagerar las cualidades de otra persona, ya sean malas o buenas a “catastrofizar”, abultando la gravedad de las consecuencias de un hecho particular. Por ejemplo, un hombre al ver que tiene una leve presión económica le dice a su esposa que están económicamente arruinados.

- 7) **Explicaciones prejuiciosas.** Encontrar una explicación desfavorable a lo que hace la pareja. Por ejemplo, una mujer piensa que su pareja está actuando muy cariñosamente porque después le va a pedir algo que a ella no le gusta hacer.

- 8) **Rotulación negativa.** A partir de las explicaciones negativas para las acciones de la otra persona, se le da una definición negativa. Por

ejemplo, tras continuos errores en la preparación de la comida uno de ellos afirma: “no valgo para nada” en lugar de reconocer que sólo es un error.

9) Personalización. Creer que todas las acciones de las demás personas de algún modo van a dirigidas hacia su persona, es decir, se atribuyen sucesos exteriores a uno mismo. Por ejemplo, una mujer ve a su esposo cocinando y piensa que su esposo está insatisfecho con ella.

10) Adivinación del pensamiento. Creer que se puede reconocer lo que los otros están pensando sin comunicación verbal.

11) Razonamiento subjetivo. Convicción de que si uno siente fuertemente una emoción, debe justificarla y que alguien es responsable de ella.

Estos once pasos permiten aclarar las distorsiones cognitivas con lo que el paciente puede enfrentar de manera funcional y adecuada la forma en que ve e interpreta el mundo.

Como conclusión, deseo mencionar que si bien la terapia cognitiva tiene como fin la promoción de la salud cognitiva desde el vínculo de tres procesos: pensamiento-conducta-emoción, trabajando ideas irracionales o distorsiones cognoscitivas, es necesario considerar que hay otros elementos que también intervienen y que tienen que ver con una conceptualización y puesta en práctica del proceso reflexivo tratando de promover que el paciente vaya más allá de la identificación y tratamiento, esto es, que le permita integrar la reflexión a su estilo de vida, como condición para enfrentar cualquier problema u obstáculo y promueva calidad de vida. Hasta aquí quiero llegar, sin antes mencionar que en el capítulo 4 se desarrolla el término reflexión de donde surge la propuesta de este modelo.

CAPÍTULO 3

LA REFLEXIÓN

El propósito de este capítulo es abordar la reflexión desde sus antecedentes históricos antes de pasar a ocupar un lugar esencial dentro de la psicología tanto en el plano teórico como práctico; asimismo es necesario analizarla como pensamiento de segundo orden, y así, poder fundamentar la propuesta de que la reflexión puede ser mediadora de la comunicación en pareja propiciando funcionalidad y adecuación.

3.1 Antecedentes históricos del término reflexión

Como primer punto es necesario clarificar que se entiende por reflexión como categoría, luego comparar las distintas concepciones que se han tenido en la historia hasta nuestros días con el propósito de orientar la propuesta de la reflexión como mediadora en la comunicación en pareja.

El *Diccionario de la Real Academia Española* (2001) define la reflexión como el acto de considerar detenidamente algo; acción y efecto de reflejar o reflejarse; pero esto obliga a buscar su origen en latín *reflexum*, supino de *reflectĕre*, en otras palabras, volver hacia atrás, que refleja o reflecta. Esto lleva a Torres (2005, p. 80) a abordar la reflexión desde dos formas de acción: 1) como acto de reflejo y 2) como acto de pensamiento, teniendo su origen en la ley de la reflexión de Descartes:

El rayo reflejado está en el plano formado por el rayo incidente y la normal a la superficie de reflexión en el punto de incidencia. Por lo tanto, el ángulo de reflexión es igual al ángulo de incidencia (vértice de refracción) (*Diccionario Enciclopédico Hachette Castell*, 1981, Vol. 9).

Esta forma de entender a la reflexión orienta a dos líneas de investigación, una que proviene de la física por medio del acto reflejo y, la otra de la psicología, a través del pensamiento.

Cuando buscamos los antecedentes históricos de la reflexión entendida como pensamiento encontramos a Aristóteles, Tomás de Aquino, John Locke, Leibniz, Étienne Bonnot de Condillac, Descartes, Kant, Hegel, entre otros, quienes se interesan por el intelecto o el conocimiento, esto los ubica dentro de la tradición cognoscitiva.

No todos hablan propiamente de la reflexión, pero sí ponen la actividad cognoscitiva como elemento central de sus aportes y eso nos permite ubicarlos dentro de una tradición en la que la reflexión se entiende como pensamiento de segundo orden. Así, Aristóteles¹ habla de la actividad de intelegir y pensar como dos actividades del conocimiento intelectual y sensible.²

Tomas de Aquino y John Locke sí utilizaban la categoría de la reflexión; el primero la asocia al entendimiento y a la acción del entender; dos procesos que se enlazan y van a tener repercusión uno sobre el otro (Tomás de Aquino (2001). Cap. 85, a. 2, p. 88, cit. en Locke, 1983, p.62). Por su parte, John Locke utiliza el término para distinguir entre las ideas sensibles o innatas y las ideas producto de la reflexión; es decir, "...la percepción de las operaciones de nuestra mente dentro de nosotros...Tales son la percepción, el pensar, el dudar, el creer, el razonar, el conocer, el desear, etc...".

Leibniz (1975) asociaba la reflexión con la memoria y la conciencia, señalaba que si no se tenía conciencia difícilmente se podía aplicar la reflexión y como consecuencia pasaba inadvertida la información.

¹ Aristóteles (2000). *Libro III*, pp. 134-135.

² Es importante señalar que desde Aristóteles ya se vinculaban las dos formas de conocer, esto es, a través del intelecto y de lo sensitivo.

Toda atención implica memoria, cuando no estamos, por decirlo así, avisados y prevenidos suficientemente para un determinado acto de conciencia, no ponemos reflexión en él, y pasa inadvertida para nosotros (Leibniz, 1975, p. 65-66).

Este tipo de reflexión exige como requisito indispensable tres procesos psicológicos, la atención, la memoria y la conciencia, que si bien sabemos están mutuamente relacionados, la falta de uno imposibilita que pueda llevarse a cabo la reflexión. Por ejemplo, la falta de atención impide el hacer consciente algo, y si no hay memoria tampoco puede llevarse a cabo la conciencia, pero si no hay conciencia no puede haber reflexión.

Desde mi punto de vista, la postura de Leibniz cae perfectamente en una explicación psicológica porque da la pauta para establecer relaciones mutuas entre los procesos psicológicos, señala que éstos, como la conciencia o la reflexión, no pueden llevarse a cabo sin la existencia de procesos primarios como la atención.

Otro filósofo que no podemos dejar fuera de nuestro análisis es Étienne Bonnot de Condillac, quien muy apegado a esta postura psicológica señala en su obra *Ensayo sobre el origen de los conocimientos humanos* (1746), que el lenguaje juega un papel central como promotor de procesos mentales ya que reorganiza las facultades mentales, permitiendo la aparición de las operaciones propiamente humanas, tales como la reflexión.

Condillac (cit. en Torres, 2005) utiliza el término reflexión como pensamiento de segundo orden, que se mueve de acuerdo a dos objetos: 1) las sensaciones, y 2) las operaciones del alma como la percepción, la conciencia, la atención, la memoria, la reminiscencia, entre otras. La reflexión tiene la posibilidad de multiplicar las ideas en un proceso en donde una idea o pensamiento es objeto de un segundo, y éste a su vez de un tercero y así sucesivamente. El lenguaje tiene un papel central en el desarrollo y complejización de las operaciones mentales, en particular, de la reflexión.

Sin embargo, es importante considerar que la complejización de las operaciones mentales obliga a pensar en la nominación, designación, clasificación, categorización de términos o conceptos que a su vez son objetos de pensamiento. Así, Kant afirma que la reflexión permite pensar en el objeto, con la posibilidad de categorizarlo, aplicando conceptos como la identidad-diversidad, concordancia-oposición, interno-externo, materia-forma, que nos permiten confrontar nuestras representaciones, que en el plano mental-psicológico llevan a clasificar, distinguir, comparar, entre otros, las ideas de reflexión.

Otro antecedente filosófico que no podemos olvidar es Hegel, quien en su obra *Encyclopédie des Sciences Philosophiques*, maneja la reflexión, también como pensamiento, aunque le asigna un carácter activo, creador y autónomo:

Ya que en la reflexión se obtiene la verdadera naturaleza y este pensamiento es mi actividad, igualmente tal verdadera naturaleza es al mismo tiempo el producto de mi espíritu, esto es, de mí, en mi simple universalidad, como Yo que es, sin más, de uno mismo, o sea de mi libertad (cit. en Torres, 2005, p. 91).

3.2 La reflexión como proceso psicológico del pensamiento

El pensamiento es un proceso natural en el hombre, es innato y todo hombre lo posee, la diferencia radica en que hay distintos niveles de pensamiento que de acuerdo a las necesidades contextuales y a los recursos cognitivos que se hayan desarrollado en el individuo se ponen en marcha desarrollándolos más o menos; ahí radica la diferencia de acción.

Antes de continuar es necesario definir qué es el pensamiento, para ello se retoma el punto de vista de Dewey (1989), quien señala que se trata de una corriente de ideas o imágenes más o menos coherentes, de algo que puede o no estar presente en la

realidad y que pasa por la mente de manera automática y no regulada. Sin embargo, este tipo de pensamiento no es el único dado que hay posibilidad de llevar a cabo este proceso de manera regulada, en otras palabras, el llamado pensamiento reflexivo.

A diferencia del pensamiento a “secas”, el pensamiento reflexivo se puede entender como el “examen activo, persistente y cuidadoso de toda creencia o supuesta forma de conocimiento a la luz de los fundamentos que la sostienen y las conclusiones a las que tiende”. Es un pensamiento más complejo, donde intervienen diversos elementos y donde hay un proceso sistemático, en el cual las ideas no se dan de manera automática, sino como una cadena ordenada y consecucional , donde cada idea determina la siguiente como su resultado, mientras que cada resultado, a su vez apunta y remite a las que le precedieron. Dewey (1989) señala que en todo pensamiento reflexivo hay unidades definidas ligadas entre si, de modo que acaba produciéndose un movimiento sostenido y dirigido hacia un fin común.

El pensamiento reflexivo tiene una meta y dicha meta impone la tarea que controla la secuencia de ideas y también incluye un esfuerzo voluntario y consciente para establecer la creencia sobre una base firme de evidencia empírica y de racionalidad.

Desde el punto de vista de John Dewey (1989) las ventajas del pensamiento reflexivo son:

- Posibilita la acción con un objetivo consciente; el hombre adquiere poder sobre el mundo que le rodea con capacidad de planear y dirigir el transcurso de su vida, adquiriendo independencia y autonomía en sus actos y decisiones.
- Libera al hombre de la actividad meramente impulsiva y rutinaria.
- Da la capacidad de dirigir nuestras actividades con previsión y planificación de acuerdo con fines a la vista u objetivos de los que somos conscientes.

- Capacita para actuar deliberada e intencionalmente para objetivos futuros o lograr el dominio de lo ausente y alejado del presente.
- Posibilita las preparaciones sistemáticas y los inventos: mediante el pensamiento el hombre desarrolla signos artificiales y los dispone de tal manera que le indiquen por adelantado determinadas consecuencias, así como la manera de asegurarlas o evitarlas. La verdadera esencia de la cultura civilizada estriba en que nosotros erigimos deliberadamente monumentos y recordatorios, por temor a olvidar; y deliberadamente inventamos, antes de diversas contingencias y emergencias de la vida sucedan realmente, ingenios para detectar su llegada y registrar su naturaleza, para evitar lo que no es favorable, o por lo menos para protegernos de un choque frontal, y para dar un carácter más seguro y amplio a lo que no es favorable. Caparrós (cit. en Dewey, 1989) señala que el pensamiento reflexivo provee a la inteligencia y con ello promueve el cambio, la innovación y el progreso.
- Enriquece las cosas con los significados; el pensamiento reflexivo confiere a los acontecimientos y objetos físicos una condición muy diferente de la que tienen para un ser no reflexivo. Para el científico erudito, el alcance de los significados es mucho más amplio que para el hombre común.
- Control y enriquecimiento del valor; la gran recompensa por ejercer el poder del pensamiento reflexivo está en la ilimitada posibilidad de trasladar a los objetos y acontecimientos de la vida, significados originariamente adquiridos mediante el análisis intelectual; de ahí el permanente e ilimitado aumento de significados en la vida humana; dicho valor no tiene un valor meramente práctico, sino de índole intelectual y la mayor ventaja que representa es el

enriquecimiento en el significado que el pensamiento reflexivo le puede dar a las cosas y acontecimientos.

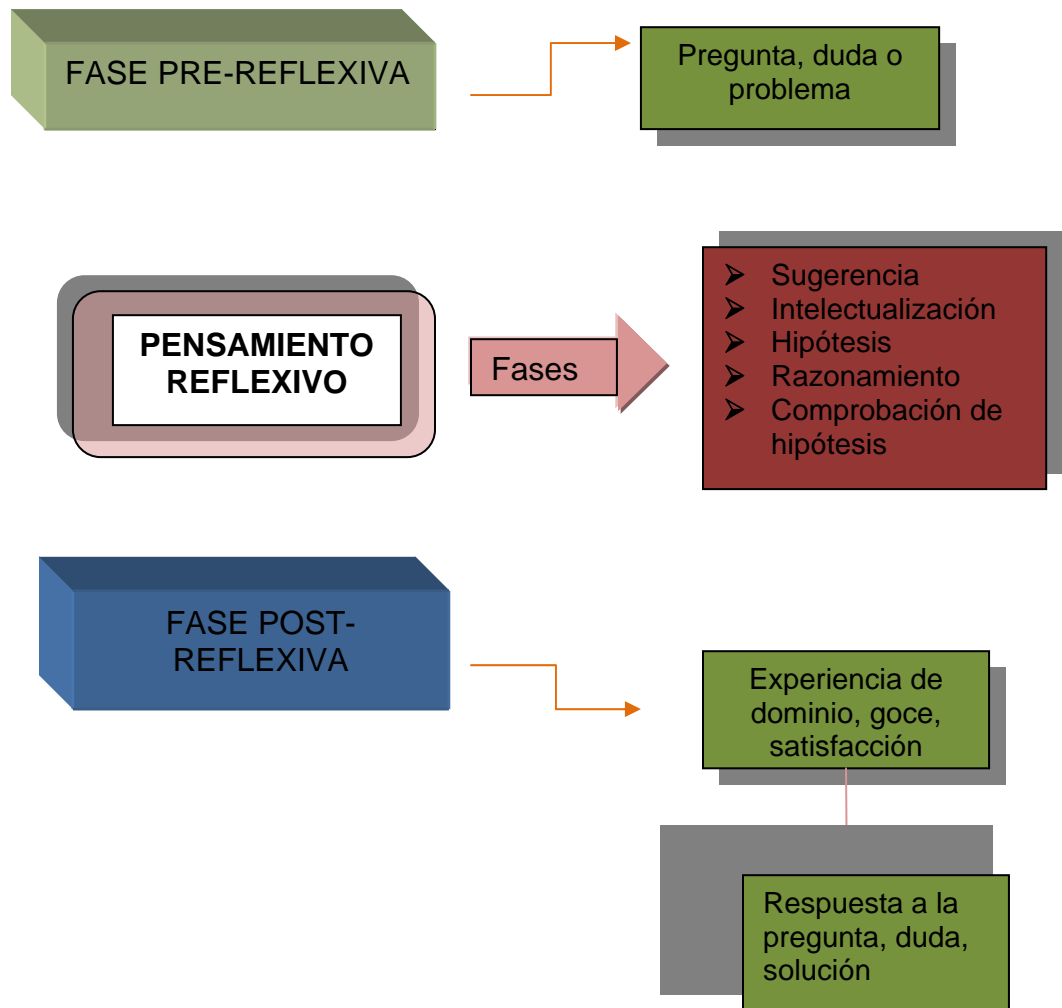
En todo pensamiento reflexivo hay una fase pre-reflexiva que plantea el problema que hay que resolver; de ella emana la pregunta o cuestión que se pretende resolver o esclarecer, y una fase post-reflexiva donde la duda se ha disipado, y trae por consiguiente una experiencia directa de dominio, satisfacción y goce.

Entre las dos fases, en la zona intermedia, tenemos las cinco fases del pensamiento reflexivo:

- 1) Sugerencia. –Implica la búsqueda de una posible solución. Es importante examinar la finalidad, condiciones, recursos, ayudas, dificultades y obstáculos de la situación a resolver.
- 2) Intelectualización.- Implica explicar la dificultad de un problema que hay que resolver mediante el registro de las condiciones que dificultan y provocan el detenimiento de la acción.
- 3) Hipótesis (idea conductora).-Se realizan más observaciones, se recogen más datos, ver si el material nuevo coincide con lo que la hipótesis permite esperar que sea.
- 4) Razonamiento.- Depende del arsenal de conocimientos de que la mente ya dispone, y no solo depende de la experiencia anterior y de la educación especial del sujeto de la investigación, sino también del estado cultural y científico de la época y el lugar. Razonar ayuda a ampliar el conocimiento, mientras que al mismo tiempo depende de lo ya conocido y de las facilidades existentes para comunicar conocimientos y convertirlo en un recurso público y abierto.

- 5) Comprobación de hipótesis.-Se lleva a cabo una averiguación de los resultados que tienen lugar en lo que indica la idea teóricamente. Es una comprobación a la idea conjetural (Dewey, 1989)

Dicho planteamiento se puede visualizar gráficamente:



Cabe mencionar que las fases del pensamiento reflexivo de Dewey se asemejan a los pasos que se llevan a cabo en el método científico para llegar a un mayor acercamiento

a la verdad o realidad y con ello enfatizar la sistematización, la planeación y la búsqueda de soluciones.

Hasta aquí se ha dado paso a la revisión de la reflexión como pensamiento, un pensamiento de segundo orden que el mismo Dewey llama pensamiento reflexivo y en esta línea se ha puesto énfasis en la reflexión como operación, facultad o proceso mental o cognoscitivo; sin embargo, es importante mencionar que la reflexión no se reduce a mero pensamiento o actividad cognoscitiva o mental; es necesario tener presente que la reflexión también es acción, como lo mencionaba Hegel, en ese sentido es esencial desarrollar a la reflexión como acción no sólo cognoscitiva sino incluso social.

3.3 La reflexión como proceso social

Desarrollar una postura social del término reflexión orienta hacia una tendencia teórica sobre la reflexividad apegada a la acción social, por ello se retoma la propuesta de Anthony Giddens, pero sólo como un antecedente que va a permitir desarrollar una propuesta de la reflexión en términos psicológicos con una orientación de mediación en la comunicación de pareja.

Giddens (1984), desde una visión sociológica, en particular, la teoría de la estructuración de la sociedad, aborda la reflexividad como una propuesta teórico-práctica para enfrentar al modelo teórico del positivismo; sin embargo, aquí, no se revisará dicho debate, únicamente se tocarán algunos puntos relacionados con el quehacer de la reflexión como acción, tomando en cuenta algunas premisas que dieron paso a la conceptualización del agente activo, participativo y reflexivo de la sociedad.

Giddens (1976) critica al “funcionalismo” desarrollado por Talcott Parsons en su obra *La estructura de la acción social*, obra clave para la formación de la sociología moderna. En ella Parsons combinaba una versión refinada del funcionalismo y una concepción

naturalista de la sociología. En sus escritos posteriores elaboró con mucho detalle estos puntos de vista con el supuesto explícito de que la acción humana tiene atributos muy especiales y propios, a pesar de la ciencia social, en líneas generales sigue el mismo esquema lógico de las ciencias naturales.

Para Parsons (cit. en Torres, 2007) la teoría de la acción desarrolla la categoría de “acción social”, entendiendo por ello, las condiciones que determinan el sentido del obrar humano. En esta idea, la acción humana considera a los individuos concretos como adaptadores de medios a fines: la acción humana está compuestas por actos y un acto implica: a) un agente, un actor; b) el acto debe tener un fin; y c) debe iniciarse en una “situación”, que no es otra cosa que las condiciones de acción, contrariamente a la noción de medios. En esta idea, no tiene control y aquellas sobre las que el actor sí tiene control. Sin embargo, la “situación” se clasifica en dos condiciones: aquellas sobre las que el actor sí tiene control; sin embargo, la “situación” como tal, no está sujeta al control del actor, lo que es posible de controlar son solo aquellos elementos o condiciones que participan en ella. De esta forma, la acción tiene como elemento esencial una orientación normativa bajo las siguientes consideraciones:

- Un acto es un proceso en el tiempo, es temporal, aunque no necesariamente espacial.
- Una orientación normativa de la acción toma en cuenta la posibilidad de “error”, esto es, fracaso en la consecución de los fines o en la elección “correcta” de los medios.
- Los fenómenos del “mundo externo” juegan un papel central en el condicionamiento de la acción. Los “hechos de la acción” son para el científico que los estudia, hechos del mundo exterior, en este sentido, hechos y objetivos. Con esto se quiere entender que, estos hechos se refieren simbólicamente a “fenómenos externos” al científico, no al contenido de su propia mente.

- La situación de la acción incluye a) medio físico y b) organismo biológico. Su análisis está dado por las disciplinas correspondientes a dicha empresa, la física y la biología.

De esta forma, la acción resulta determinada por sus condiciones, en este sentido, se convierte en un proceso de “adaptación” a esas condiciones. Así, el papel activo de los actores se ve reducido a la comprensión de su situación y a la previsión de su futuro curso de evolución (Torres, 2007, p.22 y 23).

La principal crítica que hace Giddens (1993, p.21) al funcionalismo lo lleva a señalar que: 1)la intervención humana es reducida a una “interiorización de valores”, donde la acción humana se caracteriza por ser receptiva; 2)no reconoce el carácter creativo de la acción humana, se caracteriza por ser pasiva-receptiva; 3)concibe el poder como un fenómeno ligado solo a la función consensual de los valores interiorizados; y 4)la conceptualización, no otorga un lugar central al carácter negociado de las normas, en el sentido de estar abierta a “interpretaciones” divergentes y antagónicas en relación con “intereses” divergentes y antagónicos de la sociedad (Torres, 2007).

La principal limitación que Giddens señala es la pasividad en la participación de los seres humanos; aquí, solo hay una reproducción de los roles sociales asignados en el marco de la misma sociedad, donde los agentes humanos no tienen posibilidad de transformación, potencialización de sus capacidades, no pudiendo adoptar una postura crítica, creadora, participativa, que son elementos que forman parte de la reflexividad.

El ser humano como actor o agente social responsable de su propia acción tiene la posibilidad de decidir si solo reproduce o transforma su propia acción, y como consecuencia, las repercusiones para con la sociedad. En este sentido, la reflexión adquiere un papel decisivo.

La postura de Giddens (1984) enlaza la reflexión con la acción y el lenguaje, donde la primera se expresa a través de la acción (como comportamiento o representación mental) y donde el lenguaje permite objetivar la reflexión por medio del discurso.

Su concepción del hombre es como un agente activo, participativo y transformador de su propia acción. Cuando el individuo hace algo, dicho comportamiento le trae consecuencias que pueden ser de agrado o desagrado, eso es razón suficiente para que en otra ocasión decida volver a presentar el mismo comportamiento o modificarlo por otro que le ofrezca mayores beneficios. Todos los agentes tienen la capacidad no solo de decidir hacer o repetir acciones, sino también tienen la posibilidad de decidir transformar dichas acciones. En ese sentido se sitúa su carácter activo, participativo y transformador de su acción.

Para Giddens (1984, p. 398), el registro reflexivo de la acción es el “carácter deliberado o intencional de una conducta humana, considerada ésta en el interior del fluir de actividad del agente”.

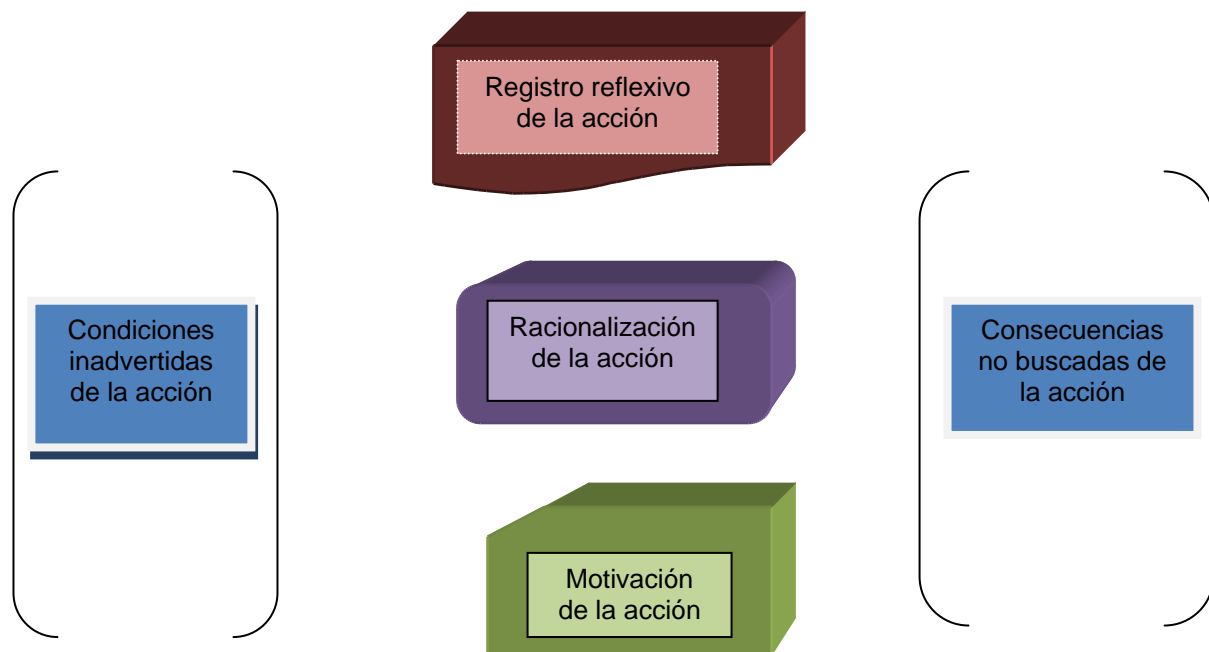
En esta idea, la reflexividad no se debe de entender como mera “autoconciencia” sino como el carácter registrado³ del fluir corriente de una vida social. Un ser humano es un agente intencional cuyas actividades obedecen a razones y que es capaz, si se le pregunta, de abundar discursivamente sobre esas razones (lo que incluye mentir acerca de ellas). Pero términos como “propósito” o “intención”, “razón”, “motivo”, etc., se pueden considerar con precaución, porque muy a menudo su uso en los escritos filosóficos se asoció a un voluntarismo hermenéutico y porque arrancan la acción humana de su contexto en términos de espacio-tiempo. Una acción humana ocurre como una *duración*, un fluir continuo de conducta y lo propio vale para una cognición. Una acción intencional no se compone de una serie de agregados de intenciones, razones y motivos distintos.

³ Se refiere a aquella información que es registrada o monitoreada por los agentes humanos y que no pasa desapercibida.

Conviene, en consecuencia, pensar la reflexividad fundada en el registro continuo de una acción, tal como los seres humanos lo muestran y esperan que otros lo muestren. Este registro supone una racionalización⁴, entendida aquí más como un proceso que como un estado, y como parte intrínseca de la competencia de unos agentes. Esta racionalización se da dentro de un espacio y un tiempo.

Como forma de explicar la reflexividad y su expresión en la sociedad, Giddens (1979) propone el modelo de estratificación del propio-ser actuante, que lleva a tratar el registro reflexivo, la racionalización y la motivación de la acción, como partes de un todo en donde la “intencionalidad” es un proceso que forma parte de la caracterización que se le da a las acciones que manifiestan los agentes dentro de su vida cotidiana.

El modelo estratificado del agente se puede representar de la siguiente manera:



⁴ Se refiere a las razones, que puede ser racionales o irracionales, que los agentes humanos tienen acerca de su acción

El registro reflexivo de la actividad es un rasgo permanente de una acción cotidiana, que toma en cuenta la conducta del individuo, pero también la de otros. Es decir que los actores no solo registran de continuo el fluir de sus actividades y esperan que otros, por su parte, hagan lo mismo; también registran por rutina aspectos sociales y físicos de los contextos en los que se mueven. Por racionalización de la acción se entiende que los actores también por rutina y casi siempre sin esfuerzo tienen una “comprensión teórica” continua sobre los fundamentos de su actividad.

El registro reflexivo hace referencia al auto monitoreo que el agente realiza de sus acciones y de la de los otros; simplemente es un control advertido. Por su parte, la racionalización de la acción se caracteriza por buscar las razones de esa acción; finalmente, la motivación es la búsqueda de los motivos que denotan los deseos por llevar a cabo esas acciones. La motivación no se une tan directamente a la continuidad de una acción como su registro reflexivo o su racionalización. Motivación denota más un potencial de acción que el modo en que la gente lleva adelante una acción inveteradamente. Los motivos alcanzan dominio directo sobre la acción solo en circunstancias relativamente inusuales, en situaciones que de algún modo quiebran la rutina. Las más de las veces, unos motivos proveen planes generales, programas o “proyectos” dentro de los que se escenifica un aspecto de conducta. Buena parte de nuestra conducta cotidiana no reconoce motivación directa.

Dos aspectos importantes que hay que considerar como parte del registro reflexivo de la acción tienen que ver con: las condiciones inadvertidas y las consecuencias no buscadas de la acción. La primera se refiere a aquellas situaciones que no han tenido una planeación y por lo mismo provocan acciones espontáneas o simplemente poco planeadas. Por su parte, las consecuencias no buscadas caen en la caracterización de resultados no pensados, no planeados y que llevan a los agentes a acciones de insight

o lo que es lo mismo improvisadas. Estas dos condiciones llevan a la necesidad de repensar o reflexionar sobre aquellas acciones no pensadas, improvisadas que se han manifestado o presentado en ciertas condiciones no conocidas exigiéndole un monitoreo de acciones nuevas, con esto el agente o agentes se obligan a romper con rutinas o hábitos establecidos.

3.4 Definición de reflexión como pensamiento y acción

Retomando la propuesta de Torres (2007), la reflexión es un proceso psicológico que se compone de dos dimensiones, una cognoscitiva y la otra social:

“En esta idea la reflexión, como cognición repercute en las acciones o comportamientos cotidianos. En el caso en que la reflexión se explicara únicamente como cognición se corre el peligro de tacharse de un proceso meramente subjetivo, del cual solo puede dar cuenta quien lo lleva a cabo, pero no los otros. En este orden de ideas es importante considerar la manifestación de acciones que dan cuenta de ella, sea a través del comportamiento, la conducta, el lenguaje u otro, a través de su carácter social. Así la explicación teórica de la reflexión prioriza tanto la dimensión cognoscitiva como la social, de lo contrario, estaríamos hablando de una noción parcial para explicar a los agentes humanos reflexivos” (Torres, 2007, p.224).

El proceso reflexivo tiene una dimensión cognoscitiva que se refiere a los elementos cognoscitivos que intervienen para que se lleve cabo dicho proceso, principalmente procesos psicológicos como el pensamiento, lenguaje, solución de problemas, conciencia. En este sentido la reflexividad tiene la posibilidad de categorizar a través de la nominación, clasificación, descripción, análisis y síntesis.

Por otro lado, la dimensión social a través del lenguaje que funciona como mediador de intersubjetividad permite que se manifieste como acción social. Los esquemas interpretativos y los marcos de sentido adquieren un lugar preponderante en la

comunicación ínter subjetiva. La relación reflexión-acción y lenguaje tiene como consecuencia la transformación de la acción.

Esta propuesta parte de los siguientes elementos:

- El sujeto es entendido como agente o actor activo, poseedor de cualidades cognoscitivas y sociales, no solo reproductor de creencias y valores, sino actor productor y transformador de sus propias ideas y acciones que lo posibilitarían a un progreso cognoscitivo y social.
- La reflexividad es una cualidad humana con carácter potencial que puede ser desarrollada; cuando es desarrollada, los agentes humanos adquieren la categoría de actores activos, participativos y por consiguiente, reflexivos y como consecuencia su desarrollo cognoscitivo y social se pone en marcha. Cuando no es desarrollada dicha cualidad, simplemente los agentes son reproductores acríticos de las ideas, creencias y valores de su medio.
- La reflexividad se expresa como pensamiento de segundo orden y tiene repercusiones en las acciones cotidianas. Como pensamiento de segundo orden, el agente humano decide el nivel de manifestación, esto es, hay tres formas en las que se expresa el pensamiento de segundo orden: 1) sobre la manera de pensar; 2) sobre el contenido del pensamiento; y 3) sobre el portador del pensamiento.
- La reflexividad busca las razones del hacer y el hacer mismo, en este sentido, es importante resaltar dos categorías de análisis: la conciencia discursiva⁵ y la conciencia práctica. Categorías mediadoras que dan cuenta de las acciones

⁵ Giddens (1984, p. 394) utiliza dos categorías para entender la reflexividad, por un lado, la conciencia discursiva y, por otro, la conciencia práctica; la primera se refiere a lo que los agentes sociales son capaces de decir acerca de condiciones sociales y en particular, las condiciones de su propia acción; como su nombre lo dice, tiene forma discursiva. La conciencia práctica se refiere a lo que los agentes saben o creen acerca de condiciones sociales, en particular, las condiciones de su propia acción, pero que no pueden expresar discursivamente.

cotidianas de los agentes, así como de sus razones para llevarlas a cabo. Todos los actores tenemos la posibilidad de dar cuenta de ellas de manera discursiva, si es que así se pide o se desea, de no ser así, la oportunidad de dar cuenta es por medio de las propias acciones.

- La reflexividad distingue entre las razones del propio hacer y las razones del hacer de los otros; asimismo distingue entre el hacer propio y el hacer de los otros. Esta posibilidad está dada a través de la categoría de la conciencia reflexiva que se concibe desde dos cualidades: 1) la autoconciencia del yo; 2) la conciencia de los otros. Es una categoría propia que se retoma de la inteligencia reflexiva⁶.
- La reflexividad hace uso del lenguaje como mediador de las relaciones con los otros y como tal promueve la intersubjetividad. El lenguaje entendido así, adquiere un papel práctico y social por medio del cual las relaciones entre los agentes humanos está mediada por la comunicación. En ella, los marcos de sentido y los esquemas interpretativos son parte fundamental, ya que cada agente parte de sus propios marcos y esquemas a través de los cuales describen e interpretan el mundo. El lenguaje media dichos marcos y esquemas en busca de interacción humana.
- La reflexividad tiene como fin la búsqueda de autonomía de juicios, decisiones y acciones con un grado de certeza. No pretende la búsqueda de verdades. La búsqueda de autonomía le da la posibilidad a los agentes de elegir sus propios juicios y acciones de tal manera que adquiere la capacidad transformadora que lo ubica como agente activo.

De acuerdo a los puntos anteriores, la definición que consecuentemente desarrolla Torres (2007) es:

⁶ Es una propuesta de George Hebert Mead (1934).

La reflexión es una cualidad humana con carácter potencial que se expresa como pensamiento de segundo orden con repercusión directa en las acciones cotidianas, su fin es la búsqueda de las razones del hacer y el hacer mismo, refractados el uno sobre el otro. Los marcos de sentido y los esquemas interpretativos cumplen un papel esencial en su manifestación que, a través del lenguaje en su función práctica y social, media la relación entre los agentes y los posibilita a producir, reproducir y transformar su acción en busca de autonomía en sus juicios, decisiones y acciones (Torres, 2007, p. 7).

Como se puede observar, la definición está conformada por las dos dimensiones desarrolladas, la cognoscitiva y la social; como pensamiento y como acción. El lenguaje cumple un factor esencial debido que, a través de éste, la reflexión deja huella e impacta en los otros individuos sociales. Los marcos de sentido y los esquemas interpretativos conforman lo que se conoce como el *back round* del agente, es decir, los conocimientos, el aprendizaje y la experiencia, producto de sus vivencias cotidianas dentro de un contexto e historia dada. Dicho *back round* le va a permitir a los individuos enfrentar problemas con un marco referencial que les proveerá de herramientas para leer, ver, categorizar, distinguir, etc., todo aquello que está enfrente. Así, un problema se etiqueta de acuerdo a nuestros marcos de sentido y a los esquemas interpretativos que poseemos y, como característica central es que son propios, pero pueden modificarse siempre y cuando se cuestionen o se pongan en duda.

Cuando se cuestionan los marcos de sentido y los esquemas interpretativos que se alimentan de los primeros, podemos decir que alberga la posibilidad de modificación, pero es importante que el agente quiera cambiarlos, y esto puede llevarse a cabo a través de la reflexión.

Así, Torres (2007b), señala que la reflexión puede ser aprendida a través de un método sistemático en el que se enseña a las personas a llevar a cabo procesos reflexivos desde su componente cognoscitivo (ideas) que van a repercutir en sus acciones (comportamiento); todo ello con la posibilidad de modificar las viejas formas o estilos de

afrontamiento que se han clasificado como disfuncionales o conflictivos, en vías de adquirir como consecuencia calidad de vida.

Un individuo que se enfrenta a un problema cotidiano normalmente tienen estilos de afrontamiento que ha venido manifestando a lo largo de su vida, si dichos estilos le son negativos entonces son poco funcionales y poco adaptativos, ya que no provocan bienestar en él. Consecuentemente, la solución de problemas no se deja ver; el individuo se enfrenta a varios obstáculos para su solución debido a una serie de incapacidades con las que se enfrenta: 1) respuestas estereotipadas, que se refiere a la imposibilidad, por parte del individuo de cambiarlas; 2) formas de percepción, que tienen que ver con la manera como percibimos todo lo que nos rodea, asignamos significados; 3) excesiva familiaridad, impidiendo la creatividad, 4) bloqueos sociales o culturales y 5) bloqueos emocionales.

Cuando la persona rompe con tales obstáculos y hace uso de sus herramientas cognoscitivas para afrontar de manera distinta un problema, la reflexión como método adquiere importancia, los estilos de vida se modifican en vías de valorar alternativas posibles.

3.5 Método de enseñanza del proceso reflexivo

Como ya se había mencionado, la reflexión es un proceso que todo humano posee, sin embargo, no todas las personas la ponen en marcha; la rutina, los hábitos y la costumbre son elementos que facilitan la automatización de conductas, pero la ruptura de esa cadena de comportamientos inconscientes y automáticos facilita su quehacer. Así, la puesta en marcha de un procedimiento que oriente a re-pensar no sólo las razones, sino también los deseos, las expectativas, los propósitos, las causas y las consecuencias, entre otros aspectos, de todo aquello que hasta ese momento ha propiciado estilos de vida poco funcionales, conflictivos y de poco o nulo bienestar

físico, mental y social para el individuo, facilita modificarlos para una mejor calidad de vida (Torres, 2007b).

En esta idea se apoya la propuesta de que a través de un método de enseñanza del proceso de reflexión se afronten las situaciones o condiciones que han llevado a resultados poco alentadores.

Este método está conformado por ocho etapas que permiten poner en práctica el proceso reflexivo. Es importante mencionar que, por lo regular, cuando tenemos un problema, sea cotidiano o de otro tipo como el matemático, ponemos en acción nuestros marcos con los que damos sentido a lo que nos rodea, y los esquemas con los que vemos e interpretamos lo que está a nuestro alrededor; por ello es esencial iniciar con estos cuestionamientos que orientan a reflexionar sobre lo que hemos realizado en el pasado y lo que podemos cambiar en el presente.

Es importante mencionar que cada individuo, de acuerdo a sus marcos de sentido y sus esquemas interpretativos, puede pasar por cada una de las etapas, o saltar alguna. Es importante enfatizar las diferencias individuales en dicho proceso.

Paso 1 [Identificación del problema]

En este primer paso, lo importante es promover en el individuo la configuración del problema que se enfrenta y ha provocado, hasta ese momento, incertidumbre, dificultad o conflicto. Así, tener una explicación de ello facilitará atacar el problema. Es importante ubicarnos dentro del problema y ubicar a aquellas personas que ha participado de alguna forma, sea tratando de apoyar, incrementando el conflicto, o participando directa o indirectamente en él.

El primer paso consiste en identificar los elementos del problema a través de:

¿Cómo se siente la persona ante el problema?

¿Qué explicación a primera instancia le da?

¿Qué piensa el respecto?

¿Cómo considera que los demás ven dicha situación?

¿Cómo se ven afectadas otras personas por el problema?

Hay 2 puntos clave en este paso, el reconocimiento de si mismo dentro y como “parte de la problemática”, así como a terceros que se encuentran dentro de la problemática.

En el reconocimiento de la persona, dentro de la situación, se empieza por identificar:

Postura ante el problema ¿Cómo me veo dentro del problema?

Acciones realizadas frente a él ¿Qué hago?

Pensamientos respecto a él ¿Cómo lo interpreto?, ¿Qué pienso del problema?

Lo cual se podría traducir a ¿Cuál es el papel que juego ante éste hecho que me preocupa?

En el reconocimiento de los demás:

¿Cuál es el papel que juegan los otros dentro de la dinámica?

¿Cuáles son sus acciones?

¿Cuál es la interpretación que yo hago de las cosas?, ¿qué interpretación hacen los otros de la situación?

Paso 2 [Valoración de los intentos de solución al problema]

Se refiere al balance de los intentos que se han realizado en el pasado en vías de solucionar el problema, qué es lo que se ha puesto en práctica o de qué manera se ha proyectado solucionar, pero no se ha logrado. En esta parte del proceso es necesario hacer énfasis en los siguientes aspectos:

Acciones: Conductas llevadas a cabo para intentar solucionar el problema.

Medios: Recursos externos a partir de los cuales se busca modificar la situación.

Recursos: Características personales, tales como habilidades, cualidades, aptitudes o capacidades empleadas en los intentos de solucionar el problema.

Apoyos: Se refiere a la red de apoyo social con la que se cuenta para enfrentar la situación.

Consiste el hacer un recuento de los intentos de cambio o resolución del problema, pero si estos no han llevado a una solución o mejora, poder buscar otras alternativas viables, útiles y reales.

Al valorar los intentos de solución la persona se concientiza de las consecuencias que tuvieron las acciones que ya se han puesto en práctica y, de esta forma, hacer ver que al poner un plan de acción es necesario considerar las posibles repercusiones, es decir las consecuencias que derivan del mismo.

Paso 3 [Valoración y racionalización del problema]

Racionalización se refiere a la explicación que las personas llevan a cabo acerca de sus acciones, conflictos, problemas, situaciones que se presentan en la vida cotidiana, se refiere a la forma en que la persona justifica o explica sus problemas identificando que las causas pueden ser personales o externas.

Se lleva a cabo una valoración de los motivos y el por qué del problema.

En este sentido, la persona piensa sobre las creencias acerca del problema, sus justificaciones, explicaciones y el como lo ha vivido en emociones y sentimientos.

Es muy importante saber identificar las causas de lo que acontece, pues de la manera en como se perciben, dependerán las acciones que se lleven a cabo, hacia la búsqueda de una solución. Por ejemplo, si una persona cree que su problema se debe únicamente a factores externos y ajenos a el, es muy posible que crea que estos no pueden modificarse y considere poco probable el solucionarlos directamente.

Paso 4 [Motivación]

Consiste en identificar elementos que han precedido al problema, con el fin de reconocer a nivel personal y reconociendo hipotéticamente al otro, sobre lo que motivó el origen del problema.

Desde las creencias propias y del otro.

Desde las razones de las acciones, propias y del otro.

¿Qué ha motivado el problema?

¿Qué determina que el problema surja?

¿Qué acciones se llevan a cabo para solucionarlo?

¿Qué creencias tengo del problema?

¿Con qué emociones me he enfrentado?

¿Cómo me he sentido; cómo creo que se han sentido los otros?

¿En qué me baso para creer que tengo la razón o que no la tengo?

Paso 5 [Afrontamiento]

Se refiere a la forma en que voy a afrontar el problema aún sin resolver; es importante mencionar que todos los seres humanos cuando hacemos frente a una problemática, tenemos tres caminos y es nuestra decisión tomar uno de ellos: a) afrontar considerando recursos con los que cuento, consecuencias que esto me traerá, emociones y sentimientos que me provoca este afrontamiento, modificación de estilos de vida y comportamientos; b) evitando y tratando de convencernos a nosotros mismos que el problema no existe y que por ello va a desaparecer, de esta manera hacemos de cuenta que está solucionado; y c) escapar del problema, simplemente no darnos cuenta de que el problema está ahí con fuertes repercusiones hacia nosotros y hacia los que están cerca de mí.

Afrontar el problema, la dificultad, la incertidumbre, el conflicto, entre otros, es la mejor decisión para poder hacer algo al respecto y en este caso es necesario tener en cuenta con qué recursos cognoscitivos y sociales cuento, cómo me hace sentir este afrontamiento, es decir, qué emociones y sentimientos me provoca, de qué manera requiero modificar mis acciones o comportamientos y cómo esto afecta o repercute en los otros que están a mi alrededor; pero definitivamente es mejor afrontar que evitar o escapar porque simplemente nos alejamos de ese bienestar que estamos buscando y nos provee de calidad de vida.

En esta fase, se lleva a cabo una “concientización” de que somos “agentes activos” y como tal jugamos un papel activo, central en la solución del problema y por ello somos capaces de afrontar la situación problemática. Se racionalizan y se reconocen como propias las acciones ¿Qué es lo que yo hago y puedo hacer (elijo hacer) dentro de esta situación?

De igual manera, es posible reconocer como nuestras las acciones que han mantenido el problema y como aún la pasividad es una elección personal, que tiene consecuencias. El analizar las acciones que se han llevado a cabo para enfrentar a la situación y su impacto, darán elementos para afrontar de una manera distinta y funcional la posible solución.

¿Cómo enfrento ésta situación?

¿Con qué recursos cognoscitivos y sociales cuento?

¿Qué emociones esto me provoca?

¿Cómo va a repercutir en los otros?

Paso 6 [Búsqueda de alternativas]

Se pone en marcha el proceso creativo, se refiere a pensar en posibilidades para solucionarlo, ya que normalmente estamos acostumbrados a buscar “la solución” y no en “las formas” de hacerlo. Esto exige pensar en todas las alternativas que sean

viales, es decir, en todas las formas que tenemos la posibilidad de realizar para solucionar dicho problema, todas las alternativas son válidas en este momento, ya que el siguiente paso valorará cada una de ellas.

¿Qué alternativas viables tengo para solucionar el problema?

¿Qué he intentado y qué me falta intentar?

Paso 7 [Valoración de las alternativas]

Una vez teniendo todas las opciones, que se sabe que es lo que se puede hacer para cambiar y qué es lo que se quiere cambiar, habrá que realizar la búsqueda de evidencias, evaluando que tan reales son las posibilidades que se tienen para lograr un cambio. Es importante valorar los puntos a favor y los que están en contra para hacer un balance de lo que implicará para mí llevar a cabo ese cambio.

Esta fase se enfoca a valorar cada uno de las posibles soluciones que se han considerado, analizando los aspectos positivos y negativos que puede tener cada alternativa. Dado que no es posible llevar a cabo todas las opciones a la vez, es importante analizarlas para elegir la solución que nos haga sentir mejor y que tenga menores implicaciones negativas para la persona y los demás.

Paso 8 [Plan de acción o Plan de vida]

Se refiere a la elaboración de un plan de acción o un plan de vida con el conocimiento de medios y recursos para ejecutarlo. Aquí, la responsabilidad y la decisión cumplen un papel fundamental debido a que permite realizar cambios racionalizados y reflexionados con pleno conocimiento de sus repercusiones en dos planos: en quien lo realiza y quienes son afectados, tratando de no perjudicar a alguien.

3.6 El proceso reflexivo como mediador de la comunicación en la pareja

El propósito de la presente tesis es que la reflexión funciona como mediador de la comunicación en la pareja, sustentándola en los siguientes supuestos:

- La reflexión permite al hombre adquirir autonomía en sus decisiones, juicios y acciones.
- La reflexión permite a las personas afrontar los problemas de una manera más adaptativa y funcional, lo cual promueve como consecuencia una mayor calidad de vida.
- La reflexión promueve la creatividad de las personas, imponiendo la ruptura de rutinas, la sola reproducción de roles asignados y adquiridos socialmente, respuestas estereotipadas que el individuo ha adquirido a lo largo de su vida sin someter a cuestionamientos ni discutir su funcionalidad e impidiendo a la persona el uso de toda su “actividad cognoscitiva”.
- La reflexión es un proceso que puede ser aprendido y aplicado para la solución de problemas a través de un método.
- La reflexión promueve además de la solución de problemas por medio del afrontamiento, el aprendizaje de nuevos estilos de vida que resultan más funcionales para la persona que lleva a cabo un plan de vida.
- Las formas de comunicación pueden ser reaprendidas, los estilos de comunicación pueden ser sustituidos por otros más funcionales y adaptativos.

Las principales deficiencias en la comunicación tienen que ver principalmente con las interpretaciones erróneas que llevan a cabo los involucrados, ya que de ahí se originan estilos que promueven actitudes negativas, defensivas, pasivas, etc. en el otro.

En el área clínica, más específicamente en la terapia cognitivo-conductual se hace evidente que para que se produzca un cambio positivo en la pareja, la comunicación

ocupa un lugar central, y por lo tanto es imprescindible trabajar con la estructura cognoscitiva: percepciones, expectativas, imaginaciones, interpretaciones, que hacen que los integrantes de la pareja actúen en base a las mismas.

Por lo tanto, la propuesta de este trabajo es que una comunicación mediada por la reflexión, va permitir una comunicación más funcional, clara, asertiva y racional.

La comunicación mediada por la reflexión nos refiere a una comunicación donde hay una planeación y anticipación de lo que se va decir, análisis previo de lo que conllevan nuestras palabras, valoración de las consecuencias, así como una búsqueda y valoración de las alternativas que tenemos frente a nosotros, permitiendo a la pareja cambiar estilos comunicativos que dificultan y ponen barreras comunicativas, siendo mas racionales en su discurso, y permitiendo enfrentar los conflictos de una manera en que las acciones y palabras sean dirigidas hacia un fin común.

CAP. 4

COMUNICACIÓN EN LA PAREJA

Este capítulo pretende explicar la comunicación en la pareja desde el enfoque cognoscitivo; tomando como punto de partida la propuesta teórica de Aarón Beck, quien aborda la forma en que la pareja se comunica, siendo que regularmente cae en deformaciones, tergiversaciones, o en la poca comunicación verbal, presentándose, en un inicio, como problemas de comunicación que posteriormente termina en desenlace y separación. Como propuesta final se analizan las ventajas y desventajas del modelo psicológico de la reflexión como proceso de abordaje de este problema en vías de orientar su prevención y corrección.

Para la Real Academia Española¹ (2001) el término comunicación viene del término latín *communicatio* que significa trato, correspondencia entre dos o más personas.

De acuerdo a Rage (1996) comunicación viene del vocablo latino “**comunicarse**”, que quiere decir “**compartir, dar parte, participar**”. Esto es lo que ha estado haciendo el hombre desde tiempo inmemorial.

Bobé y Pérez (1994) opinan que la comunicación es un proceso por medio del cual las personas transmiten significados. Desde el ser humano primitivo hasta el hombre moderno está fundada la capacidad que este tiene de transmitir sus intenciones, deseos, sentimientos, saber y experiencia, volviéndose una necesidad vital para el hombre.

A través de la comunicación los seres humanos no solo se conocen y comparten, también expresan lo que sienten de múltiples maneras, no solo por

¹ Diccionario de la Lengua Española. España. Ed. Espasa. Vigésima Segunda Edición (2001).

medio de verbalizaciones, sino con miradas, gestos, muecas, que a simple vista podrían parecer carentes de significado, según el contexto y la persona con quien sean usadas pueden decir más que mil palabras.

En la comunicación usamos todas nuestras facultades, así como el lenguaje verbal, cuerpo, entrañas, vista, oído, tacto, olfato, escritura, del medio ambiente. Podríamos decir que la comunicación es la expresión del pensamiento y de las emociones a través de la palabra o de la acción, de un ser humano a otro. Por eso, la comunicación es una expresión de la personalidad humana. Más aún, es un testimonio de la ingeniosidad de la mente humana. Ya sea que nos guste o no, estamos siempre comunicándonos. Donde existen seres humanos hay comunicación (Rage, 1996).

Tradicionalmente se ha considerado a la comunicación como un proceso simbólico y transaccional, es decir, un trayecto en donde la conducta verbal y la no verbal funcionan como símbolos creados, los cuales permiten compartir significados, interactuar, al mismo tiempo que profundizar en el conocimiento propio y de otras personas (Satir, 1986, cit. en Sánchez y Díaz, 2003).

Satir (1991) se refiere a la comunicación como el factor determinante de las relaciones que establece un hombre con los demás y lo que sucede con cada una de ellas en el mundo; la compara con una enorme sombrilla que cubre y afecta todo lo que sucede entre los seres humanos. La manera como sobrevivimos, la forma como desarrollamos la intimidad, nuestra productividad, nuestra coherencia, la manera como nos acoplamos con nuestros semejantes, todo depende de nuestras habilidades para la comunicación.

Toda comunicación es aprendida; cada bebé llega al mundo con los elementos en bruto: no tiene concepto de sí mismo, experiencia alguna de interacción con los demás, ni experiencia para enfrentar el mundo. Los bebés aprenden estas cosas a través de la comunicación con las personas que se hacen cargo de ellos desde su nacimiento.

Sin embargo, es importante mencionar que Chomsky (1968, pp. 10 ss.) hace referencia a la productividad del lenguaje natural bajo el nombre de “creatividad” del uso del lenguaje que consiste en la posibilidad de producir siempre una nueva expresión correcta, distinta de todas las conocidas, cuando la comunicación entre los hablantes lo requiere. Para Chomsky, la anterior es una cualidad de la competencia lingüística que todo hablante posee. Es necesario resaltar que la creatividad de la comunicación es el vínculo con el proceso cognitivo, se puede llamar pensamiento y en todo caso reflexión.

Conforme el niño va creciendo, va adquiriendo experiencia en el proceso comunicativo, va desarrollando ideas sobre cómo percibe, sus expectativas y lo que considera posible o imposible en el mundo, y ese aprendizaje temprano se convierte en la base sobre la cual construye su vida.

La comunicación no es un proceso que pueda describirse como un partido de ping pong o usando la imagen del telégrafo, donde un emisor envía un mensaje a un receptor, quien a su vez se convierte en emisor. Este modelo se ha visto superado por la actual propuesta de concebir la comunicación como un sistema de canales múltiples en los que las personas participan, deseándolo o no, por gestos, ausencias, silencios, etc.

La comunicación desde el punto de vista cognitivo-conductual no debemos entenderla como un concepto vago que pudiera definir una mezcla más o menos misteriosa de transacciones de, también difícil corrección, sino, más bien, como un conjunto especificable de intercambios de conductas verbales y no verbales. Ambos miembros de una pareja se comunican entre sí en una variedad de formas para transmitirse sentimientos, emociones, peticiones, elogios... Hablan, tocan, sonrían, lloran, etc., siendo cada uno de ellos al mismo tiempo emisor y receptor de mensajes. Para que ese intercambio de mensajes personales fluya de un modo adecuado, se requiere una serie de habilidades tanto en la parte del que los emite (habilidades de expresión) como en el que los recibe (habilidades de reacción) que a veces no han sido aprendidas o caen

en el descuido por parte de los componentes de la pareja. El aprendizaje de esas habilidades de comunicación, o bien su reactivación son parte fundamental de la terapia de pareja cognitivo-conductual (Lieberman, 1987; Beck, 1988, cit. en Jaén y Garrido, 2005)

Winkin (1984) ofrece una metáfora de la comunicación, como la de una orquesta, la persona en su calidad de miembro de una cierta cultura, forma parte de la comunicación, como el músico forma parte de la orquesta. Pero en esta vasta orquesta cultural no hay director ni partitura. Cada uno toca poniéndose de acuerdo con el otro.

Watzlawick, Beavin y Jackson (1983) establecieron que el estudio de la comunicación humana se puede subdividir en tres áreas, establecidas por Morris y posteriormente por Carnap, para el estudio de la semiótica (la teoría general de los signos y los lenguajes): sintáctica, semántica y pragmática.

La sintáctica estudia los problemas relativos a transmitir información y, por ende, constituye el campo fundamental del teórico de la información, cuyo interés se refiere a los problemas de codificación, canales, capacidad, ruido, redundancia y otras propiedades estadísticas del lenguaje.

La semántica se ocupa del estudio de los significados. Si bien es posible transmitir series de símbolos con corrección sintáctica, carecerían de sentido a menos que el emisor y receptor se hubieran puesto de acuerdo de antemano con respecto a su significado. En tal sentido, toda información compartida presupone una convención semántica. Por último, la pragmática se ocupa de estudiar la forma en que la comunicación afecta a la conducta, tomando en cuenta el contexto en el que se lleva a cabo.

A pesar de que se pueden separar con claridad conceptual las tres áreas, son interdependientes (p. 23).

4.1 Características de la comunicación

Satir (1964) propone algunas características y su funcionalidad en la comunicación:

1. **Circularidad**: deriva del principio que determina la imposibilidad de no comunicar. Las personas constituyen un sistema de signos desde el momento que establecen la relación, por lo tanto, tiene sentido hablar de quién inicia la comunicación y en qué sentido la inicia, ya que muchas veces ésta ha comenzado cuando uno sabe que el otro viene hacia nosotros y no ha sido visto aún.
2. **Retroalimentación**: se refiere a la influencia mutua, es decir tanto de emisor como de receptor que se da en el proceso comunicacional.
3. **Estratificación**: significa que en cualquier mensaje se encuentran distintos niveles de significados.

Sin embargo, también se ha desarrollado la idea de una comunicación funcional que alude a que ciertas características tanto del emisor como del receptor facilitan el proceso comunicacional y la adaptación satisfactoria a distintas situaciones cotidianas. Entre estas características se encuentran: la claridad, la congruencia y el ser directo, lo cual facilita y hace más fluida la comunicación, asimismo la ausencia de estas características favorece las dificultades en el proceso comunicativo.

Tales características pueden favorecer la adopción de una actitud flexible con una disposición a escuchar integralmente, eliminando la rigidez que puede significar un prejuicio o la actitud evaluativa que impide captar, realmente al otro (Fibla, 1984).

Contrario a esto, la rigidez conduce a emitir juicios mediante una evaluación parcial del mensaje sin tomar en cuenta la individualidad del otro. Íntimamente

ligada a esta característica se puede apreciar que las personas se comunican mal al escuchar solamente los mensajes que concuerdan con sus opiniones y actitudes, lo que a la larga deteriora la relación.

Por otro lado, el contenido es muy importante pues la calidad de las relaciones interpersonales dependen de los mismos, por lo cual, es más conveniente enviar contenidos positivos más que negativos, la comunicación implica un importante intercambio de refuerzos, que puedan facilitar en el otro una actitud más flexible y libre de prejuicios.

Melendo (1985, cit. en Rage, 1996) habla de seis niveles de comunicación, mismos que ubican dos extremos de ésta:

1. Se refiere a las conversaciones triviales de todos los días; por ejemplo: el estado del tiempo, el paisaje, el tráfico.
2. Cuando hablamos acerca de las personas, pero no de nosotros mismos.
3. Cuando comunicamos nuestras ideas o puntos de vista.
4. Cuando damos a conocer algo de nuestro pasado, como los triunfos o derrotas; o algo del futuro, como nuestros proyectos y anhelos.
5. Cuando manifestamos nuestros sentimientos con respecto a otra persona o a nuestro interlocutor.
6. Cuando la persona se manifiesta tal como es.

Tales niveles nos permiten ubicar la comunicación en tres posiciones: los dos primeros (1 y 2) son impersonales, esconden nuestra propia identidad; los dos siguientes (3 y 4) son la mediación entre el no dejar ver nuestra identidad y estar a un paso de entrar a lo más profundo de nuestro ser a través de nuestros puntos de vista, logros y proyectos; y finalmente, los dos últimos (5 y 6) entran de lleno a la persona; intimidan con ideas, formas de ser, afectos, acciones, intenciones, etc.

4.2 Axiomas de la comunicación

Watzlawick, Beavin y Jackson (1983) en sus estudios de la comunicación humana plantea los axiomas por los que se rige el proceso comunicativo.

- **1er Axioma:** define la imposibilidad de no comunicarse, esto es, aún cuando no decimos nada y estamos pensativos estamos comunicando algo a los demás. La comunicación no solo se limita a las palabras, sino a los gestos, a los movimientos, o bien a la ausencia de estos, a la postura, por eso se dice que en todo momento estamos comunicando, aunque no sea nuestra intención hacerlo. Actividad o inactividad, palabras o silencio, tienen siempre valor de mensaje: influyen sobre los demás quienes a su vez no pueden dejar de responder a tales comunicaciones y, por ende, también comunican. La mera ausencia de palabras o de atención mutua no constituye una excepción a este axioma.
- **2do Axioma:** plantea que toda comunicación tiene un aspecto de contenido y un aspecto relacional, tales que el segundo clasifica al primero y es, por ende, una meta-comunicación. El aspecto referencial de un mensaje transmite información y, en la comunicación humana es sinónimo de contenido del mensaje. Puede referirse a cualquier cosa que sea comunicable, al margen de que la información sea verdadera o falsa, válida, no válida o indeterminable. El aspecto conativo se refiere a qué tipo de mensaje debe entenderse que es, y, por ende, en última instancia, a la relación entre los comunicantes. Es decir, el aspecto referencial transmite los datos de la comunicación, y el conativo, cómo debe entenderse dicha comunicación tomando en cuenta el contexto en que la comunicación tiene lugar. La relación también puede expresarse en forma no verbal gritando o sonriendo, o de muchas otras maneras.

- **3er Axioma:** la naturaleza de una relación depende de la puntuación de la secuencia de comunicación entre los comunicantes. La falta de acuerdo con respecto a la manera de puntuar la secuencia de hechos es la causa de incontables conflictos en las relaciones. Supongamos que una pareja tiene un problema marital al que el esposo contribuye con un retraimiento pasivo, mientras que la mujer colabora con sus críticas constantes. Despojadas de todos los elementos efímeros y fortuitos, sus discusiones consisten en un intercambio monótono de estos mensajes “Me retraigo porque me regañas” y “Te regaño porque te retraes”.

En la psicoterapia de parejas a menudo sorprende la intensidad de lo que en la psicoterapia tradicional se llamaría una “distorsión de la realidad” por parte de ambos cónyuges. A menudo resulta difícil creer que dos individuos puedan tener visiones tan dispares de muchos elementos de su experiencia en común. Y sin embargo, el problema radica fundamentalmente en su incapacidad para meta-comunicarse acerca de su respectiva manera de pautar su interacción.

- **4to Axioma:** se refiere al hecho de que los seres humanos se comunican tanto analógica como digitalmente. la comunicación analógica se refiere a todo tipo de comunicación no verbal, término que incluye la postura, los gestos, la expresión facial, la inflexión de la voz, la secuencia, el ritmo y la cadencia de las palabras, y cualquier otra manifestación no verbal de que el organismo es capaz, así como los indicadores comunicacionales que inevitablemente aparecen en cualquier contexto en que tiene lugar una interacción. El lenguaje digital cuenta con una sintaxis lógica sumamente compleja y poderosa pero carece de una semántica adecuada en el campo de la relación, mientras que el lenguaje analógico posee la semántica pero no una sintaxis adecuada para la definición inequívoca de la naturaleza de las relaciones.
- **5to Axioma:** propone que todos los intercambios comunicacionales son simétricos o complementarios según estén basados en la igualdad o en

la diferencia. Se les puede describir como relaciones basadas en la igualdad o en la diferencia. En el primer caso, los participantes tienden a igualar especialmente su conducta recíproca, y así su interacción puede considerarse simétrica. En el segundo caso, la conducta de uno de los participantes complementa la del otro, constituyendo un tipo distinto de gestalt, que recibe el nombre de complementaria.

4.3 Tipos de comunicación

La comunicación se puede dividir en dos tipos: la verbal y la no verbal. La comunicación de tipo verbal es la que incluye todo lo que hablamos, y es el tipo de comunicación que más se ha estudiado. La comunicación no verbal incluye una serie de símbolos, claves y conductas usadas por las personas sin que medie el lenguaje. Cuando nos encontramos en presencia de otra persona, guiamos nuestra conducta mayoritariamente por la información visual, el tono de voz, los gestos, la distancia que establece, las expresiones faciales, y el espacio personal. Los aspectos no verbales de la comunicación no son elementos secundarios, sino que muy por el contrario, están plenamente integrados en los mensajes totales, pudiendo incluso llegar a cambiar los significados.

Hasta ahora, se ha intentado sustituir el *modelo simple informativo* (solo se considera un canal de comunicación) por el *modelo múltiple*, en el que se presumen tantos canales de comunicación como modalidades sensoriales de que dispone el hombre (auditivo, visual y táctil) (Polaino y Martínez, 1999).

Es importante considerar las cuatro funciones de la conducta comunicativa no verbal:

- 1) Producción lingüística: la conducta no verbal estrechamente relacionada con el habla; por ejemplo, el ritmo que la acompaña ilustrándola, matizándola, modalizándola o sustituyéndola.

- 2) Reguladora en el curso de la interacción: el intercambio de papeles entre el hablante y el oyente u oyentes.
- 3) Interpersonal: como expresión y/o determinación de las relaciones existentes entre las partes que entre sí se comunican. Es lo que sucede, por ejemplo, en el grado de intimidad manifestado, según la cercanía de las personas.
- 4) Expresiva: se exterioriza en la manifestación de determinados afectos y de ciertas cualidades personales. (Polaino y Martínez, 1999).

4.4. Comunicación en la pareja

De acuerdo a Rojas (1997, p. 147-148) la comunicación en la pareja se entiende a través de tres elementos sin los cuales no es posible el acto de la comunicación con los demás: emisor, mensaje y receptor. Así: “el emisor habla con la intención de enviar un mensaje a un sujeto que hace de receptor. Conseguir un diálogo fluido entre ambos requiere buena salud mental, naturalidad y deseo de rectificar y aprender de la experiencia para ir consiguiendo que se acople la pareja”.

Sin embargo, podríamos pensar que a través de la comunicación, al emitir un mensaje, el receptor lo va a entender tal y como lo dijimos², en cuanto al mensaje, la intención, el estilo; sin embargo, no necesariamente es así, pues la comunicación es origen y al mismo tiempo consecuencia de muchos problemas en la pareja.

Para la comunicación eficaz son sumamente esenciales no solo el conocimiento y la comprensión, sino también la simpatía y la sensibilidad. Entonces, ¿Por qué no es raro que la comunicación que se tiene no cumpla su cometido? Obviamente oímos, ¿pero realmente escuchamos? Aquí entran

² Esta es la forma en que la teoría informática explica la comunicación, sin embargo hay fuertes críticas a dicha teoría debido a que la comunicación no puede entenderse a través de la fiel reproducción de la información. En la comunicación hay que considerar como elementos centrales, los marcos explicativos y los esquemas interpretativos, con los que cada uno de los miembros de la pareja cuentan al establecer una comunicación; por ello, podría pensar que la teoría de los significados tiene mayores posibilidades.

algunos de los obstáculos de la comunicación. En algunas ocasiones es por defecto del comunicador, en otras es por el escucha. Además de estos elementos, está el elemento “abstracto”. Este es el mensaje o idea que se comunica. Es importante, por tanto, que sea claro y entendible.

Existe algo que los estudiosos llaman “comunicación-ilusión”. Esto sucede cuando el comunicador cree que está comunicando en forma eficaz, y el escucha cree, asimismo, que está recibiendo de idéntica forma. Como los dos están en la creencia de que su percepción es la correcta y no se preocupan por aclararla, puede dar lugar a una desavenencia en las relaciones humanas. Esto es especialmente importante en la relación de pareja, debido a que una gran parte de los problemas de la pareja, son por mala comunicación, que llevan a desmotivar a la pareja a seguir adelante y acusarse mutuamente (Rage, 1996). Es cierto que no todos los problemas de pareja son solo por el factor comunicación, hay otros factores como las diferencias de personalidad, valores, intereses, expectativas, sin embargo, si no hay un canal comunicativo abierto a dialogar es más complicado sobrellevar y resolver los problemas que a diario enfrentan las parejas.

Se dice que la comunicación en la pareja es el acto del diálogo, la comprensión; se aprende, no es innato. Requiere una capacidad para fijarse, tomar nota e ir rectificando los modos y estilos de entenderse.

En la pareja destacan tres áreas de comunicación: verbal, no verbal y sexual, que forman un *continuum*, gracias al cual dos personas se conectan, hablan, callan, se escuchan, transmiten, se expanden, contagian, muestran afinidad y discrepan, o sea expresan con sus gestos lo que piensan y sienten (Rojas, 1997. p.147).

La comunicación en la pareja se dice de modos muy diferentes. Importan tanto los gestos como las palabras y las formas en que estas son dichas. Una sonrisa, un gesto de ánimo, los ojos son tan relevantes o más que la

articulación de la palabra más acertada a una determinada situación o la oportuna anécdota que ilustra, deleita, y hace sencillo lo que era complejo de explicar. Gestos y palabras son elementos inevitables con los que se amasa y entreteje la comunicación. Tanto los unos como los otros son, por consiguiente ingredientes imprescindibles de la comunicación conyugal (Polaino y Martínez, 1999).

De estos lenguajes, destaca el verbal por ser el más rico, el medio de introducirnos en la intimidad ajena y bucear en ella. Y para que esta sea satisfactoria se requieren unas habilidades que se irán puliendo con el paso del tiempo, evitando una lucha en la que uno queda por encima del otro. Hay que saber amoldarse, evitar la rigidez y los planteamientos demasiado férreos. La flexibilidad es un rasgo positivo en las habilidades comunicativas (Rojas, 1997. p.147).

En esta relación, más que en ninguna otra, es importante el diálogo y no los monólogos. El consentimiento debe ser dado con plenitud, y no tomar la actitud de callarse para evitar problemas y discusiones. Es necesario trabajar duro para lograr una verdadera relación en donde las parejas se comunican de manera efectiva y permanecen unidas. El aprender a comunicarse constituye el primer paso hacia el funcionamiento de la pareja. Esto significa comentar lo que les gusta y lo que les disgusta. La comunicación abre los canales de la comprensión y hace posible la aplicación de todos los recursos humanos para resolver los conflictos conyugales y familiares.

Rage (1996) habla de algunas reglas para lograr una mejor comunicación interpersonal. Las más relevantes son:

1ª.Describir, no valorar: es la expresión de sentimientos, hechos y apreciaciones, que permiten al interlocutor tomar decisiones por su cuenta. Por tanto, no se trata de reproches, valoraciones o juicios morales...acerca de las

personas que tendrían como consecuencia una actitud defensiva ante el supuesto ataque.

2ª Centrarse en el tema, no imponer: se trata de una forma de expresión centrada en el tema. Es el reconocimiento de una necesidad de colaboración y búsqueda en común de la solución de un problema.

3ª Sinceridad, no ocultación: si la persona da la impresión de que siente lo que dice, el interlocutor tendrá una actitud semejante.

4ª Empatía, no fingimiento: si el que habla hace ver que comparte los problemas del oyente y participa o acepta los sentimientos de la otra persona se dará un ambiente de comprensión y aceptación. Lo contrario sería una actitud de lejanía y poca simpatía que tiene como resultado el desinterés y desánimo del otro.

5ª Igualdad no superioridad: cuando la actitud es de quitar importancia a las diferencias de capacidades (cultura, inteligencia, fortaleza corporal...) o posición social (riqueza, relaciones sociales sociales...) se facilita el acercamiento mutuo.

6ª Flexibilidad, no formulismos: es cuando se está dispuesto a abandonar los caminos trillados y a aceptar todas las informaciones útiles.

4.4.1 Problemas en la comunicación de la pareja

Uno de los enfoques que más atención ha prestado a los problemas de comunicación en la pareja es el enfoque cognoscitivo, el cual trata los problemas de pareja centrándose en los juicios y las interpretaciones de las personas, las cuales son el origen de innumerables conflictos, ya que las interpretaciones de lo que piensa, hace o dice la pareja puede ser en muchas ocasiones erróneo, así como estar sujeto a los estados de ánimo, o estar

sumamente cargado de subjetividad, y esto no solo se queda en el plano del pensamiento, sino que se lleva al plano de la comunicación casi de la misma manera en que sucede con el pensamiento.

La terapia cognoscitiva trabaja con el pensamiento y la comunicación, clarificándolos, corrigiendo interpretaciones erróneas, desatando los nudos embrollados en la comunicación y afinando la capacidad de ver y oír con acierto las señales del compañero. Según Beck (1993) la dinámica del problema en la comunicación desde el enfoque cognoscitivo funciona así:

Mientras que para el emisor el mensaje puede ser claro, esto no quiere decir que para el receptor también lo sea, de hecho lo puede percibir muy confuso, nos podemos equivocar al decodificar el mensaje, ya que las señales pueden ser ambiguas y sujetas a interpretaciones diversas.

En su trabajo con parejas, Beck (1993) se dio cuenta de que éstas manifestaban la misma clase de distorsiones del pensamiento que los pacientes deprimidos y ansiosos, tenían una tendencia a fijarse en lo que estaba mal en sus matrimonios y a descuidar o no querer ver lo que estaba bien.

“Si los significados quedan empantanados por significados simbólicos distorsionados, razonamientos ilógicos e interpretaciones erróneas, nos volvemos ciegos y sordos. Si erramos nuestros juicios y nuestra comunicación, hacemos sufrir tanto a nuestra pareja como a nosotros mismos. Esa clase de pensamientos retorcidos pueden ser desenredados, si empleamos un orden más elevado de razonamiento.

Además aunque las parejas piensen que hablan el mismo lenguaje, lo que dicen y lo que sus compañeros oyen suelen ser cosas muy diferentes. De modo que los problemas que se originan en la comunicación conducen a frustraciones y decepciones que aquejan a muchas parejas” (p. 12-13).

Por lo tanto, el programa de Beck puede favorecer tanto a parejas con problemas, como a parejas sin ellos de forma preventiva en los cuales básicamente se corrigen las interpretaciones erróneas, se quitan las barreras que impiden la comunicación, se afina la capacidad de ver y oír con acierto las señales de sus compañeros, se logra que comprendan la sensibilidad y necesidades de la pareja, principalmente.

El trabajo de Beck (1993) con parejas lo lleva a identificar las principales perturbaciones en la comunicación que pueden conducir a tener, desde problemas leves hasta importantes malentendidos, que llevan a la frustración y a la hostilidad y, en consecuencia, a un posterior deterioro de la comunicación.

1) Ser indirecto y ambiguo, cuando desean comunicar pensamientos, deseos y sentimientos a su pareja expresan sus opiniones de un modo vago, dan vueltas al asunto, se pierden en detalles triviales, todo bajo la suposición de que su pareja capta lo que ellos quieren decir, aunque realmente su pareja no llega a entender sus deseos o peticiones.

2) Estar a la defensiva, a veces el anhelo de demostrar algo respecto a si mismos o el deseo de impedir el rechazo o el ridículo turbe lo que intentan transmitir. Esa actitud defensiva confunde sus mensajes y de este modo están sujetos a que se los entienda mal.

3) Mensajes incomprendidos, la buena comunicación implica algo más que hacer entender las ideas de uno; también significa captar lo que dice la otra persona. Aquellos que son vagos o indirectos en su lenguaje conducen a que sus cónyuges lleguen a conclusiones incorrectas o ignoren lo que se les dice. Otros tienen dificultad en comprender el mensaje de su pareja y por lo tanto, interpretan mal lo que oyen.

4) Monólogos, interrupciones y audiciones en silencio, algunos problemas en la comunicación de las parejas surgen a raíz de las diferencias en los estilos

de la conversación de cada uno. Como puede ser el ritmo, la pausa, la rapidez, etc.

Otro aspecto tiene que ver con el mismo temperamento, algunas personas son muy “conversadoras” y parecen impulsadas a hablar mucho más allá del punto en que la correspondencia del oyente comienza a decrecer. Hablan en torno a un tema o abruman al oyente con un exceso de detalles innecesarios. A menudo parece casi imposible que vayan al grano y completen un tema.

Por otro lado, hay ciertas diferencias en la manera en que se comunican los hombres y las mujeres. Las audiciones en silencio son típicas de los hombres, y se refiere a la diferencia en las formas de escuchar. Es poco frecuente que los hombres reaccionen con manifestaciones orales, pero cuando lo hacen, por lo general quieren significar “Estoy de acuerdo contigo”, en cambio las mujeres son más propensas que los hombres a enviar señales no verbales y también esperan recibirlas. Por ejemplo: La mujer al escuchar a su pareja, emite sonidos como: “aja, mj”, en cambio el hombre aunque esté poniendo atención a su pareja, no emite muchos sonidos, y eso la mujer lo puede interpretar como una falta de interés.

Muchas personas atribuyen significado simbólico a dichas señales, que no solo indican “Estoy escuchando”, sino también “Me interesa lo que dices”. En contraste la ausencia de estas señales puede tener un significado simbólico negativo: “No te respeto” o “No me importas”. Las parejas por lo común, no tienen conciencia del poder de este sutil aspecto de la conversación en pareja. Pero este ingrediente entrelaza el intercambio de palabras, incluso algunas aparentemente inocuas, con significados implícitos de aceptación, respeto y cariño o rechazo, falta de respeto y hostilidad.

5) Sordera y ceguera, se produce cuando no se registra mentalmente lo que en verdad el otro le está comunicando mediante palabras, gestos y similares. Este error produce quejas como “no sabes lo que quiero o lo que pido” y “no me conoces en absoluto”.

Tanto la sordera como la ceguera pueden originarse por insensibilidad, con frecuencia suelen provenir de hipersensibilidad y sentido de defensiva.

6) Diferencias en la velocidad del habla, se refiere a las personas que no dejan mucho espacio entre la conversación, que hablan demasiado y muy seguido, parece que no dejan hablar a los demás o hablan en conversaciones paralelas, a veces en monólogo y se interrumpen unos a otros con frecuencia.

7) Costumbre de preguntar, formulamos preguntas para obtener información, para obtener apoyo, para enterarnos de lo que la otra persona desea, para negociar y para tomar decisiones, no obstante en ocasiones puede conducir a malentendidos, la persona interrogada puede considerarlas como un desafío a su capacidad, conocimiento u honestidad. El exceso de preguntas, muchas veces inadecuadas enviaría un mensaje de desconfianza.

Específicamente cuando se emplean los *por qué* es posible que se ponga en defensiva la otra persona, ya que tiende a entrañar desconfianza o sospecha.

8) Diferencias entre los sexos, culturalmente hombres y mujeres se comunican de distinta forma, Maltz y Broker (1982, en Beck, 1993) hablan de las diferencias entre hombres y mujeres que conducen a problemas de comunicación en las parejas.

Las mujeres tienen más tendencia a hacer preguntas. Algunos investigadores opinan que la predisposición femenina de interrogar denota su interés en mantener las interacciones de rutina entre las personas, como señal de la responsabilidad de allanar la conversación y mantener su fluidez, lo cual también representa su mayor compromiso en las relaciones personales. En cambio los hombres son menos propensos a hacer preguntas personales, consideran que el preguntar pueda representar un entrometimiento y una invasión de la privacidad.

Las mujeres usan más emisiones sonoras para alentar respuestas de la otra persona, son más propensas que los hombres a usar señales de recepción como “mm-hum” para demostrar que prestan atención, mientras los hombres usan esta señal cuando están de acuerdo con lo que dice su pareja. Las mujeres se pueden sentir desairadas y disminuidas porque su pareja no emite sonido receptivos alguno, lo que ella interpreta como falta de interés. Los hombres son más propensos que las mujeres a hacer comentarios en el transcurso de la conversación en vez de esperar que la otra persona termine de hablar.

También es común que los hombres contesten los comentarios de la otra parte; con frecuencia, no responden o no se dan por aludidos, responden tardíamente al final de la exposición del otro o demuestran un mínimo grado de interés. Y por último, los hombres hacen más declaraciones de opinión o de hecho que las mujeres.

Maltz y Broker (1982, cit. en Beck, 1993) creen que las diferencias en la forma de conversación de hombres y mujeres se pueden ver desde un enfoque sociológico, por las diferencias en la forma en que las personas hablan y escuchan o de cómo oyen lo que dice su cónyuge y que hay marcadas diferencias específicas entre ambos sexos acerca del concepto de pláticas amistosas, las normas para iniciar una conversación y las reglas para interpretar lo que el otro miembro de la pareja dice.

Es cierto que las diferencias en los estilos de comunicación de hombres y mujeres pueden llevar a una alta probabilidad de conflicto entre las parejas; sin embargo, Beck (1993) opina que estas diferencias pueden aprender a sincronizarse para mejorar las relaciones, el cual es uno de los objetivos de la terapia cognitiva que el utiliza con parejas.

4.5 Estilo y contenido de la comunicación

En el campo de la comunicación hay dos aspectos que de manera conjunta determinan la interacción: la afectividad y el conocimiento que se genera en la relación de pareja, me refiero al contenido y estilo.

El contenido comprende los temas o áreas de interés sobre los cuales la pareja se comunica, así como su frecuencia o cantidad. El estilo refleja la o las maneras en que esa información es transmitida (Nina, 1991).

La concepción de estilos de comunicación fue influenciada fuertemente por sociólogos quienes veían a las relaciones familiares como dimensiones de poder ya sean democráticas o autocráticas, desarrollando una medida enfocada en la armonía familiar, la toma de decisiones jerárquica vs. Igualitaria, el pluralismo y la preocupación por las consecuencias sociales, ellos esperaban que todos estos aspectos se fusionaran en una forma de ser de la familia, los resultados enfatizaron la presencia de uno u otro estilo de comunicación en distintas familias y notaron que variaba dependiendo de con quien se comunicaba. Aunque en estos momentos no se prestó atención a la relación que guardaban dichos patrones con rasgos de personalidad o características sociodemográficas que autores recientes le han brindado (Tims y Masland, 1985, en Sánchez y Díaz, 2003).

Los estilos de comunicación se dan en forma de patrones que pueden ser genéricos de un grupo social o idiosincrásico a un individuo o díada, sin embargo, cuando se hace referencia a pautas socio-culturales estos patrones son relativamente estables y muestran continuidad y cambio solo de una generación a otra, aunque dependen del grado de intimidad y tipo de relación que se tenga con la otra persona (Sánchez y Díaz, 2003).

El enfoque de McLeod y Chaffe en la Universidad de Wisconsin en los 60's se centraba en cómo el ambiente de comunicación del niño podía determinar su punto de vista de la realidad social.

Su idea es que el niño nace, aprende su estilo de comunicación a través de la interacción repetida con amigos, maestros y especialmente con los padres y, una vez establecido, este estilo se mantiene determinando el marco de referencia y la estructura de las interacciones interpersonales que ayudan a definir la personalidad, el modo de percibir, reaccionar y enfrentar situaciones de la vida (cit. en Sánchez y Díaz, 2003).

Varios autores han trabajado los estilos de comunicación, algunos se refieren solo a cuatro como Nunally y Walkman (1976), Hawkins, Weisberg y Ray (1980), y otros, como Norton (1978) hablan de hasta nueve estilos de comunicación (cit. en Sánchez y Díaz, 2003).

Para Norton (1978) el primer estilo llamado "**dominante**" se refiere a la persona que tiende a dominar conversaciones informales con otras personas, el estilo "**dramático**" manipula a los demás a través de la exageración, las fantasías, historias, metáforas, ritmo de voz, entre otros elementos que resaltan el contenido de la comunicación, el "**contencioso**" es aquel que tiende a discutir por todo, co-varía con el dominante y tiende a tener componentes negativos, el estilo "**animado**" provee de contacto visual frecuente, usa muchas expresiones faciales, gestos, movimientos corporales y posturas para exagerar el contenido de su comunicación, generalmente luce atractivo y confiable. El "**impactante**" generalmente es recordado por el estímulo de comunicación que proyecta. El "**relajado**" proyecta un estilo variable, abre la puerta a análisis complejos y ricos, es muy calmado cuando habla. El "**atento**" tiende a escuchar y suele ser empático. El "**abierto**" se caracteriza por ser platicador, amable, comunal, no reservado, extrovertido y franco y el "**amistoso**" se representa en un estilo variable, va de no ser hostil a ser profundamente íntimo (Sánchez y Díaz, 2003).

Otra tipología importante en cuanto a estilos de comunicación es de Satir (2002) que hace un planteamiento de seis estilos o patrones comunicativos:

El “**aplacador**” tiende a congraciarse con los demás, trata de agradar, se disculpa y nunca se muestra en desacuerdo, su tendencia es recurrir a la aprobación de los demás con actitud melosa, de mártir y humilde.

El “**acusador**” se muestra con una actitud de superioridad, encontrando fallas y defectos en los demás, es mandón, se muestra tenso tanto de músculos como de órganos, presión arterial alta, voz tensa dura, aguda y ruidosa.

El “**calculador**” es muy correcto, razonable, no muestra sentimiento alguno, parece tranquilo, frío, contenido.

El “**distractor**” es irrelevante, cualquier cosa que haga o diga pasará desapercibida ante lo que los demás digan. Su sentimiento interno es de aturdimiento y se comporta como si no existiera.

Aunque estos cuatro patrones son típicos de cuando una persona siente que tiene baja su autoestima y toma una de estas formas para responder ante el estrés o la tensión, y señala que estos estilos están forzados por la manera en como se asimila la autoridad en la familia y en la sociedad (Satir, 2002).

Sin embargo, hay un quinto estilo de comunicación llamado “**nivelador o fluido**” en el cual todas las partes del mensaje siguen una misma dirección, las palabras hacen juego con la expresión facial, la postura corporal y el tono de voz. Las relaciones son más fáciles, libres y sinceras y la gente percibe menos amenazas para su autoestima. Este estilo favorece la posibilidad de suavizar rupturas, eliminar desacuerdos o crear unión entre las personas (idem.)

En general, puede observarse que la tipología de Millar (1976), Norton (1978), Hawkins (1980) y Satir (1986, cit. en Sánchez y Díaz, 2003) poseen en común la visión del patrón o estilo de comunicación como un a disposición o tendencia conductual, generada de la evaluación cognoscitiva y afectiva del estímulo con el que se interactúa y por otra parte, difieren en el tipo de dimensiones que

consideran básicas. Aunque, en mayor o menor medida, describen cuales son los adjetivos de cada estilo y su carga verbal y no verbal, sin embargo, muestran desacuerdo en el énfasis puesto en ellas, siendo algunas clasificaciones más equilibrada y otras más positivas

Se puede decir que teóricamente existen cinco dimensiones en los estilos de comunicación marital, obtenidos a partir del análisis de similitud y divergencia de Miller (1976), Norton (1978), Hawkins (1980) y Satir (1986) (idem.)

Positivo. El transmisor es abierto, agradable, amable, amigable, educado, afectuoso, sociable, juguetón, optimista, enfoca de sí mismo sus pensamientos, sentimientos, intenciones, y es transmisor de ellos a su pareja y a la relación que sostiene; su atención la centra en la distribución que hace y hay responsabilidad de su propia vida. Comunica mucho de sí mismo y lo manifiesta a su pareja por medio de las frases: yo quiero, yo no quiero o hablemos sobre esto.

Negativo. El comunicador es conflictivo, rebuscado, confuso e inadecuado en la transmisión de información, siempre está en desacuerdo y crea conflictos, encuentra efectos en todo y en todos, es un dictador, ruidoso y tiránico, inhibe la verbalización explícita de relaciones internas, la comunicación es cerrada y aunque la divulgación es alta y va acompañada por significados de señales extra verbales dejando símbolos implícitos, minimiza la importancia de experiencia del otro.

Violento. El comunicador crea problemas en la transmisión de información con su cónyuge, reafirma el modelo de agresión física-verbal, hay conflicto y provoca un cambio forzoso de la otra persona, su comunicación envuelve interpretaciones tales como es correcto o es falso y acciones como que debería hacer o que no debería hacer, es persuasivo, competitivo, controlador, directivo, prejuicioso, etiqueta a los demás como abusador, inconforme, envía mensajes implícitos como: “tu estas equivocado o yo primero, mis metas valen

más que las tuyas o yo no necesito un cambio, tu si, él puede llegar incluso con su pareja a la ruptura.

Reservado. El comunicador no es expresivo, el transmitir información a su pareja crea una barrera en el proceso de la comunicación para no involucrarse. Asume un papel pasivo sobre todo ante los conflictos, es una persona muy correcta, razonable que no expresa sentimiento alguno, muestra tranquilidad, frialdad en su actitud, es distante, su voz es seca, monótona, sus palabras suelen ser abstractas, su consigna es nunca cometer errores, tiene una baja divulgación mediante la evasión, tiene un estilo cerrado de comunicación y minimiza la importancia de la experiencia y la realidad del otro.

Reflexivo. El comunicador explora y mira hacia lo que ha pasado en pasado y lo que puede suceder en futuro, es especulativo, elabora, investiga, desea, es positivo, usa en mayor o menor medida la habilidad para hablar para si mismo, inicia sus expresiones con frases como yo pienso, yo tengo, yo haré, yo diré; hace un gran uso de los cuestionamientos a los demás con respecto a la forma con respecto a su forma de ser, se expresa a nivel cognitivo o interpretativo, pero con poca emoción al tomar partido en discusiones o actividades, es abierto, hacia la exploración de las varias facetas de una situación, relajado, comunica un deseo para hacer explícitas verbalizaciones tentativas de creencias e ideas, es analítico, su discurso implica la actitud abierta y respetuosa hacia los puntos de vista alternativos, es bajo en divulgación de sus sentimientos, se interesa por el otro, lo respeta y considera válida las realidades internas de él mismo y de los otros.

CAP. 5

PROPUESTA

LA COMUNICACIÓN MEDIADA POR LA REFLEXIÓN EN LA RELACIÓN DE PAREJA

Este capítulo significa preparar el aterrizaje de este vuelo, que si bien inició con una breve historia de cómo la pareja se conforma pasando por varias etapas características del enamoramiento hasta llegar a la estructuración de la misma, la historia no queda en el amor romántico como en los finales de las películas clásicas de amor, es necesario llegar a los problemas que motivan los conflictos que obligan a la desestructuración de la pareja y analizarlos con el fin de darle una solución que va más allá de los finales felices.

Dado el propósito de la tesis por abordar la deficiente o errónea comunicación como uno de los problemas que favorece la ruptura, esto exigió partir de un modelo cognitivo para analizar qué sucede con los pensamientos, las expectativas y las creencias que posee cada uno de los miembros de la pareja en el momento en que deciden vivir juntos; sin embargo, se visualizó que no sólo el aspecto cognitivo es partícipe de esta problemática, el aspecto social influye en gran medida. No obstante, esta limitación que se observa en el modelo tanto de Albert Ellis como el de Aaron Beck justifica buscar ese otro elemento indispensable; por ello se retomó el modelo de la reflexión desde sus dos dimensiones, la cognitiva y la social de Torres (2005).

En este sentido presento mi propuesta sobre la comunicación mediada por la reflexión en la relación de pareja. Es importante mencionar que ésta gira en torno a un análisis teórico y como consecuencia aún no aterriza en la propuesta aplicada; sin embargo hago un esfuerzo por dejar algunos señalamientos de cómo se podría llevar a cabo, sin antes plantear que esto es el propósito de otra etapa de la investigación que requiere de elementos de contrastación empírica.

Como ya se ha explicado en el cap. 3, la reflexión es una cualidad humana con carácter potencial que se expresa como pensamiento de segundo orden con repercusión directa en las acciones cotidianas, su fin es la búsqueda de las razones del hacer y el hacer mismo, refractados el uno sobre el otro. Los marcos de sentido y los esquemas interpretativos cumplen un papel esencial en su manifestación que, a través del lenguaje en su función práctica y social, media la relación entre los agentes y los posibilita a producir, reproducir y transformar su acción en busca de autonomía en su juicio, decisiones y acciones. (Torres, 2005).

Torres (2007) señala que la psicología clínica tiene como interés la salud psicológica o mental de los individuos. Por ello propone trabajarla a través de un método de enseñanza que propicie en las personas un mejor afrontamiento más adaptativo y funcional ante la solución de sus problemas cotidianos y como consecuencia, la adquisición de una mejor calidad de vida.

Por lo tanto, la propuesta de esta tesis es a través del método de enseñanza de la reflexión trabajar el problema de la comunicación en la pareja. Así, una comunicación en pareja mediada por la reflexividad va a permitir:

- Pensar lo que realmente se quiere decir a la pareja y no lo que socialmente se ha aprendido que se debe responder ante ciertas situaciones. Por ejemplo, una mujer que ha aprendido a responder siempre afirmativamente a las peticiones de su pareja, por que en su cultura le han enseñando que la mujer debe siempre dar gusto a su compañero. Aquí es necesario poner en acción el proceso reflexivo, que va a promover la valoración de las consecuencias positivas y negativas que conlleva decir lo que pensamos, deseamos o esperamos; es necesario cuidar la forma y el contenido, de ello depende la relación que se establezca con el otro miembro del equipo.

- Tener iniciativa en proponer lo que se desea conseguir, y no partir de la idea de que la pareja sabe lo que yo deseo. Sin embargo, es esencial hacer un balance de las consecuencias esperadas y no esperadas, así como de las condiciones que generalmente llevan a un final feliz y de las condiciones que se dirigen a un fin no buscado. Con dicha valoración ponemos en juego los resultados que ponen en marcha discusiones o resultados satisfactorios. El hecho de anteceder le provee a uno u otro miembro de la pareja la posibilidad de decidir expresar lo que se desea y la forma de llevarlo a cabo.
- Analizar el discurso de la pareja, identificando el mensaje que el otro desea comunicar e impidiendo interpretaciones erróneas por no saber escuchar. Es fundamental escuchar y analizar el contenido central de lo que se comunica, de otra manera, la pareja se guía por emoción y por la forma de manifestarlo, no por el contenido del mensaje.
- Analizar lo que realmente queremos comunicar y no dar respuestas impulsivas y mediadas por circunstancias externas.
- Saber cuándo es conveniente ser prudentes y no emitir comentarios que solo pudieran agravar la situación, hasta que sea un mejor momento. Por ejemplo, cuando se está enojado, es mejor hablar con la pareja cuando ya se está más tranquilo y se han reflexionado las peticiones, los deseos, las emociones, las molestias, entre otros.
- Valorar las razones y motivos que llevan a manifestar los deseos y las expectativas que esperamos de la pareja. Es importante repensar qué vale la pena y qué no; qué logro y que puedo evitar. No siempre se gana, y algunas veces se tiene que negociar. En ese sentido, es mejor hacer un balance de los resultados que se van a enfrentar. Promover una comunicación más asertiva.

A través de estas ideas, que ya consideran algunos de los pasos de la propuesta general de esta tesis, es decir, que a través de la mediación del proceso reflexivo, la comunicación que afronta la pareja puede mejorar, es necesario ampliar cada uno de los puntos siguiendo los pasos del **método de enseñanza de la reflexión** que a continuación se presentan.

Este método se puede llevar a cabo grupalmente o de manera individual a través de un taller o dentro del consultorio, respectivamente. A manera de taller se sugieren 8 sesiones con el fin de que cada una de éstas lleve a cabo la reflexión de cada uno de los puntos señalados en cada paso con apoyo de dinámicas grupales.

1.-Identificación del problema

Como punto de partida, es necesario que las personas se hagan conscientes del tipo de comunicación que han llevado a cabo con su pareja, valorando su funcionalidad y efectividad para su relación, identificando los puntos de conflicto, así como la disposición para comunicar que muestra cada miembro de la pareja.

Este primer paso intenta hacer un primer acercamiento a la existencia de un problema, configurando la forma en cómo cada uno de los miembros enfrenta el problema de la comunicación. Se puede identificar mediante las siguientes preguntas, que sólo son una guía de apoyo, no una receta de cocina:

- ¿Cómo se comunica con su pareja?
- ¿Cómo se siente con ese tipo de comunicación?
- ¿Los resultados son favorables para los dos?, Si no es así ¿cuál es la explicación que tiene cada uno para decir que no es favorable o no es lo que esperaba?
- ¿Qué expectativas tiene cada uno acerca de la forma de comunicarse?
- ¿Consideran, los dos, que esto es un problema para la pareja, o consideran que es la manera cotidiana que viven en general las parejas?

2.-Valoración de los intentos de solución

Se lleva a cabo una valoración de los intentos que se han llevado a cabo para enfrentar el problema de comunicación, haciendo conciencia de las consecuencias que tuvieron las acciones, los medios, los recursos y los apoyos que se pusieron en práctica:

- **Acciones:** Se refiere a las conductas se han llevado a cabo para solucionar o mejorar la comunicación con la pareja.
- **Medios:** Son los recursos externos, tales como buscar ayuda profesional, apoyarse en cursos, tomar talleres, etc. como medios de apoyo para modificar la comunicación con la pareja.
- **Recursos:** Se refieren a las características personales, tales como habilidades, cualidades, aptitudes o capacidades empleadas en los intentos de mejorar la comunicación que se tiene con la pareja.
- **Apoyos.** Red de apoyo social con la que se cuenta para enfrentar el problema.

Uno de los principales objetivos de este paso es que cada uno de los miembros de la pareja se dé cuenta de que en la comunicación que ha establecido tiene responsabilidad y se perciba como parte activa dentro del problema, que bien puede realizar cambios, ajustes o también empeorar el problema. Asimismo, se trata de hacer conciencia de que al actuar e intentar solucionar un problema, las acciones tienen consecuencias, por lo tanto antes de emprender una acción es conveniente visualizar el panorama posible de lo que puede ocurrir.

Lo más importante al concluir este paso es que tenga una explicación del porqué ese intento de solución no dio resultado para no volver a repetirlo, orientando al estancamiento del problema.

3.-Valoración y racionalización del problema

Es la explicación que las personas dan sobre sus acciones, conflictos, problemas en el plano de la comunicación. Este paso es importante porque al

identificar las causas de lo que acontece, la manera en cómo se perciben dependerán de las acciones que se lleven a cabo para mejorar la comunicación.

Es más probable que una persona, si cree que la razón de su problema se debe a factores ambientales y/o personales, estos pueden modificarse y poder llegar a una solución.

- Es esencial tener una percepción de que los problemas son sucesos normales que todos tienen que sobrellevar.
- Es importante encarar los conflictos en vez de evitarlos.
- Es necesario iniciar el afrontamiento del conflicto.

4.-Motivación

Se refiere a los sentimientos, deseos, creencias y motivos que se presentan como parte del problema. Es importante tomar en cuenta quién es el afectado de manera directa, soy yo o es mi pareja; como consecuencia de ello, podré darme cuenta de la afectación indirecta.

Se puede tomar como guía los siguientes cuestionamientos:

- ¿Qué determina que el problema surja al comunicar o aún antes?
- ¿Qué acciones se llevan a cabo para solucionarlo?
- ¿Qué creencias tengo de la comunicación que establezco con mi pareja?
- ¿Con que emociones me he enfrentado?
- ¿Cómo me he sentido y como creo que se ha sentido mi pareja?
- ¿En qué me baso para creer que tengo o no la razón?

5.- Afrontamiento

Es el comportamiento que se expresa ante la comunicación con la pareja, vista como problema y que como tal provoca un tipo de emoción. Todos los seres humanos enfrentamos los problemas de manera muy distinta y es donde juegan un papel central las decisiones al hacerles frente o evitándolos, ya que la pasividad también es una elección.

Es necesario tomar en cuenta los recursos cognoscitivos, sociales y personales que se tienen para afrontar y como consiguiente poder modificar acciones, comportamientos, patrones de comunicación y valorando también cómo esto repercute en mi pareja y en aquellos que están a mi alrededor (familias de origen, amigos mutuos, amigos de cada uno, compañeros de trabajo, etc).

6.-Búsqueda de alternativas

Al llegar a este punto es necesario tener claro qué problema hay en la comunicación con la pareja y sobre lo que se quiere cambiar, por lo tanto se pensará en las alternativas para tratar la comunicación con la pareja, para posteriormente valorarlas.

7.-Valoración de las alternativas

Es un balance necesario de cada una de las posibilidades que pueden llevar a una solución. Este balance se lleva a cabo a través de analizar los aspectos positivos y negativos de cada alternativa. Es muy importante ser realistas y pensar si realmente tenemos la posibilidad de hacerlo y si los medios para conseguirlo están a nuestro alcance. Podemos preguntar:

- ¿Cómo me sentiría si trato de solucionarlo por este medio?,
- ¿Estoy seguro de que esta opción me ayuda a lograr lo que deseo?,
- ¿Qué pasaría si no lo hago?,

- ¿Cuáles son los beneficios para mí, para mi pareja y para los que están cerca de mí?, etc.

8.-Plan de vida

Son aquellas acciones que la persona pone en marcha para evitar en el futuro enfrentar el mismo problema de comunicación. Depende de cada persona, aunque es necesario tomar en cuenta a aquellas personas que son parte de y pueden verse afectadas por el problema. La idea es que la persona que soluciona un problema de cualquier índole, en este caso de comunicación con su pareja, construya un plan de vida con la finalidad de evitar caer nuevamente en él, y donde lleve a cabo acciones que prevengan los errores en la comunicación.

Aquí concluye la propuesta para llevar a cabo una comunicación mediada por la reflexión, que consta de 8 pasos, los cuales pretenden enseñar a las personas a llevar a cabo procesos reflexivos para mejorar la comunicación con su pareja, erradicando los errores ya existentes y de igual manera previniéndolos a futuro, que es el objetivo del punto 8 al establecer un plan de vida, que permita acciones concretas que eviten el problema que se quiere erradicar.

CONCLUSIONES

Esta tesis se propuso fundamentar la interrelación de tres categorías: la reflexión, la comunicación y la relación de pareja, proponiendo que ésta última puede mejorar a través de la comunicación mediada por la reflexión. La revisión y el análisis crítico de la bibliografía llevó a argumentar la propuesta de un método a través del cual esa mediación se pone en marcha; sin embargo es importante no perder de vista que tal propuesta quedó en el plano teórico-metodológico, dejando para un momento posterior la búsqueda de la confirmación empírica.

Las conclusiones giran en torno a tres aspectos: 1) la relación de pareja; 2) la comunicación como factor central de ésta; y 3) la reflexión entendida a través de dos dimensiones, la social y la cognoscitiva, como propuesta mediadora de la comunicación que propicia una mejora en la relación de pareja. Es importante mencionar que el alcance de la investigación fue, hasta cierto punto, limitada, debido a dos componentes, por un lado, la reflexión como categoría psicológica ha sido poco estudiada, por el otro, el vínculo que se propone de ésta con la comunicación no se ha tratado, no así, la relación entre el pensamiento y la comunicación, pero desde mi punto de vista, no podemos concluir que pensamiento y reflexión son lo mismo, a pesar de que podemos hablar de un pensamiento reflexivo como lo hace Dewey (1989), la reflexión como proceso psicológico con características sociales lleva a otros alcances además de los meramente cognoscitivos; de ahí, la riqueza que tuvo este trabajo.

Respecto al primer punto se concluye, la relación de pareja, hasta ahora, se encuentra en una fase crítica debido a los cambios que la modernidad ha traído a la sociedad y, en la forma en cómo estos cambios se expresan en los individuos, en los roles que juegan, en las expectativas que tienen, en los estereotipos que asumen, en las necesidades económicas que exigen y todas ellas en la forma en que se expresan en las relaciones afectivas.

En el segundo rubro, el de la comunicación como factor central en la relación de pareja se concluye que es necesario, no sólo hacer una revisión de ésta desde el punto de vista del

clínico en donde se prioriza el desarrollo de técnicas que se dirigen al tratamiento cognoscitivo de la comunicación, es necesario abordar el problema social.

La comunicación de la pareja ha sido estudiada y abordada en el área clínica, en gran medida, por la terapia cognoscitiva, que ha tenido influencia en el tratamiento de dicha problemática. La terapia cognoscitiva ha desarrollado distintas técnicas para tratar el problema de la comunicación de pareja, así como modalidades de terapia, con el común denominador de que la comunicación es vista como un problema que surge a partir de las interpretaciones que tienen los miembros de la pareja. Por medio de la terapia se trata el problema centrándose en los juicios y las interpretaciones de las personas, las cuales son el origen de innumerables conflictos, ya que las interpretaciones de lo que piensa, hace o dice la pareja puede ser en muchas ocasiones erróneo, así como estar sujeto a los estados de ánimo, o sumamente cargado de subjetividad, y esto no solo queda en el plano del pensamiento, se lleva al plano de la comunicación, casi de la misma manera en la que sucede con el pensamiento, por lo que esta terapia trabaja meramente con el aspecto cognoscitivo.

La terapia cognoscitiva de pareja trabaja con el pensamiento y la comunicación, clarificándolos, corrigiendo interpretaciones erróneas, desatando los nudos embrollados en la comunicación y afinando la capacidad de ver y oír con acierto las señales del compañero.

Es sumamente importante el aspecto cognoscitivo que aborda la terapia de pareja, sin embargo el aspecto social parece no tener tanto peso y solo se aborda de manera parcial, he aquí la importancia que toma la reflexión, desde sus dos dimensiones, la cognoscitiva y la social, cuando se enlaza con la comunicación, y esto nos lleva a concluir el tercer rubro.

La reflexión es una cualidad humana con carácter potencial que puede ser desarrollada o no; cuando es desarrollada, los agentes humanos adquieren la categoría de actores activos, participativos y reflexivos y como consecuencia su desarrollo cognoscitivo y social se pone en marcha. Cuando no es desarrollada dicha cualidad, simplemente los agentes son reproductores a-críticos de las ideas, creencias y valores de su medio. La reflexividad tiene como fin la búsqueda de autonomía de juicios, decisiones y acciones con un grado de certeza. No pretende la búsqueda de verdades. La búsqueda de autonomía da la posibilidad a los agentes de elegir sus propios juicios y acciones de tal manera que

adquiere la capacidad transformadora que lo ubica como agente activo, pero además considera otro aspecto fundamental, la responsabilidad, misma que se pone en marcha en el momento en que se elige esa posibilidad de elección (Torres, 2007).

El objetivo que persigue la reflexión es que las personas a través de de ella puedan ser capaces de tener autonomía en su vida, en sus pensamientos y lo expresen a través de sus acciones y su comunicación, que les permita modificar aspectos disfuncionales de sus vidas, como modos de afrontamiento, patrones de comportamiento, patrones de comunicación, y también puedan desarrollar la capacidad de planeación, prevención y retroalimentación; todo ello en vías de adquirir una mayor calidad de vida.

Finalmente, en el último rubro se presentó la propuesta de la tesis, es decir, una comunicación mediada por la reflexión, propuesta que argumentó la posibilidad de abordar el problema de la comunicación en la pareja a través de un afrontamiento con características regulativas que se dirigen al autocontrol, al control reflexivo, la planeación, la organización, entre otros, y con ello, adquirir calidad de vida o bienestar físico, mental y social para ambos.

No obstante, como en algún momento se mencionó, tal propuesta queda en el plano teórico dejando en proyecto la posibilidad de confirmación en el plano empírico.

BIBLIOGRAFIA

- Alberoni, F. (1996) *Te amo*. Barcelona. Gedisa.
- Aristóteles (2000) *Acerca del alma*. Libro III y IV. Madrid. Gredos.
- Beck, A. (1979), en Datilio, F. y Padesky, C. (1995) *Terapia cognitiva con parejas*. España, Bilbao. Desclee de Brower.
- Beck, A. (1988) *Love is never enough*. New York. Harper and Row. (Trad. Cast. *Con el amor no basta*. Barcelona. Paidós. 1990).
- Beck, A. (1990) *Cognitive therapy of personality disorders*. New York. Guilford.
- Beck, J. (2000) *Terapia cognitiva. Conceptos básicos y profundización*. España, Gedisa.
- Beck, U. y Beck, E. (2001) *El normal caos del amor*. España. Paidós.
- Bobé, A. y Pérez, C. (comps.) (1994) *Conflictos de pareja. Diagnóstico y tratamiento*. Barcelona. Paidós.
- Caparrós, A., en Dewey, J. (1989) *Como pensamos. Nueva exposición de la relación entre pensamiento reflexivo y proceso educativo*. España. Paidós.
- Caro, I. (comp)(1997) *Manual de psicoterapias cognitivas*. España. Paidós.
- Chomsky, (1968) *Language and Mind*. New York. Harcourt, Brace. (Trad. Cast. *El lenguaje y el entendimiento*. Seix Barral. 1980).
- Condillac, E. B. (1999) *Ensayo sobre el origen de los conocimientos humanos*. Madrid. Tecnos.
- De Vega (1992) *Introducción a la Psicología Cognitiva*. Madrid, Alianza.
- Datilio, F. y Padesky, C. (1995) *Terapia cognitiva con parejas*. España, Bilbao. Desclee de Brower.
- Dewey, J. (1989/1998) *Como pensamos. Nueva exposición de la relación entre pensamiento reflexivo y proceso educativo*. España. Paidós.
- *Diccionario de la Lengua Española de la Real Academia Española*. España. Espasa. Vigésima segunda edición. 2001.
- *Diccionario Enciclopédico Hachette Castell*, 1981. Vol. 9.
- Doring, M. (comp)(1995) *La pareja o hasta que la muerte nos separe ¿Un sueño imposible?* México. Fontamara.

- Ellis, A. (1980) *Razón y emoción en psicoterapia*. Bilbao. Desclee de Brouwer.
- Ellis, A. (1981) *Manual de Terapia Racional Emotiva*. Bilbao. Desclee de Brouwer.
- Fibla, F. (1984) *La nueva comunicación*. Barcelona. Kairos.
- García, V. y Moya, S. (1993) *Teorías y sistemas psicológicos contemporáneos*. España. Siglo XXI.
- Giddens, A. (1976/ 1993) *New rules of Sociological Method: A positive critique of interpretative sociologies*. Polity Press, Cambridge-Oxford.
- Giddens, A. (1979) *Central problems in social theory. Action, Structure and Contradiction in Social Analysis*. University of California Press. Berkeley and Los Angeles.
- Giddens, A. (1984) *The Constitution of Society. Outline of the Theory of Structuration*. University of California Press. Berkeley. California.
- Giddens, A. (1992) *La transformación de la intimidad. Amor y erotismo en las sociedades modernas*. Madrid. Cátedra.
- Guitard, M. (1991) *La estabilidad de la pareja. Un enfoque sistémico*. Tesis Maestría. Facultad de Psicología. UNAM.
- INEGI (1990-2006) *Anuario Estadístico de los Estados Unidos Mexicanos. Estadísticas vitales. Bases de Datos*. Instituto Nacional de Geografía e Informática.
- Jaén, P. y Garrido, M. (1996/2005) *Psicoterapia de parejas*. Madrid. CCS.
- Kingler C. y Vadillo, G. (1999) *Psicología cognitiva: Estrategias en la práctica docente*. Buenos Aires. Mc Graw Hill.
- Leahey, T. (1991) *A history of Psychology*. New Jersey. Prentice Hall Englewood.
- Leibniz, G.W. (1975) *Nuevo tratado sobre el entendimiento humano*. Buenos Aires. Aguilar.
- Lemus, R. (2001). *Concepto de matrimonio, intimidad y características de masculinidad y feminidad a través del ciclo de vida de la pareja*. Tesis Maestría. Facultad de Psicología. UNAM.
- Locke, J. (1983) *Ensayo sobre el entendimiento humano*. Introducción, selección y notas de Fernando Juárez. México Lecturas críticas. Nuevomar.
- López, 1998 en Rojas E. (1997) *El amor inteligente: Corazón y cabeza. Claves para construir una pareja feliz*. Madrid. Temas de hoy.

- Mahoney, M. (1997) *Psicoterapias cognitivas y constructivistas. Teoría. Investigación y práctica*. España. Desclee de Brower.
- Nina, E. (1991) *Comunicación marital y estilos de comunicación: construcción y validación*. Tesis de Doctorado. Facultad de Psicología. UNAM.
- Plutchick, R. (1987) *Las emociones*. México. Diana.
- Polaino, A., Martínez, P. (1999) *La comunicación en la pareja. Errores psicológicos más frecuentes*. Universidad de Navarra. Instituto de Ciencias para la Familia. Edic. Rialp.
- Pozo (1987) en Kingler, C. y Vadillo, G. (1999) *Psicología cognitiva: Estrategias en la práctica docente*. Buenos Aires. Mc Graw Hill.
- Rage, A. (1996) *La Pareja: Elección, Problemática y Desarrollo*. Universidad Iberoamericana. Plaza Valdés.
- Reyes, (1995) en Beck y Beck (2001) *El normal caos del amor*. España. Paidós.
- Rojas, E. (1997) *El amor inteligente: Corazón y cabeza. Claves para construir una pareja feliz*. Madrid. Temas de hoy.
- Ruíz, S. J. y Cano, L.J. (1995) *La terapia cognitiva de Ellis y Beck*, en <http://www.Psicología.online.com.ESMUbadaLibros/Manual/manual2bhtm-50k>.
- Sánchez, A., R. y Díaz L., R. (2003) "Patrones y estilos de comunicación de la pareja: Diseño de un inventario", en Revista *Anales de Psicología*, Vol. 19, N° 2 (diciembre), 257-277.
- Satir (1964) en Fibla, F. (1984) *La nueva comunicación*. Barcelona. Kairos.
- Satir, V. (1991) *Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar*. México. Pax.
- Satir, V. (2002) *Pasos para ser amado. Tus distintos rostros*. México. Pax.
- Semerari, A. (2002) *Historia, teorías y técnicas de la psicoterapia cognitiva*. Barcelona. Paidós.
- Solomon, R. (1988) *About love: reinventing romance for our times*. New York. Simon and Schuster.
- Torres, C., H. (2005) "Una propuesta de la noción de reflexividad" en *Psique y Episteme*. México. FES Zaragoza. UNAM.
- Torres, C., H. (2007) *La reflexividad. Propuesta de un modelo*. México. FES Zaragoza, UNAM.
- Torres, C., H. (2007b) "Una noción de reflexión y su aplicación en la Psicología Clínica", en Silva, B., J., Corona, M., R. y Grande-García, I. (eds.) (2007)

Psicología y Evolución 3. Filosofía de la Ciencia, Enfoques Evolutivos y Metacognición. México. FES Zaragoza, UNAM.

- Vidales, I. (1996) *Psicología General.* México, Limusa.
- Watzlawick, P., Beavin, J. y Jackson, D. (1983) *Teoría de la comunicación humana.* Barcelona. Herder.
- Winkin, I. (1984) en Fibla, F. (1984/ 1982) *La nueva comunicación.* Barcelona. Kairos.
- Yela, C. (2000) *El amor desde la psicología social: ni tan libres ni tan racionales.* Madrid. Piramide.