



Revista Electrónica de Psicología Iztacala



Universidad Nacional Autónoma de México

Vol. 19 No. 4

Diciembre de 2016

DIFERENCIACIÓN Y DESCONEXIÓN EMOCIONAL: UNA REVISIÓN

José de Jesús Vargas Flores¹, Giovanni García Yedra², Laura Palomino Garibay³ y Edilberta Joselina Ibáñez Reyes⁴
Universidad Nacional Autónoma de México
Facultad de Estudios Superiores Iztacala

RESUMEN

La Teoría Familiar de Bowen puede considerarse como una teoría de corte intergeneracional debido a que enfatiza la distancia emocional que el sujeto establece con sus seres queridos y que esto se aprende a través de la familia. El sujeto nace dentro de una familia, la cual tiene un lenguaje, religión, costumbres y formas de relacionarse entre sí. A partir de estos planteamientos, el objetivo del presente trabajo es la presentación y discusión de la Teoría de Bowen. Ésta está constituida por ocho conceptos, de los cuales, cuatro son los más importantes. A saber, la Diferenciación, la Indiferenciación Fusionada, la Indiferenciación Desconectada y la Triangulación. De estos conceptos, se discute específicamente la Indiferenciación Desconectada; planteándose la necesidad de la construcción de instrumentos de evaluación.

Palabras Clave: Diferenciación, Desconexión, Fusión, Teoría de Bowen, Transmisión Intergeneracional.

DIFFERENTIATION AND EMOTIONAL DISCONNECTION: A REVIEW

¹ Profesor Titular de la Carrera de Psicología. Correo Electrónico: jjvf@unam.mx

² Profesor de Asignatura de la Carrera de Psicología. Correo Electrónico: gio_y3d@hotmail.com

³ Profesora Titular de la Carrera de Psicología. Correo Electrónico: lpalominog@hotmail.com

⁴ Profesora Titular de la Carrera de Psicología. Correo Electrónico: joselinai@hotmail.com

ABSTRACT

Bowen's Family Theory can be considered as a theory of intergenerational cut because it emphasizes the emotional distance that the subject establishes with their loved ones and that this is learned through the family. The subject is born within a family, which has a language, religion, customs and ways of relating to each other. From these approaches, the objective of the present work is the presentation and discussion of Bowen's Theory. This is constituted by eight concepts, of which four are the most important. Namely, Differentiation, Fused Indifferentiation, Disconnected Indifferentiation and Triangulation. Of these concepts, the Disconnected Indifferentiation is specifically discussed; Considering the need for the construction of evaluation instruments.

Keywords: Differentiation, Disconnection, Fusion, Bowen Theory, Intergenerational Transmission

La teoría familiar de Bowen (1978), es una alternativa conceptual para comprender el funcionamiento, tanto del individuo como de la dinámica familiar. De acuerdo a Rodríguez-González y Martínez-Berlanga (2015), la teoría de Bowen pertenece al conjunto de aproximaciones familiares sistémicas de corte intergeneracional. El concepto central de esta teoría es el de diferenciación y alrededor de éste, giran otros importantes conceptos, como son el de indiferenciación fusionada, el de indiferenciación desconectada y el de triangulación. La teoría de Bowen está constituida por ocho conceptos, pero estos cuatro son los más importantes. El objetivo del presente trabajo es el hacer una revisión bibliográfica, discusión y análisis del concepto específico de la indiferenciación desconectada.

Para comprender que las ideas de Bowen surgen de una visión en la que la razón y las emociones tienen una importancia central como elementos de análisis del sujeto y de los espacios en los que interactúa. Como lo establece Papero (2014), Bowen habla de sistemas emocionales y de sistemas intelectuales, en los que el individuo define características personales, como las ideas y los sentimientos, pero que también tienen una dimensión social, ya que éstas se comunican y generan interacciones con otras personas, y por lo tanto con otros sistemas. En este contexto, Bowen evitó generar definiciones propias de estos conceptos pero los explica como medios de adaptación al medio, marcando la diferencia en que lo emocional expresa las motivaciones de la persona y lo intelectual expresa las

ideas, pensamientos y en general todos los relacionados con la lógica, la razón, el intelecto y la reflexión.

Dentro de la teoría de los sistemas, se establece que las familias funcionan por medio del equilibrio que le da cada individuo que lo integra, dedicándole determinada cantidad de energía para buscar estar en un estado de bienestar con las demás personas. Cuando hay cambios o un desequilibrio en la familia, todos los miembros buscarán volver al estado anterior, aún cuando esto implique un gran gasto energético o incluso el sacrificio de uno de los miembros del sistema, ya que las afectaciones que se producen tanto a nivel emocional como intelectual en los individuos es muy alta, y buscarán evitarlas a toda costa (Bowen, 1979).

Los procesos que realizan las personas tanto a nivel individual como sistémico para volver al estado de equilibrio perdido son variados, y justamente Bowen ha trabajado en ideas que pueden ayudar a entender los procesos de interacción sistémica de las familias. Según Titelman (2003), la teoría de Bowen se resume en ocho conceptos clave; la diferenciación, los triángulos, el proceso emocional en la familia nuclear, el proceso de proyección familiar, el proceso de transmisión multigeneracional, la posición entre hermanos, el proceso social y la desconexión emocional. Cada uno de estos conceptos ha servido para analizar la forma en que las personas se relacionan con su familia y cómo esto trae como consecuencia estilos de interacción con otros círculos sociales.

Tal vez uno de los conceptos más relevantes dentro de la teoría de Bowen es la diferenciación; con esta idea podemos analizar y comprender la forma y el nivel en la que las personas logran independizarse de su familia, y la distancia emocional que establecen con esta. El caso de diferenciación emocional de cada persona depende de muchos factores, como la relación de los padres, la relación de los hijos, el estrés ante la realidad, la capacidad para soportar tensión, la posición entre los hermanos, etcétera.

El concepto de diferenciación, como el de cualquier otro concepto está dividido en dos partes. Por un lado, el concepto en sí mismo y en qué consiste; y por el otro, los indicadores del mismo. Es decir, que hay que establecer una diferencia entre la definición del concepto y los indicadores a través de los cuales podemos inferir

que existe el constructo. Por ejemplo, podemos definir el concepto de calidad de vida y a partir del mismo establecer las características que el sujeto posee o manifiesta y que nos indican si posee el concepto y en qué medida se da.

En este caso, la definición de diferenciación es la siguiente: es el balanceo que el sujeto establece entre la cercanía y la lejanía emocional con sus seres queridos. Cuando este balanceo existe, entonces el sujeto tiene algunas características tales como poca emocionalidad, establecimiento de metas propias y ocupado en conseguirlas, forma de pensar más personal; al mismo tiempo que el sujeto diferenciado sabe que pertenece al equipo, la familia, y en los momentos de crisis está dispuesto a apoyar y ayudar en forma incondicional a cualquiera de los miembros de la misma.

Cuando el sujeto, por alguna razón no alcanza a diferenciarse, entonces se convierte en una persona indiferenciada. Esta indiferenciación se manifiesta en dos extremos. Por un lado, puede manifestar una indiferenciación fusionada; y por el otro, manifestar una indiferenciación desconectada, lo cual es el centro del presente trabajo. La persona indiferenciada, ya sea fusionada como desconectada comparten la característica de ser mucho más impulsivos y emocionales que las diferenciadas. Las personas indiferenciadas fusionadas están emocionalmente tan apegadas a sus seres queridos que viven la vida de éstos con mucha intensidad. Éstas características han sido descritas en la propuesta de un instrumento de evaluación de este concepto (Vargas Flores, Ibáñez Reyes, Hernández Villegas, Hernández Lira, 2016). La persona indiferenciada desconectada surge a partir de la fusión. Es decir, que como la relación fusionada es conflictiva, en ocasiones el conflicto escala a tal grado que la persona termina por alejarse emocionalmente y desconectarse de sus seres queridos. En la siguiente sección del presente trabajo se discuten con más detalles estos conceptos.

DIFERENCIACIÓN E INDIFERENCIACIÓN

Como ya se ha mencionado, dentro de las teorías de Bowen existe un concepto que resulta clave para comprender la manera en la que las personas se relacionan

con el grupo y que a la vez definen aspectos clave de forma de entender el mundo de manera individual, la diferenciación.

Bowen inicia su trabajo como psicoanalista, sin embargo, con el paso del tiempo genera una visión propia de la psicología (influenciado en gran medida por los estudios que realiza en biología), orientada a los aspectos emocionales que viven las personas y que surgen a partir de la relación que establece con la familia de origen. De esta manera, Bowen establece dos dimensiones muy importantes, que son las del impulso de unión y el impulso de individualidad (Titelman, 2014). Ambos impulsos se relacionan y dependen uno del otro para existir, ya que una persona no puede existir sin la presencia de otros sujetos, pues es justamente en esta relación con el otro que las personas configuran aprendizajes, emociones y formas de relacionarse que los van a definir como seres humanos. Este proceso de constitución da como resultado lo que Bowen llama el Yo, el cual además integra aspectos genéticos, biológicos y físicos, que también dan forma a la individualidad de las personas.

En este contexto Titelman (2014), señala que existen dos tipos de Yo que se pueden constituir en la persona; el Yo sólido y el pseudo-Yo. Cuando hablamos de una persona que ha constituido un Yo sólido nos referimos a alguien que es estable para responder a los problemas que afronta en su vida cotidiana, ya que su visión del mundo está definida por ideas racionales y mantiene bajo control sus impulsos emocionales. Por otro lado tenemos el pseudo-Yo que se refiere a una persona que “pretende ser” un individuo que no es, para adaptarse a las exigencias sociales, aún cuando en muchas ocasiones también tendrá una confrontación con las ideas de los mismos grupos sociales con los que se relaciona, además de que sus actos son inestables, cambiantes a partir de su estado ánimo y vive en un estado constante de angustia y ansiedad ante las relaciones que establece con los otros y consigo mismo.

De esta manera, se puede ver cómo en la teoría boweiana considera dentro de sus postulados la relación grupo-individuo que configuran un Yo, y por ende una forma de relacionarse con los otros. La diferenciación de la familia primaria para establecer un modo de vida propio pero que no deja de considerar a los demás, o

la falta de una diferenciación (que llamaremos indiferenciación), con este mismo grupo nuclear, que hace que las personas vivan en angustia por no contar con elementos personales suficientes que ayuden a afrontar de manera realista y racional las presiones cotidianas pues se vive desde la emocionalidad fraguada desde el pseudo-Yo, son dos formas de relacionarse a diferentes niveles que marcan al individuo; ya que podemos pensar que las personas que se integrarán a nuevos grupos sociales (escuela, trabajo, matrimonio, etcétera), lo harán con las herramientas y aprendizajes con los que cuentan y que se generaron en la interacción familiar, por lo que podemos esperar que repitan los patrones que predominaban desde su familia nuclear.

Sin embargo, para entender en forma completa esta aproximación conceptual, hay que preguntarse ¿cuál es la definición del Yo? La respuesta se encuentra en la siguiente cita: “El Yo, en la teoría de Bowen, es una descripción de las acciones, reacciones e interacciones del individuo, en primer lugar, en la relación con su familia de origen, familia nuclear y familia extendida; y en segundo lugar, por las acciones, reacciones e interacciones entre el individuo y miembros que no son de su familia y de las entidades sociales en las que participa” (Titelman, 2014; pág. 44). Es decir, el Yo no es un concepto de algo que se encuentra dentro del individuo, sino que se da principalmente en la interacción con los demás. Es en el comportamiento del sujeto con los demás (principalmente con los miembros emocionalmente cercanos) donde se encuentra el Yo y a partir del cual se observan los diferentes tipos de interacción.

INDIFERENCIACIÓN: FUSIÓN Y DESCONEXIÓN

Como ya se mencionó, cuando se habla de indiferenciación, se puede encontrar dos maneras en la que la persona vive su relación familiar; la fusión y la desconexión. En ambos casos la persona está en un estado de ansiedad continuo, ya que, en lugar de asumir la vida con una postura racional y emocionalmente estable, se siente vulnerable, dependiente de los demás y recurre constantemente a la emocionalidad para escapar de sus problemas, todo esto generado por una relación en permanente conflicto. Como se puede ver, ambas son formas de

regular la distancia con el otro, mecanismos para poder manejar la amenaza que significa la cercanía emocional con personas significativas de su vida familiar.

A partir de Rodríguez-González y Martínez-Berlanga (2015), se puede definir la fusión como un intento por vivir una relación de apego con alguno de los integrantes de la familia, en la que una persona busca de manera constante la aprobación de los otros, y que con base en eso, toma las decisiones que dirigen su vida. Así mismo, hay un alto nivel de reactividad emocional que busca mantener un acercamiento constante con el otro, al grado en que la persona vive intentando que los miembros de la familia piensen y actúen de manera homogénea, para mantener un orden que no se alcanza.

Puede parecer que cuando se habla de fusión y desconexión, nos estemos refiriendo a conceptos opuestos. Sin embargo, Rodríguez-González y Martínez-Berlanga (2015), aclaran que ambos conceptos van de la mano, ya que ambos polos coinciden en la falta de una autonomía que marca la forma de relacionarse de la persona con los demás y que incluso un alto grado de fusión puede llevar de manera paulatina a una persona a separarse del otro debido a la incapacidad de controlar la ansiedad que produce la cercanía que tan desesperadamente se busca (esto también puede darse en un proceso intergeneracional). Un ejemplo de esto puede ser el matrimonio, que según Klever (2013), es donde la fusión alcanza la mayor intensidad. Sin embargo, aún cuando haya un vínculo de mucha cercanía que podría ser resultar idealmente positivo para una relación de pareja, al no haber una autonomía de cada uno de los miembros de la relación, el vínculo se vive con mucha angustia y los problemas se vuelven difíciles de resolver por la sensación de amenaza y vulnerabilidad en la que se vive todo el tiempo; todo esto puede llevar a las personas a una relación sumamente conflictiva o a una separación no resuelta, y en cualquiera de los dos casos la indiferenciación personal es evidente.

Con respecto a la indiferenciación desconectada, fue uno de los últimos conceptos que desarrolló Bowen, lo cual ayudó a complementar la visión que tenía sobre la diferenciación y la manera en la que las personas dejan a su familia para formar nuevos círculos sociales.

Bowen define la desconexión como una pseudo-solución a los conflictos que una persona puede tener con su familia nuclear y que lleva a una separación con las personas con las cuales hay un vínculo afectivo, ya sea de manera física o emocional, que al final ayuda a reducir la angustia que generan los problemas con la familia, sin resolver el problema de fondo. Así mismo, es un intento por dejar de lado toda relación con el pasado familiar para iniciar una nueva vida en el presente. Kerr (2000), refiere que la persona desconectada provoca un distanciamiento extremo con el padre y la madre, lo cual genera que el individuo dé mucha importancia a sus nuevas relaciones personales para así satisfacer sus necesidades emocionales.

Las rupturas no necesariamente se dan física y geográficamente, por ejemplo con un cambio de casa, sino que a veces la desconexión ocurre en el lugar mismo lugar donde la familia habita, pues lo que hace la persona desconectada es marcar una barrera en la que evita compartir sus actividades con los demás y a su vez se mantiene al margen de los problemas de los otros. En cualquiera de los casos, ya sea viviendo bajo el mismo techo o cambiado de país, una persona desconectada nunca logra separarse de una manera sana de los problemas que ocurren en su familia y siempre es sensible a lo que ve, escucha y se dice en su vínculo familiar.

Por supuesto que el sujeto que busca una ruptura tan abrupta con su familia sufre altos grados de ansiedad al intentar huir de la cercanía que el vínculo familiar representa, lo cual nos permite inferir que las personas desconectadas nunca lograron una diferenciación adecuada de sus padres, y que el vínculo que con ellos mantiene les angustia tanto que no les permite desarrollar una personalidad (Yo) propia. Es por esto que para Bowen (1979), los conceptos de desconexión y fusión son conceptos relacionados⁵ que hacen referencia a sujetos indiferenciados, que de maneras distintas no han podido encontrar solución a las tensiones que genera su vínculo familiar.

⁵ Bowen toma ambos conceptos de la biología, ya que las células se aglutinan o se separan para formar nuevas colonias de células, lo cual como metáfora es sumamente similar a lo que ocurre en la vida familiar, pues encontramos que hay individuos que hacen simbiosis con los padres o que por el contrario se separan abruptamente, sin que en ninguno de los casos se dé una independencia plena.

Para la elaboración de este concepto, Bowen utilizó como referencia su experiencia con familias de esquizofrénicos, ya que en éstas observó que a pesar de la distancia que establecían las personas con relación a su familia de origen, los conflictos no resueltos terminaban por salir a la luz y afectar a toda la familia. Lo primero que observó Bowen fue que las familias en las que había una relación simbiótica entre padres e hijos eran las primeras en generar procesos de desconexión, en las cuales los hijos, a pesar de lograr cierta independencia, al entrar en contacto con el mundo exterior sufrían ataques psicóticos debido a su incapacidad para resolver nuevos conflictos, que finalmente hacía que los hijos volvieran al hogar (Titelman, 2003). De hecho, ser esquizofrénico es una manera de desconexión emocional extrema.

Con estas observaciones, Bowen lleva sus investigaciones al campo clínico en pacientes no psiquiátricos y en 1975 habla por primera vez de la desconexión, tal y como se ha venido describiendo hasta ahora.

Es claro que todas las personas en mayor o menor medida tienen conflictos y apegos no resueltos con nuestra familia de origen, incluso en la escala de diferenciación que hace Bowen (1979), menciona que un grado de diferenciación superior a 75 (en una escala del 0 al 100) sólo lo consiguen personas que salen de la realidad y que pueden ser considerados como sabios o iluminados, tal como lo fueron Buda, Jesucristo, etcétera. Sin embargo, cuando estos problemas afectan nuestra capacidad de decisión o se vive en un estado de constante culpa por las decisiones que se toman, se puede pensar que estos conflictos superan lo emocionalmente sano y funcional.

Las personas que llegan a la desconexión generan un patrón de conducta muy característico, lleno de elementos disfuncionales. Por ejemplo, desconfían de los demás de manera excesiva, hay ansiedad ante la cercanía emocional, no logran vincularse afectivamente con los otros, pierden el contacto con los demás miembros de la familia, evitan relaciones de pareja (o tienen relaciones de pareja pero siempre se mantienen emocionalmente distantes), evitan el contacto visual, físico y emocional, evitan referirse a los otros por su nombre, olvidan o sencillamente ignoran los compromisos familiares, mantienen conflictos con los

demás miembros de la familia pero evitan una separación definitiva, no acude ni atiende malas noticias, pueden llegar a ser agresivos ante la cercanía emocional y dan una apariencia de seguridad personal y emocional ante los demás; sin embargo, en un acercamiento más personal se muestran inseguros, agresivos y vulnerables (Kerr y Bowen, 1988).

Todas estas conductas traen consecuencias a la vida de estas personas, como por ejemplo, las constantes quejas de los demás miembros de la familia le hacen al desconectado por la distancia emocional y física que ha marcado o los reclamos de sus padres y hermanos al no acudir y atender los momentos importantes por los que pasa la familia (buenos y malos). Es muy probable que ante estas situaciones la persona desee un cambio en su situación y espere poder volver a casa en tranquilidad. Sin embargo, a las pocas horas de interacción, los viejos problemas sin resolver vuelven a aparecer, se genera un gran desgaste emocional en todos cuando el desconectado visita la casa, ya que todos se ponen ansiosos y la sensación no desaparece hasta que éste se va, lo culpan por mortificar a los padres con sus actitudes y finalmente se vuelve a dar una separación ya que el contacto resulta incómodo para todos.

ESTUDIOS SOBRE DESCONEXIÓN

A partir del surgimiento y desarrollo de las teorías de Bowen, muchos estudios han buscado comprobar de manera empírica estas ideas a través de llevar a cabo investigaciones empíricas. A continuación, se llevará a cabo un análisis de algunos estudios que han abordado y analizado el concepto de desconexión, esto con el fin de puntualizar algunas de las características del concepto y conocer que tanto se apega a lo anteriormente mencionado.

Reifman (1986), a través de un estudio correlacional buscó describir si había diferencia en el grado de intimidad que establecen personas casadas que están desconectadas de su familia de origen y las personas que mantienen contacto con este mismo grupo. Para esto utilizó un grupo de 107 personas casadas, 70 hombres y 37 mujeres, a las cuales se les aplicaron tres test: Dyadic Adjustment Scala, Waring Intimacy Questionnaire y Waring Intimacy Questionnaire y después

de hacer diversos análisis estadísticos con estos datos se confirmaron las hipótesis de que las personas que mantienen una relación distante con su familia de origen tienen mayor dificultad para establecer vínculos de intimidad en el matrimonio, y que a mayor tiempo se haya realizado la desconexión con la familia de origen la persona tiene mayores dificultades para generar un vínculo de intimidad con la pareja del matrimonio. Así mismo, se estableció que no existe relación entre la distancia física que ponen las personas desconectadas con su familia de origen y las dificultades para relacionarse con la pareja en el matrimonio.

Un estudio que da una visión distinta de la desconexión es el realizado por Moore (2006), que escribe su tesis de maestría sobre la reconexión, para lo cual entrevistó a 10 personas, ya sea madres que viven una desconexión con un hijo o hija mayor de edad (dos participantes) o jóvenes mayores de 18 años que vivieran una desconexión con su madre (ocho participantes), además de usar el test llamado The Differentiation of Yo Inventory (DSI) que incluye una sub-escala sobre desconexión para medir el nivel en el que se presentaba la variable en cada individuo. Se analizaron las historias contadas a partir de la teoría de Bowen y se profundizó en las posibilidades de retomar el vínculo con las personas con las que se había perdido. Los resultados mostraron que aun cuando la desconexión sirve a las personas para reducir la ansiedad que genera el contacto físico y emocional, la percepción sobre esta forma de solucionar es valorada tanto positiva como negativamente, ya que en el 40% de los casos se mantiene un interés por reconectarse con las personas y resolver ese aspecto de su vida y solo en un 30% no se desea recuperar el vínculo. Así mismo, se encontró que las mujeres sufren efectos depresivos cuando se desconectan, mientras que para los hombres se genera un estado de tristeza, pero que no llega a ser crítico. El estudio tiene limitantes, como la población con la que se aplicó el estudio que pertenece a diferentes grupos sociales y étnicos, pero que da principios interesantes que pueden seguir siendo investigados.

Otro artículo que nos habla de la reconexión es el elaborado por Ring (1998), en el que se hace un estudio cualitativo con 15 adultos y jóvenes que habían vivido un

proceso de desconexión y que en los últimos seis meses habían reconectado el vínculo familiar. Se entrevistaron a las personas y se profundizó en temas como la historia de la desconexión, las historias de desconexión en la familia, la reacción que se dio ante esta. Los sujetos fueron todos voluntarios y se contactaron a través de un terapeuta, la reconexión en algunos casos fue producto de un proceso terapéutico. Las entrevistas concluyeron que si bien no todos los casos logran una reconexión (algunos fallaron al seguir indiferenciados), algunos lograron reducir la reactividad emocional ante la familia, generar una visión más empática de los otros y establecer un vínculo que no se mantuviera desde la obligación, lo cual generó que se estableciera un nuevo vínculo que se había perdido en la desconexión. Además, los entrevistados reportaron que hacer esto trajo beneficios a su vida en cuanto a una satisfacción personal y un mejor vínculo tanto con las personas que había ocurrido la desconexión como con otros círculos sociales.

Un estudio que pretendió analizar variables culturales, fue el realizado por Ungar y Mahalingam (2003). Estos investigadores hicieron un estudio transcultural, donde entrevistaron a personas de países con características muy diferentes, Estados Unidos de América y una pequeña ciudad de la India llamada Tamil Nadu, pero que en ambos casos habían generado una desconexión con su familia de origen. La forma de intervenir fue hacer entrevista en las cuales los investigadores preguntaron sobre los motivos que habían llevado a las personas a cortar el vínculo con sus familias de origen, posteriormente los datos fueron analizados y se realizaron nuevas entrevistas semiestructuradas para analizar y confirmar el motivo de la separación. El estudio mostró aspectos interesantes, ya que a pesar de las diferencias culturales en ambos casos se presentaba la desconexión por tres motivos; Autoprotección, Indignación moral por algún acto realizado por uno de los integrantes de la familia y; Lealtad, que se define como la presión que recibe la persona por parte de un miembro de la familia para cortar un vínculo. Aún cuando se pudo confirmar que en ambos países ocurren procesos de desconexión, hay diferencias en cuanto a la forma que se realizan, ya que en India hay mayores dificultades para que las personas puedan generar un proyecto de

vida individual porque los matrimonios son arreglados y vivir en soledad no es una opción viable para los miembros de esa sociedad.

Un estudio enfocado al área de la salud fue el realizado por Weber-Breaux (1988), quien buscó saber si existía una relación entre un sobre-involucramiento parental, la ansiedad crónica generada por la familia y la desconexión emocional con el cáncer de mama. Para esto se trabajó con una población de 45 personas diagnosticadas con esta enfermedad y 44 mujeres libres de este diagnóstico, a las cuales se les aplicó dos instrumentos; El "Personal Data Sheet" que toma datos demográficos, familiares y de salud, y el "Weber- Breaux Family Well Being Scale" que fue construido por el autor a falta de un instrumento que midiera las variables de interés para este estudio. En este caso ninguna de las variables correlacionó positivamente, aún cuando autores como Kerr (2000) (colaborador de Bowen), habían sugerido que eventos como el cáncer son indicadores de una desconexión familiar.

Retomando la idea del autor anterior sobre lo difícil que era encontrar instrumentos que midieran elementos de la teoría de Bowen, podemos encontrar que con el paso de los años se han desarrollado diferentes instrumentos que han operacionalizado estos conceptos. Por ejemplo, tenemos el caso de Blau (1990), que realizó y validó un instrumento para evaluar todos los elementos de la teoría de Bowen, incluyendo el concepto de desconexión, el cual, al igual que otros factores, correlacionó significativamente con otras escalas que medían variables similares pero que no eran propiamente elaboradas con desde la teoría boweiana. Un instrumento que se elaboró exclusivamente para medir el concepto de desconexión fue el elaborado por McCollum (1991), quien diseñó el Emotional Cut-off Scale (ECS), que probó su instrumento en estudiantes universitarios, el cual consiste en 10 preguntas en escala Likert, donde 1 es fuertemente de acuerdo y 5 es fuertemente en desacuerdo. Estas preguntas están elaboradas para analizar la relación de desconexión que se establece con la madre y el padre, tomando como base la cercanía y distancia emocional que se establece con estas personas. Este cuestionario se aplicó a 48 estudiantes en su fase de piloto, obteniéndose una confiabilidad de Chronbach de .90; el análisis factorial fue

Revista Electrónica de Psicología Iztacala. *19*, (4), 2016

diseñado para discriminar las respuestas que se dan ante la madre, por un lado, y ante el padre, por el otro. El instrumento se ha aplicado tres veces con diferentes cuestionarios ya validados y se ha encontrado que correlacionan de acuerdo a la teoría, por lo que el autor lo considera suficientemente válido.

Finalmente, Rodríguez-González y Martínez-Berlanga (2015), hacen una escala, inspirada en la que diseña Bowen para medir desconexión, en la que a través de un puntaje de 0 (completamente desconectado), a 80 (sin desconexión), van midiendo en intervalos de 10 puntos va describiendo que tan desconectada puede llegar a ser una relación familiar. Sin embargo, la escala queda únicamente en términos descriptivos, ya que no se establecen preguntas que puedan ayudar a generar los puntajes; además, señalan que su uso puede ser sumamente práctico en la práctica clínica, como una guía que permite al terapeuta dirigir su atención al nivel de tensión que genera una relación que parece no estar presente pero que tiene una gran influencia en la vida del paciente.

DESCONEXIÓN: CATEGORÍAS PROPIEDADES Y DIMENSIONES.

Cómo se ha podido ver a lo largo de este trabajo, la desconexión es un concepto que analiza el distanciamiento emocional que establece una persona con los miembros de su familia nuclear con el fin de evitar la ansiedad que le genera el contacto físico y emocional con dichos sujetos. De la misma forma, la desconexión emocional se da a partir de un periodo de fusión, la cual va intensificando su conflictividad hasta que una de las partes termina por alejarse emocionalmente.

Así mismo, se encuentra que existen diferentes razones para que esta separación se lleve a cabo; ya sea por la lealtad que se establece con otros miembros del sistema, por alguna falta moral que cometa algún familiar y que se aleje de los valores y forma de entender el mundo del sujeto o simplemente como una forma de autocuidado en la que se intenta disminuir la ansiedad provocada por la relación establecida.

La persona desconectada vive en un estado de dependencia emocional que le genera vulnerabilidad, aún cuando la relación que mantiene con los demás sea distante, ya que su estabilidad depende del contacto que establezca con el otro.

Sin embargo, intenta mostrar una falsa seguridad, que se sostiene con un pseudo Yo construido a partir de intentar distanciar al otro más que cumplir con sus verdaderas aspiraciones personales, y que lo hace lucir como alguien que autosuficiente pero que en realidad vive constantemente preocupado y le es fácil perder el control.

La desconexión y la fusión son conceptos que van de la mano en la teoría de Bowen, ya que ambos hablan de una relación simbiótica, que requiere ver la parte ausente del sujeto para ser comprendida. Es decir, la persona vive sus acciones, pensamientos, sentimientos y en general su realidad a través del vínculo que puede o no estar a la vida, pero que aún así está latente y sobre todo no resuelto.

Un aspecto importante que se pudo ver, es que la desconexión es una forma de relacionarse en el sujeto que le trae consecuencia en las relaciones que establece fuera de la familia nuclear, ya que el cómo aprendió a relacionarse con las primeras personas con las que tuvo un vínculo emocional, es algo que se mantiene y se reproduce en otros contextos. Como por ejemplo el matrimonio, los grupos de apoyo e incluso en su forma de vincularse con la cultura misma.

Como se puede observar, la desconexión es un concepto que no está relacionado con enfermedades físicas (ni es un generador de estas) como en algún momento se puede llegar a pensar. También se demostró que la distancia física establecida no es un factor que aumente o disminuya la desconexión. Es decir, se mantiene la idea de que se puede vivir desconectado con la familia de origen aún cuando se siga compartiendo casa con ellos, ya que la desconexión es un concepto que es más bien de tipo emocional. Finalmente se puede afirmar que la desconexión es un estado que puede cambiar a través del proceso terapéutico, dándose la posibilidad de generar una reconexión, la cual puede traer resultados benéficos a la vida de las personas y a sus relaciones con los círculos sociales con los que interactúa, siempre y cuando, se logre llevar a cabo un proceso de diferenciación.

De esta manera, la desconexión es un concepto que involucra propiedades complejas que analizan la vida emocional de las personas y que tiene como eje central el nivel de diferenciación que alcanzan los sujetos en relación a su familia nuclear.

Revista Electrónica de Psicología Iztacala. *19*, (4), 2016

A partir de haber puntualizado estas categorías y haber explicado las propiedades y dimensiones de la desconexión, se podrían desarrollar nuevas investigaciones que vayan encaminadas a estandarizar el estudio de las teorías de los sistemas familiares, y que a través de estudios empíricos encontremos nuevas rutas de trabajo que den continuidad a las teorías de Bowen.

Los estudios de evaluación presentados sugieren la posibilidad de la construcción de un instrumento de corte cuantitativo que pueda evaluar el nivel de desconexión emocional de los sujetos encuestados.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Blau, D. (1990). *The development, reliability and validity of an instrument measuring Bowe's Family of origin theory* (Tesis inédita de grado de doctorado). California School of Professional Psychology. Estados Unidos.
- Bowen, M. (1979). *De la familia al individuo*. Madrid: Paidós.
- Kerr, M. (2000). *La historia de una familia: Un libro elemental en la teoría de Bowen*. Washintong: Centro Bowen para el estudio de la familia, Centro de la familia de Georgetown.
- Kerr, M. y Bowen, M. (1988). *Family evaluation: An approach based on Bowen theory*. New York: W. W. Norton & Company.
- Klever, P. (2013). Marital fusion and differentiation. En P. Titelman, *Clinical Applications of Bowen Family Systems Theory*, (115-140). New York: Routledge.
- Moore, K. (2005). *Emotional curoff: reasons, maintenance and a desire for reconnection?* (Tesis inédita de grado de maestría). Texas Woman University. Estados Unidos de América.
- Papero, D. (2014). Emotion and intellect in Bowen theory. En P. Titelman, *Differentiation of Self: Bowen Family Systems Theory Perspectives*, (pp. 79-95). New York: Routledge.
- Reifman, A. (1986). *Emotional cut-off and qualities of intimate relationships* (Tesis inédita de grado de doctorado). United States International University. Estados Unidos de América.
- Ring, M. (1998). *The experience of emotional cutoff and reconnection between parents and adult children* (Tesis inédita de grado de doctorado). Texas Woman University. Estados Unidos de América.
- Rodríguez-González M. y Martínez-Berlanga M. (2015) *La Teoría Familiar Sistémica de Bowen: Avances y Aplicación Terapéutica*. Madrid: McGraw-Hill.
- Titelman, P. (2003). Emotional cutoff in Bowen family systems theory: an overview. En P. Titelman, *Emotional Cutoff: Bowen Family Bowen Family Systems Theory Perspectives*. (pp. 9 - 66). New York: Routledge.
- Titelman, P. (2014). The Concept of Differentiation of Self in Bowen Theory. En P. Titelman, (Ed.) *Differentiation of Self: Bowen Family Systems Theory Perspectives*, (pp. 24-78). New York: Routledge.

Revista Electrónica de Psicología Iztacala. *19*, (4), 2016

Ungar, L., y Mahalingam, R. (2003). "We're not speaking any more": A cross-cultural study of intergenerational cut-offs. *Journal of Cross-Cultural Gerontology*, 169-183.

Vargas Flores J.J., Ibáñez Reyes E.J., Hernández Villegas D.N. y Hernández Lira M.L. (2016) Propuesta de un Instrumento para la Evaluación de la Fusión. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala* 19(1) 355-373.

Weber-Breaux, J. (1988). *Parental over involvement, family generated chronic anxiety, emotional cutoff and breast cancer* (Tesis inédita de grado de doctorado). The Florida State University. Estados Unidos.