



Revista Electrónica de Psicología Iztacala



Universidad Nacional Autónoma de México

Vol. 24 No. 2

Junio de 2021

EL CONFLICTO MARITAL DESDE LA DIFERENCIACIÓN DEL YO

José de Jesús Vargas Flores¹, Edilberta Joselina Ibáñez Reyes² y Miguel Angel
Mendoza Espinosa³

Facultad de Estudios Superiores Iztacala
Universidad Nacional Autónoma de México

RESUMEN

El objetivo del presente trabajo es abordar el fenómeno del conflicto marital desde la perspectiva de la Diferenciación del Yo, proveniente de la teoría desarrollada por Murray Bowen. Para ello, el artículo se divide en dos puntos, el primero de ellos hace un recorrido por las concepciones del conflicto marital, sus definiciones y formas de abordarlo para su resolución, en segundo lugar, se realiza un análisis de las categorías de la teoría de la diferenciación del Yo para dar explicación al conflicto marital y su abordaje.

Palabras Clave: Conflicto, Pareja, Diferenciación, Relación, Resolución

MARITAL CONFLICT FROM THE SELF- DIFFERENTIATION

ABSTRACT

The aim of the present work is to approach the phenomenon of marital conflict from the perspective of the Self Differentiation, coming from the theory developed by Murray Bowen. For this, the article is divided into two points, the first of which makes a journey through the conceptions of marital conflict, its definitions and ways of approaching it for its resolution,

¹ Profesor Titular de la Carrera de Psicología, Facultad de Estudios Superiores Iztacala. Correo Electrónico: jivf@unam.mx

² Profesora Titular de la Carrera de Psicología, Facultad de Estudios Superiores Iztacala. Correo Electrónico: joselinai@gmail.com

³ Profesor de la Carrera de Psicología, Facultad de Estudios Superiores Iztacala. Correo Electrónico: miguel.mendoza@iztacala.unam.mx

secondly, an analysis of the categories of the theory of the Self Differentiation to explain the marital conflict and its approach

Keywords: Conflict, Couple, Self-Differentiation, Relationship, Problem-Solving.

La pareja sigue siendo el centro de las relaciones humanas. A pesar de que se ha dicho que la familia es una institución que cada vez va más en desuso, sigue siendo la célula de la sociedad. Ahora se plantean parejas no convencionales como las homosexuales y de otro tipo, pero, aun así, las relaciones humanas en la pareja siguen siendo uno de los focos de atención de los psicólogos. Dentro de la pareja ocurren muchas cosas de todo tipo, pero en este caso, este trabajo se centrará en el llamado Conflicto Marital. Este fenómeno surge siempre cuando se relacionan dos personas. Un conflicto surge cuando una de las partes no está de acuerdo con lo que hace, deja de hacer o piensa la otra parte (Cheung, 1996). En ese momento la parte insatisfecha reclama en diversos tonos y con diversas estrategias al otro este desacuerdo. La otra parte reacciona intentando reafirmar su posición y dando argumentos. Esto puede comenzar a subir de tono y cuando las emociones se incrementan, surgen los tonos agresivos, el volumen de voz se incrementa y comienza la discusión. El rumbo que puede tomar esto se vuelve impredecible y va desde que una de las partes cede de buena o mala gana, hasta que los dos se mantienen en su postura llegando al rompimiento. Este es la finalidad del presente escrito, hacer un análisis del Conflicto Marital, pero desde la perspectiva de la teoría de la Diferenciación de Bowen, que plantea algunas categorías de análisis interesantes para abordar este fenómeno tan importante. Para ello, en la primera parte se llevará a cabo una breve revisión bibliográfica sobre el tema, para pasar al análisis propiamente dicho, del fenómeno desde la perspectiva de la Diferenciación. El conflicto es un proceso siempre presente en la vida marital, incluso es considerado, en cierto grado, natural (Cheung, 1996; Flores, 2011), resultado de las divergencias en las relaciones de la pareja. Este proceso puede darse en situaciones generales o específicas (Cheung 1996), debido a la oposición de metas e intereses en la pareja (García, Guevara y Barrera, 2006); es una de las áreas de mayor interés dentro de la terapia de pareja y la investigación en familias. De la misma manera, se ha considerado una variable para medir el éxito del matrimonio

(Gottman y Levenston, 1999; Cleary, Friend, Leshner y Gottman, 2011; Ostenson y Zhang, 2014).

Sin embargo, en investigaciones recientes (Rocher, Papp, Cummings, 2011; Ostenson y Zhang, 2014; Cruz, Romero, Barajas y Fuentes, 2018; El-Sheikh, Mina, Erath, Ohilbrook y Hinnant, 2019), la connotación negativa del conflicto ha cambiado; la aproximación relacional del conflicto marital ha permitido entenderlo desde su funcionalidad y no sólo como un proceso a evitar para prevenir, por ejemplo, el divorcio.

Entender el conflicto marital desde las expectativas, propósitos, atención, atribución, suposiciones y estándares de cada parte de la pareja, es crucial para entender su funcionamiento relacional (Ostenson y Zhang, 2014). Lo que permite pensar al conflicto marital como un proceso necesario para promover y transformar la forma en la cual la pareja se relaciona. El centro del conflicto marital se basa en el tipo de atribuciones y atenciones que se les da a ciertos comportamientos dentro de la pareja, esto puede originar en una de las partes expectativas idóneas o poca habilidad para resolver problemas; así mismo puede ocasionar mantener suposiciones y estándares poco realistas sobre las relaciones íntimas (no necesariamente sexuales).

De acuerdo con Cheung (1996), la interacción marital es posible analizarla bajo cinco factores: comportamiento (hace referencia a un evento de instigación); procesamiento (se da inmediatamente después del evento de instigación en donde se evalúa el comportamiento de acuerdo con la reacción emocional inicial y la experiencia previa); proximidad contextual (compone los pensamientos y emociones ocasionados directamente por el procesamiento); distancia contextual (se basa en los antecedentes relacionales, de aprendizaje y creencias); tasación (refiere los pensamientos y emociones que se dan entre las interacciones y la propia diferenciación). Este modelo de la interacción marital aplicado al conflicto permite analizar el comportamiento de la pareja de manera contextualizada, lo que a su vez permite un análisis más detallado y basado en factores que inciden en el conflicto marital.

Si bien las aproximaciones relacionales del conflicto marital son recientes, estas han permitido desarrollar un entendimiento contextual, principalmente enfocado al estilo de conflicto que puede provocar efectos positivos o negativos, siendo estos útiles o dañinos para el matrimonio (Ostenson y Zhang, 2014). Algunos procesos que se observan en el conflicto marital son afectos negativos, comportamientos destructivos, la escalada simétrica y la evasión. No sólo se trata de evitar lo negativo y alentar lo positivo, el enfoque se dirige a la evolución de la pareja, ya que el conflicto implica una mayor estabilidad a la ya existente en la pareja (García, Guevara y Barrera, 2006).

El proceso de resolución del conflicto permite hablar de su funcionalidad constructiva o dañina dentro de la dinámica conyugal, esto ocasiona que el conflicto sea un proceso de la vida matrimonial o bien, tome relevancia en la dinámica familiar (Johnson y Greenberg, 1985; Lindahl, Malik y Wigderson, 2020). La evaluación del conflicto se realiza a partir de la frecuencia, intensidad, resolución y emocionalidad (Cheung, 1996; Ostenson y Zhang, 2014).

El conflicto es un proceso necesario en la dinámica marital y orientado a conseguir un crecimiento en la pareja. Así mismo, funciona como un medio de aprendizaje por parte de los hijos para desarrollar habilidades y estrategias que pueden emplear para resolver sus propios conflictos (García, Guevara y Barrera, 2006). Es por esto que la resolución del conflicto incluye reajustes físicos y relacionales en la interacción con la pareja (Cruz, Romero, Barajas y Fuentes, 2018).

Si bien el conflicto puede ser abierto o encubierto, las parejas que muestran conflictos abiertos son capaces de expresar las discrepancias y confrontar el problema de manera positiva utilizando, en el transcurso, estrategias orientadas a la mediación de diferencias de manera explícita, en cambio las parejas que muestran conflictos encubiertos presentan estrategias de solución orientadas a la aceptación y minimización del problema (Gottman, 1993; Kline, Pleasant, Whitton y Markman, 2006).

Dentro de la resolución del conflicto es importante resaltar que la cantidad de conflicto es menos importante que la forma en la que se aborda dentro de la pareja. Es por esto que el trabajo dentro del conflicto debe ser dirigido a la regulación de

emociones que puedan suscitar problemas y estrategias para poder hablar de forma segura y abierta del inevitable conflicto (Markman, Stanley, Blumberg, Jenkins y Whiteley, 2004).

Por otro lado, desde la perspectiva de la teoría de la Diferenciación de Bowen, es posible hacer un análisis del Conflicto Marital, que es el tema del presente trabajo. Y de esta manera, lo primero que hay que considerar son los conceptos centrales y entenderlos, al menos, de manera general. De esta manera, se puede dar cuenta del fenómeno que pretendemos analizar.

Bowen (1989), planteó sus siete conceptos teóricos, pero para efectos de este trabajo, sólo se presentarán tres, que son los más importantes y los que podrían dar cuenta del Conflicto Marital. El primero es la Diferenciación, que a su vez se divide en tres. A saber, Diferenciación, Indiferenciación Fusionada e Indiferenciación Desconectada. El segundo es la triangulación y el tercero es el Sistema Emocional de la Familia Nuclear y; por último, El Proceso de la Transmisión Intergeneracional. Se describirán los cuatro conceptos y posteriormente se llevará a cabo el análisis del Conflicto Marital utilizando este marco conceptual.

Por supuesto, el concepto más importante y central dentro de esta teoría es la de Diferenciación (Titelman, 2014). Esto se ha explicado en otras partes y el concepto es complejo de entender porque casi siempre se pretende explicar a través de alguna de sus características dejando de lado las otras que son igual de importantes. En términos generales, la Diferenciación consiste en la distancia emocional que se establece con las personas importantes y significativas del sujeto (Sagar, 1997; Rodríguez González y Martínez Berlanga, 2015). Se establece una distancia lo suficientemente lejana para que el sujeto no se enrede en la vida de los demás, pero al mismo tiempo, lo suficientemente cercana para saber que pertenece al equipo, es decir, a la familia. ¿Qué tan cercana o qué tan lejana? Pues esto depende del momento. Durante los momentos de crisis (situación peligrosa, enfermedades, situación económica desesperada, pleitos muy fuertes que ponen en peligro el bienestar de las personas, separación, divorcio, muerte de alguno de los miembros de la familia, etcétera), la cercanía emocional es importante para proporcionar apoyo y ayuda de diferentes formas con la finalidad de darle soporte a

la familia. Y durante los momentos en que todo va bien, lo suficientemente lejana para que cada miembro de la familia esté ocupada en la consecución de sus objetivos y metas en la vida. Es una cercanía de apoyo y una lejanía de no sobre involucramiento. Por otro lado, una de las características del sujeto diferenciado es que es poco reactivo en lo emocional, sin dejar de serlo. Es decir, que se requiere una situación más extrema para que pierda el control de sus emociones. A pesar de que esta característica es criticada por otros autores (Gottman, 1993), lo cierto es que el aprendizaje y el comportamiento social involucra una buena cantidad de autocontrol emocional. De otra manera sería imposible la convivencia social, porque los individuos sin autocontrol se estarían agrediendo física y verbalmente en forma constante. Existen otras características importantes como la confianza en sí mismo, la capacidad para analizar en forma racional las situaciones de la vida cotidiana, el reconocimiento relativamente más objetivo de los demás, etcétera.

Cuando el sujeto no logra la diferenciación, cae en la llamada Indiferenciación. De acuerdo con Bowen (1989), nadie es completamente diferenciado. Kerr y Bowen (1980), establecen una escala que es más bien cualitativa que cuantitativa, pero establece niveles de diferenciación. Por otro lado, Vargas Flores, Ibáñez Reyes, Palomino Garibay y Mendoza Espinosa, (2020), plantean una escala que va de la diferenciación a la indiferenciación, pero disminuyendo la diferenciación hacia dos lados, la fusión y la desconexión. Por lo tanto, también se puede establecer que la diferenciación puede estar en referencia al comportamiento general del sujeto, pero también puede ser situacional. Bowen (1979), plantea el concepto de pseudoyo, un yo construido socialmente, que es variable y adaptable a la situación, pero que no corresponde con el Yo profundo y que es el modelo de trabajo que está establecido. El Yo profundo surge cuando la situación es estresante y conflictiva, cuando las características afloran dada la situación conflictiva que se presenta.

Con respecto a la indiferenciación fusionada, su principal característica es que el sujeto piensa de acuerdo con el resto de la familia. No tiene metas propias, es muy reactivo y emocional y profundamente dependiente de su entorno emocional. Su dependencia es tan profunda que sus emociones dependen en gran medida por lo que el otro hace o deja de hacer. Los comentarios, críticas o agresiones de los

demás, en especial de los padres, pareja o hijos, que generalmente son los más significativos, tienen un profundo efecto sobre las emociones del sujeto (Kerr y Bowen, 1988).

Por otro lado, el indiferenciado desconectado, se ha ido al otro extremo. Generalmente la desconexión surge cuando hubo una profunda fusión, con lo cual las tensiones se elevaron hasta el grado del rompimiento. Es igualmente dependiente en forma emocional de los demás, pero trata o permanece separado de la familia. Como no pudo resolver el problema intentando que los otros hagan lo que él dice, decide desconectarse y retirarse, ya sea sólo emocionalmente o incluso geográficamente (Titelman, 1988; Vargas Flores, Ibáñez Reyes, García Yedra y Mendoza Espinosa, 2018). El clásico hijo que se aleja de la familia y no se sabe de él hasta años después.

El tercer concepto es el triángulo y éste se refiere a la relación mínima que se establece dentro de las relaciones familiares. Como la tensión es difícil de soportar en una relación de dos personas, generalmente se recurre a una tercera para repartir dicha tensión (Titelman, 2008). Por ejemplo, en un matrimonio, cuando surgen los conflictos se busca a un tercero que puede ser el hijo porque está con disposición inmediata. O a la madre o padre de alguno de los miembros de la pareja, o a un amigo, hermano, etcétera. Existen triángulos básicos y triángulos entrelazados. Un triángulo básico puede ser padre-madre-hijo, otro triángulo básico padre-madre-hija. Y ambos triángulos se entrelazan estableciendo de esta manera relaciones complejas.

El cuarto concepto, Transmisión Intergeneracional, se refiere a la transmisión del tipo o estilo de relación emocional a través de las generaciones. A través de las generaciones se transmiten muchas cosas. Se transmiten genes, que determinan las características físicas, propensiones a enfermedades a lo largo de la vida y no sabemos con precisión qué otras propensiones conductuales se heredan y hasta donde. También se hereda la cultura, clase socioeconómica, costumbres, religión, nacionalidad, etcétera. Pero en este caso, lo que nos interesa es la transmisión de los estilos emocionales que determinan la interacción, primero familiar, y luego con los demás seres humanos (Keller y Noone, 2020).

Teniendo en mente estos conceptos, se pasará al análisis del Conflicto Marital. Dos personas se unen y forman una pareja relativamente estable. Pueden o no estar casados, pero han decidido vivir juntos y unir casi todos los aspectos de su vida. Entre otros, la sexualidad, la cama, las comidas, amigos, a veces la economía, etcétera. Generalmente durante los primeros tiempos, se llevan muy bien, todo es dulzura y felicidad. Y no es que no haya conflictos o problemas, lo que ocurre es que éstos son pasados por alto o minimizados. Las estrategias de minimización, de pasar por alto y de no considerar como graves los conflictos o problemas se desarrollan en alto grado. Por supuesto, hay parejas que desde el noviazgo se la pasan peleando y discutiendo todo el tiempo; cuando comienzan a vivir juntos los pleitos son mayores todavía, pero la generalidad es que al inicio sean más o menos armónicos y con pocos conflictos.

Ahora bien, desde la perspectiva de la teoría de la diferenciación, hay que partir del hecho de que, cuando se selecciona pareja, se busca a alguien que tenga los mismos niveles de indiferenciación o diferenciación. Cuando dichos niveles son muy dispares, la pareja no se concreta. Hay que recordar, de manera rápida, que, en la transmisión intergeneracional, dentro de una familia, los hijos tienen diferentes grados de diferenciación. El hijo con el nivel de diferenciación más bajo busca como pareja alguien con este mismo nivel. De esta manera, en el transcurso del tiempo, hay ramas de la familia que van cayendo en niveles de diferenciación cada vez más bajos con el transcurrir de las generaciones, mientras que otros mantienen el mismo nivel y otras que van elevando su grado de diferenciación.

Cuando las parejas tienen un nivel de diferenciación relativamente muy bajo, por definición son personas reactivas y emocionales que responden con prontitud a las provocaciones o a lo que ellas consideran provocaciones. Como tienen un nivel de autocontrol bajo, el grito y el pleito es pronto y la otra parte también responde de la misma manera. Generalmente el que tiene un nivel de diferenciación un poco más alto es el que se aleja de la situación para calmar los ánimos o el que establece estrategias de negociación para conservar el vínculo de pareja. En una pareja "normal" de nuestra sociedad, uno de los dos miembros debe salir a trabajar para conseguir los recursos para su mantenimiento.

La diferenciación, como ya se vio anteriormente, se puede dividir esquemáticamente en, diferenciado, fusionado y desconectado. Cada categoría tiene sus niveles, aunque estos niveles son de tipo Likert, es decir, desde muy diferenciado, medianamente diferenciado y con una baja diferenciación. Así en cada categoría.

A mayor nivel de diferenciación, mayores recursos para afrontar los problemas que representan el conflicto marital. A diferencia de los fusionados que, con mayor impulsividad emocional, se enojan fácil y pueden llegar a perder el control hasta escalar a un nivel muy alto que provoca que el conflicto se pueda elevar hasta niveles incontrolables.

Una persona con un nivel de diferenciación relativamente alto, como no reacciona en forma emocional fácilmente, puede analizar la situación antes de responder. Y si su pareja también es diferenciada, puede responder al conflicto con un nivel de emocionalidad bajo. Esto no quiere decir que no existan conflictos, los cuales hay siempre. El problema no es que haya o no conflictos, sino la forma en que se afrontan. Y el conflicto siempre puede escalar, el asunto es cuándo detenerlo para que no resulte fuertemente perjudicial. Por otro lado, las personas diferenciadas con poca frecuencia guardan los motivos de un conflicto para una ocasión posterior, lo que complicaría las cosas todavía más. En un conflicto, a veces una de las partes sale ganando y el otra perdiendo, lo que provoca que, quien pierde guarde el problema para conflictos futuros. Esta es la característica positiva del conflicto. Si una diferencia de opinión o lo que sea, se ventila en un conflicto, se resuelve y se deja en el pasado; pero si no se resuelve, se va guardando y “apilando” hasta convertirse en un fuerte problema cuando finalmente surge. Uno de los consejos que se llegan a dar es aguantar, en vez de afrontar, los conflictos. Afrontar significa resolver el conflicto, entenderlo y darle una solución; aguantar significa tragar el coraje y guardarlo para usarlo en una situación posterior. Es decir, sacarlo como argumento en el próximo conflicto.

Por otro lado, la forma en que se encuentre triangulada la pareja influye en la forma en que se confronta el conflicto. En ocasiones la tercera parte es alguno de los hijos,

alguno de los padres, un amigo o amiga de la pareja o hasta el psicólogo. De cualquier forma, la tensión que surge del conflicto se reparte entre las tres partes. Quien carga con la mayor parte de la tensión son los componentes de la pareja, pero el ángulo exterior puede convertirse en algún momento en interior. La tercera parte puede participar tanto en el desarrollo del conflicto que termina teniendo una parte muy importante, desplazando a alguno de los miembros de la pareja. Por ejemplo, cuando es el hijo la tercera parte, toma parte por alguno de sus progenitores, con frecuencia hacia la madre y ésta lanza a su hijo en contra del padre en el momento del conflicto. Una vez que la tensión disminuye, la madre abandona en el campo al hijo y le pide respeto hacia su padre.

Adicionalmente, un triángulo básico puede jugar de manera compleja dentro de los triángulos entrelazados. Si un triángulo básico (padre, madre e hijo) juega de manera dinámica con otro triángulo básico (padre, madre e hija), la situación se vuelve compleja, ya que los diversos miembros de los dos triángulos entrelazados intercambian posiciones y se reparten de diversas maneras la tensión. La situación, en ocasiones, se vuelve tan compleja que termina convirtiéndose en una situación caótica donde ya no se sabe quién comenzó el problema y menos quién es el responsable (Gilbert, 1992). Para averiguar y desentrañar una situación de este tipo, es necesario analizar la situación de una manera cuidadosa, como, por ejemplo, durante una terapia.

Y siguiendo con este breve análisis del conflicto marital desde esta perspectiva, el Sistema Emocional en la Dinámica Marital propicia un conjunto de fenómenos complejos. Uno de ellos surge cuando uno de los miembros de la pareja considera que hay algo mal en el otro e intenta modificarlo, primero en forma amistosa y después en forma desesperada, surgiendo el fenómeno objetivo de este trabajo. Cuando la tensión es muy fuerte, también en ocasiones uno de los miembros de la pareja desarrolla síntomas físicos o emocionales de tal manera que las presiones y tensiones dentro de la pareja se balancean. Jugando dentro de la compleja dinámica familiar, también es posible que uno de los miembros del triángulo desarrolle síntomas, como el hijo triangulado. Es común que cuando la tensión es muy grande, dependiendo de las circunstancias, el hijo desarrolle un ataque de asma o se

regrese drogado y en completo estado de ebriedad. Esto hace que la pareja volteé hacia el hijo, olviden momentáneamente el conflicto marital y se aboquen a la salvación del hijo. La enfermedad de alguno de los miembros del triángulo familiar puede llegar a ser en elemento regulador del nivel de tensión de la familia. Cuando estos niveles suben, la enfermedad se incrementa, pero ninguno de los miembros de la familia atribuye o percibe este nivel regulador del síntoma del otro.

Durante la crianza y dentro del ambiente familiar se van aprendiendo patrones de interacción emocional que posteriormente serán los modelos con los cuales el niño, ya convertido en adolescente o adulto, interaccionará con sus compañeros, pareja e hijos en el futuro. A este proceso se le denomina transmisión intergeneracional. Es evidente que los estilos de interacción son tomados de la familia, pero será necesario hacer más investigación para saber hasta dónde, tomando en cuenta que los hermanos adquieren diversos niveles de diferenciación. De cualquier forma, los estilos de interacción son intergeneracionales y con los mismos el sujeto busca pareja, selecciona amigos y cría a sus hijos para que la transmisión intergeneracional continúe su marcha a través del tiempo (Titelman, 2008).

De esta forma, la teoría de la Diferenciación de Bowen puede dar cuenta, al menos de manera satisfactoria, del Conflicto Marital (Kerr, 2019). Es un abordaje que se centra en uno de los aspectos más importantes del comportamiento humano. A saber, la interacción emocional con el otro significativo. El ser humano tiene características que lo hacen diferente al resto de los animales de la creación. Una de las más importantes es la simbolización que se hace a través del lenguaje. Y es a través de este que, dependiendo de la evaluación que el sujeto haga de lo que le ocurre, genere las diferentes emociones de las que es capaz el ser humano y que influyen y matizan sus interacciones con los demás, sobre todo con los significativos como sus padres, hermanos, amigos, pareja e hijos. A partir de aquí, surgen diversos estilos de interacción de los que puede dar cuenta la teoría de la Diferenciación. El sujeto puede confiar en sí mismo, confiar en los demás, tener un sistema emocional desarrollado e interactuar emocionalmente de manera abierta, confiada y sin altas expectativas, con una evaluación relativamente objetiva y un sistema emocional controlado. Esto crea una relación donde el Conflicto Marital

puede ser afrontado sin escalas de agresión y resolverse de una forma relativamente sencilla. O puede tener un estilo muy dependiente de lo que los demás hacen o dejan de hacer, ser emocionalmente reactivo, sentirse invadido en su persona (que es a lo que se le denomina fusión dentro del presente marco conceptual) y el Conflicto Marital puede tener escaladas de agresión que terminan en rompimientos y acercamientos constantes. Este ciclo de alejamientos y acercamientos pueden hacerse cada vez más frecuentes y violentos hasta que la relación se rompa (Kerr, 2003). Dentro de la relación de pareja no necesariamente lleva al divorcio, pero si a la desconexión emocional donde el alejamiento y falta de relación emocional es lo que predomina (Vargas Flores e Ibáñez Reyes, 2008). En otras ocasiones sí conlleva una separación. Sin embargo, el divorcio es un fenómeno dentro del contexto de la pareja diferente al objetivo del presente ensayo y que tiene características propias para ser analizado.

El ser humano es una de las especies más gregarias, es decir, que vive en sociedad y en grupos dentro de la sociedad. A pesar de ser gregario y de depender el ser humano del otro, también la convivencia humana es una de las más conflictivas y difíciles. No hay pareja que no haya tenido diferencias y conflictos, no es posible vivir sin el conflicto. El problema es la forma en que se asume, si se permite que escalen las emociones, si se guardan las mismas y posteriormente explotan con mucha intensidad, o se resuelven de una vez haciendo crecer la relación de pareja. Pero tener un marco conceptual que permita abordar el fenómeno, por parte del terapeuta de pareja es muy importante. Cuando no se tiene este marco conceptual, se tienden a tratar de abordar el fenómeno con un marco del sentido común y, por lo tanto, intentando soluciones con este mismo sentido común. Estos consejos y abordajes se pueden encontrar en las revistas de alta circulación y en los sitios comunes de Internet, como las redes sociales y páginas de ayuda. Pero solo el psicólogo entrenado puede abordar el fenómeno con un marco conceptual o teórico que le permita hacer una abstracción de este e instaurar soluciones acordes al problema particular de la pareja que le solicita sus servicios. La teoría de la Diferenciación de Bowen, que analiza los estilos de interacción emocional, puede

ser una herramienta útil para hacer esta abstracción e intentar soluciones desde un punto de vista profesional.

Referencias Bibliográficas

Bowen M. (1979). *De la Familia al Individuo: La Diferenciación del Sí Mismo en el Sistema Familiar*. Barcelona: Paidós.

Bowen M. (1985). *Family Therapy in Clinical Practice*. Maryland: Rowman and Littlefield Publishers.

Bowen M. (1989) *La Terapia Familiar en la Práctica Clínica*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

Cabrera García, Victoria Eugenia, Guevara Marín, Ivón Paola, y Fernando, Barrera Currea (2006). Relaciones Maritales, Relaciones Paternas y su Influencia en el Ajuste Psicológico de los Hijos. *Acta Colombiana de Psicología*, 9(2), 115-126. Retrieved May 23, 2021, from http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-91552006000200011&lng=en&tlng=es.

Cheung, S. K. (1996). Cognitive-behaviour therapy for marital conflict: refining the concept of attribution. *Journal of Family Therapy*. 18 183-203.

Cleary, B. R., Friend D. J., Leshner, K., y Gottman, J.M. (2011). *Creating Healthy Relationships in Low-Income, Distressed Couples: Reducing Conflict and Encouraging Relationships Skills and Satisfacción*. American Psychological association, Convention presentation.

Cruz, del Castillo, C., Barajas, M. M. W., Fuentes, B. J. (2018). Resolución de Conflictos de Pareja y Satisfacción En Mujeres. *Aportaciones a la Psicología Social*. IV, 713-727.

El-Sheikh, M., Mina S., Erath, S. A., Philbrook L. E., Hinnant, J. B. (2019). Dynamic Patterns of Marital Conflict: Relations to Trajectories of Adolescent Adjustment. *Developmental Psychology* 55 (8) 1720-1732.

Flores, G. M. M. (2011). Comunicación y conflicto: ¿Qué tanto impactan en la satisfacción marital? *Acta de investigación psicológica*, 1(2), 216-232. Recuperado de: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-48322011000200003&lng=es&tlng=es.

- Gilbert R.M. (1992). *Extraordinary Relationships: A New Way of Thinking About Human Interactions*. Leading Systems Press, LLC.
- Gottman, J. M. (1993). The roles of conflict engagement, escalation, and avoidance in marital interaction: A longitudinal view of five types of couples. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 61, 6–15.
- Gottman, J. M., y Levenson, R. W. (1999). Rebound from marital conflict and divorce prediction. *Family Process*, 38, 287–292.
- Johnson, S. M. y Greenberg, L. S. (1985). *Differential Effects of Experiential and Problem-Solving Interventions in Resolving Marital Conflict*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 53 (2) 175-184.
- Keller M.N. y Noone R.J. (2020) *Handbook of Bowen Family Systems Theory and Research Methods: A Systems Model for Family Research*. Nueva York: Routledge Taylor and Francis Group.
- Kerr M. y Bowen M. (1988). *Family Evaluation: An Approach Based on Bowen Theory*. Nueva York: Norton Company.
- Kerr M.D. (2003) *One Family's Story: A Primer on Bowen Theory*. Washington D.C.: Bowen Center for the Study of Family.
- Kerr M.E. (2019). *Bowen Theory's Secrets: Revealing the Hidden Life of Families*. Londres: W.W. Norton and Company.
- Kline, G. Pleasant, N., Whitton, S., y Markman, H. (2006). Understanding couple conflict. In A. Vangelisti, y D. Perlman (Eds.), *The Cambridge Handbook of Personal Relationships* (pp. 445-462). Cambridge: Cambridge University Press.
- Lindahl, K. M., Malik, N. M., Y Wigderson, S. (2020). Exploration of a Marital Typology: Implications for Marital Functioning in a Multi-Ethnic Sample. *Family Process* 59 1319-1333.
- Markman, H. J., Stanley, S. M., Blumberg, S. L., Jenkins, N., y Whiteley, C. (2004). *Twelve hours to a great marriage*. San Francisco.
- Ostenson, J. A., y Zhang. M. (2014). Reconceptualizing Marital Conflict: A Relational Perspective. *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology* 34 (4) 229-242.
- Rocher, S. T. D. D., Papp, L. M, Cummings E. M. (2011). Relations Between Spouses' Depressive Symptoms and Marital Conflict: A Longitudinal Investigation of the Role of Conflict Resolution Styles. *Journal of Family Psychology*. 24(4) 531-540.

- Rodríguez González M. y Martínez Berlanga M. (2015). *La Teoría Familiar Sistémica de Bowen: Avances y Aplicación Terapéutica*. Madrid: Mc Graw-Hills Education.
- Sagar R.R. (1997). *Bowen Theory and Practice*. Washington: Georgetown Family Center.
- Titelman P. (1988) *Emotional Cutoff: Bowen Family Systems Theory Perspectives*. Nueva York: The Haworth Press.
- Titelman P. (1998). *Clinical Applications of Bowen Family Systems Theory*. Nueva York: The Haworth Press.
- Titelman P. (2008). *Triangles: Bowen Family Systems Theory Perspectives*. Nueva York: The Haworth Press.
- Titelman P. (2014) *Differentiation of Self: Bowen Family Systems Theory Perspectives*. Nueva York: Routledge Taylor and Francis.
- Vargas Flores J.J. e Ibáñez Reyes E.J. (2008). La Diferenciación como un Modelo para el Análisis de las Relaciones de Pareja. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala* 11 (1) 102-115. Disponible en www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin
- Vargas Flores J.J., Ibáñez Reyes E.J., García Yedra G. y Mendoza Espinosa M.A. (2018) Desarrollo de un Instrumento para medir la Desconexión Emocional de la Teoría de Murray Bowen. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala* 21(3) 1214-1232.
- Vargas Flores J.J., Ibáñez Reyes E.J., Palomino Garibay L. y Mendoza Espinosa M.A. (2020) Estudio Descriptivo sobre el Constructo de Diferenciación: Propuesta de Evaluación Cualitativa. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala* 23(3) 1172-1190.