

Módulo

1

Repensar la
Vida

1

Teoría de
Sistemas,
Epistemología y
Relaciones de
Pareja

Este artículo tiene como objetivo establecer las bases desde donde vamos a desarrollar todo el Diplomado. Mi manera de escuchar y de estudiar incluye el gusto por utilizar las dudas, las preguntas, las distinciones, los cuestionamientos, las comparaciones, la conversación sobre la conversación, el pensar sobre el pensar, el repensar, el reflexionar, el pensí-sentir y el senti-pensar, el deconstruir todo aquello que parecía una verdad en mi vida, para experimentar y re-experimentar mi realidad como un bucle de caos y equilibrio dinámico y así zambullirme en la sabiduría de la incertidumbre.

“Lo importante es que, equivocada o no, la epistemología será explicitada. De este modo, se tornará posible una crítica igualmente explícita”. Bateson (1979- p.30)

La Epistemología elegida desde donde se mira e introyecta la vida, es la madre de los resultados que emergen del tema objeto de estudio porque son las leyes de que nos valemos para dar un sentido y una explicación del mundo.

La mayoría de ellas están a nivel inconsciente, es como si fuéramos irresponsables de estar empleándolas, y sin embargo determinan gran parte de nuestro comportamiento y de las interpretaciones que hacemos acerca del comportamiento de los demás.

Mi manera de trabajar y también de vivir es desde la epistemología de la Psicoterapia y Teoría Humanista, el Determinismo estructural, la Teoría General de Sistemas, la Cibernética de segundo orden, EL Construccinismo Social y la Teoría de la Complejidad, con una mirada de Género.

Se trata de explicitar el modo de cómo llegamos a “saber” algo acerca de algo. Cómo conocemos lo que conocemos.

La Epistemología es cómo comprendemos la Vida, desde qué valores estamos interpretando lo que sucede.

Cómo construimos las explicaciones que nos damos acerca de eso que está ocurriendo “allí afuera” y que decimos que es la realidad, que la “fijamos” como realidad a través de nuestra mirada.

Desde el Budismo sólo existe mente y cuerpo. Todo lo demás es interpretación. Sólo podemos “ver” lo que desde nuestra historia de vida (experiencias y formación) ya lo hayamos incorporado en nuestra mirada acerca de lo que sucede ahí afuera. Se supone que las personas que nos ocupamos de transmitir ideas que resulten útiles a la reflexión de otros seres humanos, nos compete, es una de nuestras obligaciones conscientes, conocer y expresar desde donde vamos a decir lo que decimos.

“VIVIR ES CONOCER, CONOCER ES VIVIR”

(H. Maturana 1995)

“En el diálogo entre la estructura biológica y el ambiente ocurre lo que llamamos existencia”

(R. Manrique 2005)

TEORÍA GENERAL DE SISTEMAS

Un **sistema** puede ser cualquier grupo de personas que interactúa entre sí y que están comprometidas a definir sus relaciones recíprocas de acuerdo a determinadas reglas.

Las **reglas** son modelos de interacciones que caracterizan la organización de las relaciones entre los miembros de un sistema, y por eso trascienden las cualidades de los miembros individuales y adquieren las cualidades propias del sistema.

La existencia de reglas de relación, debido a las cuales el sistema se configura en su totalidad, garantiza su estabilidad y equilibrio interno (homeostasis). Otra función de los sistemas es la capacidad de transformación y de cambio. Estas dos tendencias logran que el sistema pueda enfrentarse a procesos de evolución y crecimiento y ordenarse sobre niveles más maduros de equilibrio fluctuante y dinámico a través del tiempo.

CIBERNÉTICA:

Se refiere a la teoría del control y de la comunicación que investiga los procesos sistémicos, tales como: Auto -organización, Adaptación, Auto reproducción, Acumulación y Regulación y Procesamiento de la información y conductas estratégicas.

Se distinguen dos etapas:

- **Primera cibernética:** teoría del equilibrio o estabilidad del sistema
- **Segunda cibernética:** teoría del desequilibrio o cambio y morfogénesis del sistema.

Todo sistema posee ambos tipos de fuerzas.

La posición de Segundo orden en la terapia sistémica es:

- Incluir al terapeuta y su contexto en un sistema de mutua influencia.
- Construir al sistema terapéutico como una estructura colaborativa.
- Ayudar a modificar el contexto de cambio, sin especificar el cambio.
- Evaluar de manera circular al problema.
- Rechazar las etiquetas patologizantes con la eliminación del juicio.
- Practicar una curiosidad estética por las relaciones.
- Respetar a los que asisten desde la curiosidad, sin juicio.
- Disminuir la polaridad en las relaciones de poder.
- Pensar desde la idea de que creamos la realidad, en vez de construirla.
- Recordar las palabras claves que se utilizan: cambios pequeños, relativo, escuchar, aproximar, curiosear.

EL CONSTRUCTIVISMO:

Es un marco teórico que analiza y explicita los procesos mentales a través de los cuales construimos (impregnada de ideología) la realidad. Es decir: lo que vemos depende de nuestra percepción. La interacción entre el sujeto que observa y lo observado produce el conocimiento de la realidad. Creamos al mundo, mientras el mundo nos crea.

EL CONSTRUCCIONISMO:

Es un marco de análisis que parte del supuesto de que las “construcciones sociales” determinan las ideas que tenemos acerca del funcionamiento del mundo, de los otros y de nosotros mismos. Es el lenguaje usado en la interacción humana donde surgen los conceptos y las ideas de lo que es el mundo.

TEORÍA DE LA COMPLEJIDAD:

Se puede decir que emerge la complejidad cuando tenemos a la vez dificultades empíricas y dificultades lógicas. Las dificultades empíricas aparecen en cada suceder, pues es imposible conocer el todo si no conozco las partes, y a su vez no puedo conocer las partes sino conozco el todo. Las dificultades lógicas aparecen cuando la lógica deductiva es insuficiente, cuando se presentan contradicciones insuperables en el sistema de pensamiento.

Si desconocemos la complejidad nos perdemos también de la riqueza de las interrelaciones dentro de los sistemas, de repensarlas, de redescubrirlas, de contextualizarlas. Si observamos al ser humano en lo individual, también encontraremos en él al universo. Un individuo es biológico-cultural, especie-individuo, individuo-sociedad, sapiens-demens que lleva dentro de sí mismo, un mundo fabuloso y desconocido.

“El pensamiento está en la prehistoria del espíritu humano”

E. Morin (1994)

MIRADA DE GÉNERO:

Una mirada de género es una visión del mundo de tipo humanista cuyo objeto de análisis son los roles, las reglas y las funciones que organizan las interacciones hombres-mujer. La esencia del trabajo clínico desde una perspectiva de género radica en las actitudes del psicoterapeuta hacia esta, y en su sensibilidad a la repercusión diferencial de todas las intervenciones.

La incorporación de la mujer al mercado mundial ha llevado a nuevas definiciones familiares y maritales, y esto ha aumentado la calidad de vida de muchas personas y también ha creado tensiones y dificultades de adaptación.

Concebir y practicar una terapia “no sexista” consiste en examinar todas nuestras premisas de trabajo preguntándonos:

¿Permite esta **construcción** incluir la experiencia de hombres y mujeres o **mide a la mujer** con la vara del hombre **y viceversa**?

RELACIONES DE PAREJA

Definición de pareja **amoroso-erótica** como manejo de la incertidumbre.

Parafraseando a Carl Whitaker (2005)

“Sólo hay algo peor que tener pareja: no tenerla”.

Tal vez esta expresión era totalmente válida en otros tiempos, tal vez todavía mucha gente sigue pensando de esa manera, aunque es igualmente cierto que hoy en día muchas personas adultas han elegido la soltería como la mejor manera de vivir, y a veces realmente logran una excelente calidad de vida, aman y son amadas por una red de seres humanos que les genera un sentimiento de bienestar muy completo aunado a sentirse totalmente libres de manejar, hacer y deshacer su vida como mejor les plazca cada día, en el presente y también en sus planes futuros.

Comparten su tiempo libre, sus viajes y su sexualidad con aquellas personas que tienen objetivos de vida similares a los suyos. Desde el rápido y fácil acceso a la tecnología de la comunicación, siempre se hallará a otro ser humano que quiera compartir un buen “plan” con alguien independiente y libre de compromisos de pareja amoroso-erótica. Además, hoy se considera que “chatear” con viejos conocidos o nuevos desconocidos es un excelente plan cuando se decide quedarse en casa y se quiere “hablar” con “un otro”.

Sin embargo, hoy voy a realizar algunas reflexiones para aquellos que –bajo ciertas condiciones- preferimos vivir nuestra existencia incluyendo en ella a una

Relación de Pareja amoroso-erótica.

En cualquiera de sus formas desde las Sabanas Africanas hace miles de años a nuestros días el amor a tomado infinitas formas de expresarse en las relaciones de los individuos, lo indudable es que siempre ha existido y existirá mientras la especie humana sobreviva, como lo demostraron algunos investigadores como H. Maturana y G. Verden-Zoller (2004), en cuanto a la biología del amor. Ellos plantean que somos seres humanos biológicamente amorosos como un rasgo de nuestra historia evolutiva, pues el amor ha sido la emoción central conservada en dicha historia desde hace millones de años y además porque

enfermamos cuando se nos priva del amor como emoción fundamental en lo relacional con otros y con nosotros mismos.

1. **Creo que la vida es impecable.** Si bien a veces obtenemos como resultados de nuestras decisiones algunas situaciones o sentimientos que nos disgustan o nos duelen, ello nunca significa que estamos “mal” o “equivocados” o en el peor de los casos: “que nuestra vida ha sido un error”.

Lo único que significa, es que tenemos que volver a reflexionar acerca de cuáles fueron las conductas que hemos elegido para lograr esos resultados, qué variables nos olvidamos de tomar en cuenta cuando decidimos esas acciones y cuáles sobredimensionamos, cómo fue que interpretamos lo que estaba pasando, desde qué ideas o creencias nuestras hicimos esas deducciones, y ... volver a utilizar la primera libertad del ser humano: re-decidir qué elijo pensar, cómo puede ser adecuado que yo piense en este momento de mi vida para tener la calidad de vida que deseo y lograr llegar adonde quiero ir, porque nosotros construimos nuestra vida de acuerdo a cómo pensamos lo que pensamos. Nuestras interpretaciones de lo que acontece “ahí afuera” y también “aquí adentro” dependen por un lado, de nuestra historia de vida - que es única e irrepetible- y por otro de lo que reflexionamos a nivel consciente y decidimos cambiarlo adaptando nuestras creencias a aquellas que sean funcionales a nuestro momento de vida actual.

2. **Siempre es posible volver a decidir.** Si analizamos nuestra vida, con nuestros dolores e insatisfacciones desde una mirada amorosa para con nosotros mismos, es decir, con el deseo de comprender la intención positiva (en el sentido de que eso que hicimos, alguna necesidad nuestra habrá estado satisfaciendo, aunque sea a nivel inconsciente) que tuvieron cada una de nuestras decisiones de conducta, sin juicios ni castigos, encontraremos el camino de lo que necesitamos volver a pensar y a re-decidir para transformar aquello que sea necesario para elevar nuestra Calidad de Vida, como se verá más adelante.

Cada quien define qué es “la Calidad” de Vida según sus propios criterios, deseos, intereses, valores, gustos, el momento y el área de su vida. Una decisión de conducta que me da excelentes resultados en un espacio de mi vida, tal vez es una estrategia muy poco eficaz en otro, o también algo que hacía tiempo atrás y me resultaba adecuado ya dejó de funcionar en el presente porque me lleva a resultados que me disgustan, o inclusive una acción puede ser excelente con una persona o en un medio ambiente específico y con otra persona o en otro lado, las consecuencias resultan al revés de lo que esperaba.

Entonces es a través de la reflexión consciente, que podemos evaluar y re-evaluar tantas veces como sea necesario según nosotros mismos, cómo, qué, cuáles y para qué queremos ir haciendo un proceso de cambio que nos lleve a ubicarnos en cada circunstancia y con cada persona de tal manera que nos sea grato para nuestra vida. Cuando logramos tener los suficientes recursos y habilidades para manejar nuestra vida a nuestro gusto es que ya hemos desarrollado la flexibilidad adecuada para hacernos responsables de nuestro bienestar al 100%. Para ello tenemos que partir de que es imposible cambiar a los demás o “al mundo” pero que sí tenemos el 100% del poder de cambiarnos a nosotros mismos para hacer de nuestra vida y de nuestra Relación de Pareja (el 50 % que nos toca) lo que sea grato para nosotros.

3. Si aprendemos a disfrutar lo que sí tenemos de nutritivo o saludable en nuestra vida presente, (amores, libertades, salud, sensibilidad, sobrevivencia material, equidades, abundancias de cualquier tipo, el sol y la luna, la naturaleza, la historia, el arte, etc.) entonces es muy probable que sepamos tomar decisiones adecuadas para que llegue más de eso que deseamos para hacer de nuestra vida la mejor y más maravillosa obra maestra que tenemos en nuestras manos, y que además será la mejor herencia para nuestros hijos, para nuestra gente querida y para la humanidad.

En cambio, si vivimos enfocados en mirar “lo que falta” (o lo que no hacen o hacen mal los demás y también nosotros mismos) en nuestro existir, quejándonos de que “el mundo” (y en primer lugar nuestra pareja) es diferente de lo que a nosotros nos parece adecuado (o simplemente no se dedica a satisfacer nuestras necesidades) dejaremos de disfrutar todo lo que sí tenemos, entonces dejaremos de utilizar el poder que poseemos para construir nuestro bienestar esperando que alguien o algo lo logre por nosotros y desde esa impotencia será muy difícil construir nuestra vida según nuestros propios gustos y decisiones.

La cantidad creciente de divorcios, de parejas separadas, de madres o padres solteros, de personas que después de la ruptura de un vínculo de pareja amoroso-erótica deciden seguir en estado de soltería, de parejas que viven bajo el mismo techo sin comunicarse o en un estado de permanente conflicto y violencia, o en el mejor de los casos relaciones que se transformaron de pareja amorosa-erótica a socios de convivencia o de crianza de hijos o de conveniencia económica-financiera, o de buenos amigos, etc. nos hacen pensar que los modelos de relaciones de pareja amoroso-eróticas que fueron funcionales hace ya más de medio siglo, han dejado de serlo en la mayoría de los casos.

Propongo una rápida recorrida histórica a algunos de los distintos paradigmas que organizaron las relaciones humanas, con el sólo objetivo que tomemos consciencia de que cuando pensamos “así es la vida” podamos recordar que “la vida” ha ido cambiando a través del tiempo y de las geografías y que esta es una de esas épocas de grandes cambios, por no decir cataclismos.

Tal vez podríamos especular que la **revolución tecnológica** en general y en los **sistemas de comunicación** en particular nos dejan frente a un mundo absolutamente desconocido que **nos exige una nueva, creativa, flexible y humanitaria** manera de **volver a aprender cómo relacionarnos entre los Seres Humanos y con la naturaleza misma.**