



LA DIFERENCIACIÓN COMO UN MODELO PARA EL ANÁLISIS DE LAS RELACIONES DE PAREJA¹

José de Jesús Vargas Flores² y Edilberta Joselina Ibáñez Reyes³
Facultad de Estudios Superiores Iztacala
Universidad Nacional Autónoma de México

RESUMEN

La teoría de Murray Bowen ha tenido un impacto profundo en la psicología aplicada a la familia. El concepto más importante de esta teoría es el de diferenciación, el cual consiste básicamente que el individuo puede distinguir entre sus emociones y sus pensamientos, además de comportarse más como persona que como parte del grupo familiar. El presente artículo hace una revisión sobre este concepto y a partir de esto, establece la posibilidad de hacer un análisis de las relaciones de pareja con este modelo conceptual. Se hace una propuesta de análisis de las relaciones de pareja.

Palabras Clave: Familia, Diferenciación, Bowen, Relaciones de Pareja.

ABSTRACT

Murray Bowen Theory has deeply impacted family psychology. The most important concept in this theory is the differentiation of the self, which basically assumes that the individual can clearly distinguish between his emotions and his thoughts, behaving more as a unique person than as a part of the family group. The present article reviews this concept and establishes the possibility of develop an analysis of couple's relationships from this theoretical frame.

Key Words: Family, Differentiation, Bowen, Couple Relation.

¹ Financiado por el programa PAPCA 2007-2008 Proy. Núm. 47

² Profesor Titular del Área de Psicología Clínica. Carrera de Psicología. Correo Electrónico:
jesusvargas@hotmail.com

³ Profesora del Área de Psicología Clínica Experimental. Carrera de Psicología. Correo Electrónico:
jibanez@campus.iztacala.unam.mx

Como ya se ha mencionado reiteradamente, el ser humano nace dentro de una familia, la cual ya tiene una estructura social, ideológica, económica, religiosa, lingüística, etcétera. Al niño no le queda sino aprender y adaptarse a las circunstancias que se le presentan. Pero además, el niño tiene un conjunto de necesidades que deben ser cubiertas por las personas más cercanas que se encuentran a él. En específico, la madre, el padre, los hermanos y los allegados que pueden cuidarlo y estar cerca de él, tales como la tía, la abuela, todos ellos influyen en su formación, sus puntos de vista y formas de solucionar las situaciones que se le presenten cuando sea mayor. Pero conforme el niño crece, va siendo cada vez más independiente. Comienza a caminar, lo que hace que pueda transportarse con relativa libertad hacia donde él desea. Después comienza a hablar, lo que lo libera de la interpretación que hagan los mayores de sus necesidades y deseos. Esta independencia física y emocional va siendo cada vez mayor hasta que se vuelve adulto, busca pareja y forma una familia nueva, dejando atrás a la generación anterior. En teoría, esta independencia es cada vez mayor hasta que se logra en forma completa; sin embargo, la realidad es otra.

Para que el niño sobreviva, requiere cubrir tanto sus necesidades físicas como emocionales. Las físicas son relativamente fáciles de describir, consisten en limpieza, alimentación, temperatura, medicamentos cuando se requiere, etcétera. En cuanto a las emocionales, que son las que más nos interesan en este trabajo, consisten básicamente en el vínculo emocional que el niño debe de adquirir de un adulto. Este vínculo ha sido muy bien descrito por los trabajos de Bowlby (1993) y Ainsworth, Blehar, Waters, y Wall (1978). Tal como describen estos autores, el desarrollo del vínculo es un proceso mucho más complejo de lo que se podría suponer. Implica diferentes estilos, formas y personas.

Luego entonces, el niño se vincula con las personas que tiene a su alrededor y que socialmente llamamos familia. Esta estructura social tiene grandes ventajas, por lo que el ser humano la ha conservado, ya que asegura la sobrevivencia física, social y emocional de la especie. Entre las necesidades emocionales que cubre la familia, se encuentran la estabilidad social, económica, sexual; pero también se generan vínculos vitales dentro de la misma. El vínculo es el cemento que pega

las relaciones a lo interno de la familia. Pero como ya se mencionó, existen diferentes tipos de vínculos. Algunos vínculos son seguros, donde el sujeto se sabe querido y puede querer. Algunos otros son vínculos donde el sujeto no sabe si lo aman o no, por lo que genera grandes preocupaciones acerca de si lo quieren o no. Trata de llamar la atención de los demás para lograr la aceptación, el amor de sus seres queridos. Por último, está la persona que, al no saberse querida y amada, se va al otro extremo, tratando de retirarse de sus seres queridos. Intenta a toda costa no relacionarse en forma íntima con nadie, se retira de las relaciones afectivas con los demás. Estos tres tipos de vínculo ya han sido descritos en otra parte.

Ahora bien, dentro de la familia, conforme se va formando un estilo de interacción con las personas amadas, éste estilo se exporta hacia las relaciones con los demás, sobre todo con la pareja. Y al mismo tiempo se generan todo tipo de formas de relación hacia el otro. No nos referimos hacia las relaciones superficiales de compañeros, tal vez amigos o conocidos que no tienen tanta carga emocional. Nos referimos a las relaciones que tienen una gran carga emocional, las cuales generalmente se dan entre las relaciones de pareja, la construcción del noviazgo, el matrimonio y posteriormente los hijos.

Un concepto importante que mencionar para intentar comprender la forma en que se construyen estas relaciones significativas que se dan entre los seres humanos es la dependencia emocional hacia las otras personas. A pesar de que el ser humano es cada vez más independiente, en el terreno emocional, por razones sociales, termina no siéndolo. Es decir, que lo lógico sería que de la misma manera en que social, física y económicamente vamos siendo cada vez más independientes, esto no ocurre en el terreno emocional. El ser humano, es presionado sutilmente desde la familia, la sociedad, los medios de comunicación, la música, las canciones, la literatura, a seguir siempre siendo dependiente emocionalmente de otra persona. Con esto lo que se quiere decir es que pasamos de la dependencia emocional hacia la familia hacia la dependencia emocional hacia la pareja, el amor, el enamoramiento, el matrimonio, la compañía con el otro. La gente es enseñada a tener pánico hacia la soledad, en vez de ser enseñada a

saber estar sola y saber hacerse compañía a sí mismo. Es enseñada que, si no tiene una pareja, tiene algún tipo de patología. Si no tiene una familia que dependa económicamente de la persona y a su vez la persona dependa emocionalmente de la familia, entonces es una persona que tiene algún problema emocional, o tal vez es homosexual. Incluso en esta sociedad moderna donde la homosexualidad ha ido ganando terreno, se debe de contar con una pareja para encontrar la “felicidad”.

Es evidente que siempre existe una dependencia emocional hacia los padres y posteriormente hacia la pareja. Pero esta dependencia emocional, llevada a los extremos, llega a hacer que la persona tenga grandes problemas emocionales y de relación con los demás. Esta gran dependencia emocional de la que se está hablando se canaliza hacia dos vertientes igualmente extremas y problemáticas para la persona. La primera vertiente es hacia la manifestación de una gran ansiedad que hace que el sujeto siempre esté pendiente de ser amado y llamar lo suficiente la atención de los demás significativos. Esta persona manifiesta un gran interés por buscar en primer lugar y en segundo lugar por conservar como algo extremadamente preciada una relación significativa. La otra vertiente es el otro extremo. La persona intenta alejarse emocionalmente de los demás como un mecanismo de defensa para no salir dañado. Sus relaciones con los demás significativos han sido tan problemáticas que termina retirándose del campo para evitar la fricción. Intenta estar alejado a toda costa de una relación cercana y significativa (Titelman, 2003).

Un concepto importante para explicar esta problemática emocional es el planteado por Murray Bowen con su concepto de diferenciación. Bowen (1978) consideró la *diferenciación del Yo* como el componente básico y piedra angular de la interacción de la pareja y la familia, comparable pero diferente de los conceptos de madurez, individuación y auto-actualización. El término “diferenciación” se adaptó de la biología, se refiere al proceso en el que las células llegan a ser cada vez más complejas, especializadas y heterogéneas de las células originales, pero sigue siendo parte y esencia de la organización del organismo. Bowen

conceptualizó la diferenciación del yo a lo largo de un continuo de muy baja (indiferenciación) a muy alta (diferenciación) en el funcionamiento humano.

De acuerdo a esta teoría, la diferenciación exitosa toma lugar con la habilidad que el individuo tiene de balancear tanto las dimensiones interpersonales como intrapsíquicas del yo. El constructo enfatiza la habilidad de afrontar, en forma adaptada, el estrés y la ansiedad. A mayor nivel de diferenciación, se tienen más recursos psicológicos disponibles para afrontar las situaciones que produce la ansiedad. A mayor diferenciación, mejor es el nivel de ajuste psicológico. En suma, la diferenciación se refiere a la habilidad que se tiene de experimentar tanto intimidad como independencia de los demás.

A nivel intrapsíquico, la diferenciación del yo incluye la posibilidad de separar en forma exitosa los sentimientos de los pensamientos y escoger entre ellos quién guiará, si el intelecto o la emoción. La teoría propone cuatro factores que contribuyen a la búsqueda del individuo para la diferenciación: 1) la reactividad emocional, que se refiere al grado en que se puede utilizar las respuestas de adaptación para manejar la ansiedad y el estrés; 2) la desconexión emocional (cutoff), que se refiere al grado en que el individuo maneja las relaciones parentales a través de comportamientos que producen o preservan la relación, versus comportamientos que rechazan o desconectan la relación; 3) fusión con los demás, que se refiere a la falta de habilidad para establecer límites saludables entre el yo y los demás; fusión es lo opuesto a la diferenciación y; 4) la "Posición Yo" que se refiere la habilidad que se tiene para afirmar una posición propia, para comunicar sentimientos en términos desde su propia perspectiva como persona y no desplazar la responsabilidad de los propios sentimientos en los demás. Los individuos que tienen un alto grado de diferenciación, se cree que tienen un sentido seguro del Yo y se consideran dirigidos por sí mismos. Es menos probable que se conformen a las expectativas de los demás y son más capaces de actuar con sus propios pensamientos.

Bowen concibe a los individuos como parte de un gran sistema emocional familiar, más bien que individuos en aislado. Su análisis, a diferencia del de

Bowlby sobre el vínculo, no parte de un sistema de interacción entre dos personas, sino de un sistema donde siempre existen tres personas.

Un punto central de la teoría de Bowen es que teóricamente cada individuo contiene tres sistemas básicos (más allá de nuestra biología básica). El sistema emocional, el sistema de sentimientos y el sistema intelectual. El sistema emocional se refiere a las reacciones automáticas que tenemos ante los estímulos o eventos. Este es nuestro sistema más primitivo. No tenemos control sobre nuestro sistema emocional y usualmente está fuera de nuestro conocimiento. El sistema de sentimientos es esencialmente nuestra respuesta subjetiva o evaluación de nuestro sistema emocional. El sistema intelectual es nuestro sistema de pensamiento. Aquí es donde la habilidad racional decide cómo actuar ante lo que ocurre (Gilbert. 2005).

Bowen reconoce que el individuo no se desarrolla en el vacío. Más bien, el individuo se agrupa en unidades familiares y estas familias se desarrollan y comprende un todo que, de muchas maneras, es más grande que la suma de los individuos que la componen. En esencia, las familias desarrollan un "sistema emocional" o "campo emocional" en el que operan. Este campo emocional es el centro de lo que hace el sistema familiar. Bowen más tarde explicó que mientras el "sistema familiar" puede no ser causal por naturaleza (con respecto a las acciones individuales), proporciona una forma de entender las raíces de la familia y de la conducta individual y los problemas.

El sistema emocional puede conceptualizarse como una clase de campo de energía emocional que circunda y conecta a los miembros de la familia. Las familias interactúan como un sistema, o como un todo. Un sistema familiar desarrolla prescripciones sobre la manera en que los individuos se relacionan para crear más comodidad entre los miembros de la familia. Este sistema emocional (energía emocional) puede ser "pesado" o "leve". Cuando un sistema emocional es pesado, los miembros de la familia tienen poca libertad en la forma en que actúan en relación con los demás. Cuando es más leve, tienen mucha más libertad de actuar por ellos mismos como individuo.

Diferenciación del Yo.

El grado en que cada persona se separa de este campo emocional se llama diferenciación del Yo. El concepto de diferenciación es un concepto central en la Teoría de Bowen. La diferenciación se refiere al grado en que cada persona es capaz de separarse del campo emocional de la familia. Si una persona tiene un nivel bajo de diferenciación, mucha de su energía se encamina a sus procesos de relación de la familia. Tienen poca habilidad para actuar fuera de las reacciones emocionales del sistema emocional familiar. Una persona con poca diferenciación es emocionalmente reactiva a las emociones de la situación. Otro término utilizado para describir la baja diferenciación es “fusión”. En esencia, los individuos que llegan a estar “fusionados” con el sistema emocional de la familia, son incapaces de distinguir dónde terminan sus emociones y dónde comienzan las de los demás, de esta forma, pierden el control de sus propias reacciones y comportamiento.

En contraste, los altos niveles de diferenciación se refieren a tener una mayor separación del campo emocional del sistema emocional familiar. Cuando el campo emocional es “leve”, las personas tienen mayor libertad de actuar de acuerdo a la forma en que desean actuar en una situación determinada, más bien que ser esclavos de su respuesta emocional inmediata. Las personas con altos niveles de diferenciación son capaces de usar el sistema intelectual para decidir la forma en reaccionan ante determinada situación. Kerr y Bowen (1988) explican: “la autonomía no significa seguir en forma egoísta sus propias directivas, significa la habilidad de estar auto-determinado. La auto-determinación podría resultar como opción para guiarse por los mejores intereses del grupo” (p. 70).

Regulación de la distancia.

En el centro de la Teoría de Bowen, se encuentra el concepto de que un sistema está en constante proceso de regular la distancia interpersonal entre sus miembros para obtener un nivel confortable. Este proceso de regulación de distancia es otro aspecto clave de la teoría de Bowen. Esta distancia se refiere a la distancia física, psicológica y emocional y la libertad que los individuos tienen en relación con los demás en el sistema. Kerr y Bowen (1988) citan una fábula

alemana como metáfora del reino animal para describir el proceso de regulación de la distancia:

“Una noche muy helada, un grupo de puercoespines se juntaron para calentarse entre si. Sin embargo, sus espinas hicieron que la proximidad fuera poco confortable, por lo que separaron y otra vez tuvieron frío. Después de acercarse y retirarse repetidamente, eventualmente encontraron una distancia en la que se sentían cómodamente calientes sin espinarse entre sí. De aquí en adelante, a esta distancia se le llamó decencia y buenas maneras” (p. 52).

En el mundo humano, las familias se ocupan en semejante proceso emocional y psíquico. Las familias se ocupan en crear y mantener fronteras emocionales entre sus miembros, a un nivel confortable que el sistema emocional puede mantener. Las familias que funcionan bien pueden ser vistas a través de un espectro desde lo más cercano hasta lo menos cercano emocionalmente hablando. El asunto importante son las fuerzas que gobiernan la distancia y la libertad de los miembros de la familia para actuar como individuos.

Kerr y Bowen (1988) afirman: “Mientras que todas las relaciones se encuentran en un rango de pobremente a bien diferenciadas, se encuentran en un estado de equilibrio o balance dinámico, la flexibilidad inherente a ese balance decreciente conforme decreciente la diferenciación. A más alto grado de diferenciación, más capaces son las relaciones de responder o de adecuarse a las situaciones cambiantes. A menor grado de diferenciación, más grande es la inestabilidad del balance de las relaciones y menor la capacidad de adaptarse al cambio. Este decremento en la flexibilidad resulta principalmente en el hecho de que, conforme la diferenciación decrece, el funcionamiento de la gente y el sentido de bienestar cada vez más depende y está influenciado por la relación” (p. 71).

En un sistema familiar pobremente diferenciado, esta falta de diferenciación se manifiesta de diversas formas. En una familia, mucha intimidad puede sentirse como amenazante, y la falta de diferenciación podría manifestarse por la distancia, el retiro, o aún la desconexión de los miembros de la familia. En otra familia, la distancia puede verse como una amenaza, de tal manera que la reacción emocional inmediata es unirse más y que haya más fusión. Bowen creía que la

falta de diferenciación es el centro del individuo, la familia y los síntomas y disfunciones sistémicas. La reactividad emocional es lo que impulsa a la conducta en individuos y familias pobremente diferenciados.

Gilbert (1992) afirma que el concepto de diferenciación significa simplemente que “los individuos varían en su habilidad para adaptarse, lo que es afrontar las demandas de la vida (p. 18). De acuerdo con esta autora, la gente se encuentra en un rango de altos niveles a bajos de diferenciación sobre una escala hipotética, dependiendo de qué tanto el yo básico esté presente. La diferenciación es la parte del yo que no es negociable en las relaciones.

Desconexión:

Bowen dijo que la desconexión era el distanciamiento emocional conseguido a través de mecanismos mecánicos o distancia física. Gilbert (1992) afirmó que “la desconexión era una postura distante llevaba al extremo y un intento a adaptarse a la ansiedad intensa y crónica en el sistema” (pág. 61)

Triángulos:

Bowen (1978) afirma que un sistema de dos personas es inestable. Él cree que este sistema inestable se forma en un sistema de tres personas bajo estrés. Gilbert (1992) opina que la triangulación es una manera en que un sistema de dos personas es capaz de reducir la ansiedad.

Sobre-funcionamiento/sub-funcionamiento.

Bowen (1978) afirma que el sobre-funcionamiento/sub-funcionamiento es el resultado del nivel de diferenciación de uno. Él dice que el yo funcional de una pareja adaptada se fusiona dentro del yo de la pareja dominante. Gilbert (1992) afirma que en “el sobre-funcionamiento uno puede ver (1) dar consejos, 2) hacer cosas para los demás que pueden hacerlo por sí mismos y 3) sentirse responsable de los demás” (p. 67). También afirma que en el “sub-funcionamiento uno pide consejo cuando se necesita pensar, 2) conseguir ayuda de los demás cuando no

se necesita, 3) actuar irresponsablemente, 4) llegar a estar física o mentalmente enfermo, 5) flotar sin metas, y 6) tender a ser adicto a sustancias” (p. 68).

Schnarch (1997) definió la diferenciación como “la habilidad de mantener el sentido del Yo de uno cuando se está cerca de los demás” (p. 56). Éste autor afirma que se podría evaluar la diferenciación en las relaciones cercanas de cuatro maneras; a) la habilidad de mantener el Yo en las relaciones cercanas; b) la habilidad de calmarse a sí mismo y disminuir la ansiedad en la proximidad cercana de otro importante; c) la habilidad de controlar la ansiedad de uno cuando otro importante está muy ansioso, en otras palabras, ser menos reactivo; y 4) la habilidad para tolerar el malestar del crecimiento personal. Se esperaría que los individuos bien diferenciados permanezcan emocionalmente conectados en relaciones personales cercanas sin perder su identidad. Un alto nivel de diferenciación permitiría a las personas en situaciones de alta ansiedad o estrés sobre el yo, o sobre el matrimonio funcionar más efectivamente. Bajos niveles de diferenciación indicarían poca habilidad de manejar la ansiedad de uno en cualquier situación de alto estrés al igual que las relaciones maritales (Schnarch, 1991).

Diferenciación y relaciones de pareja.

Como es evidente en la exposición de los conceptos de diferenciación, éstos se aplican sin dificultad en las relaciones de pareja. La diferenciación moldea y modula la distancia entre los miembros de la pareja. Schnarch (1997) se refiere frecuentemente a otra teoría de Bowen que afirma que las parejas escogen estar en relaciones con individuos con que exhiben el mismo de diferenciación que ellos mismos. Esto suena bastante lógico, ya que si una persona se relaciona con otra con mayor grado de diferenciación, con toda seguridad se sentiría poco apreciada y amada. Si fuera al revés, es decir, que su pareja fuera más indiferenciada, entonces sentiría que es demasiado dependiente para su gusto y se alejaría. Entonces, cuando se trabaja con una pareja, si se evalúa el nivel de diferenciación de uno de los miembros, se podrá inferir el nivel del otro. Con la finalidad de

aclarar la aplicación de la teoría de Bowen en las relaciones de pareja, se expondrá un caso analizado a partir de estos principios conceptuales.

Datos Generales.

Nombre: Roberto Hernández Pérez

Edad: 33 años

Escolaridad: Ingeniero Industrial

Ocupación: Gerente de ventas en una empresa metalúrgica

Nombre. Georgina Gómez Sánchez

Edad: 30 años

Escolaridad: Licenciada en Derecho.

Ocupación: El hogar.

Hijos: Aún no tienen hijos.

Años de casados: 3

Descripción del caso:

Estos pacientes llegan al consultorio debido a que tienen muchos problemas maritales. El problema nace a partir de que ascienden de puesto a Roberto y tiene que hacerse cargo de las ventas de la empresa. Anteriormente se había desempeñado como jefe de departamento, por lo que su horario se limitaba a las horas de oficina. Sin embargo, lo ascendieron a gerente de ventas, lo que hace que tenga que atender directamente a los clientes grandes. Esto implica que tiene llevar a los clientes a comer y a beber, muy seguido hasta altas horas de la noche. Por lo menos, tres veces a la semana llega Roberto a las tres o cuatro de la madrugada debido a que tiene que atender a los clientes. Cuando no tiene que hacer esto, está en la oficina hasta muy noche para poner en orden sus pendientes.

A raíz de este ascenso, que ocurrió hace un año, los problemas comenzaron cuando Georgina comenzó a reclamarle sus llegadas tarde. Lo acusa de serle infiel, de emborracharse, de no tomarla en cuenta y de no quererla más. Por su parte, Roberto dice que a veces tiene que beber alcohol, pero jamás pasa de dos copas, pero esto es suficiente para tener aliento alcohólico cuando regresa a su

casa. Acusa a Georgina de no poder comprender la importancia de su empleo. Gracias al ascenso no solo de puesto, sino también de salario, ahora Georgina puede tener un auto último modelo y ya compraron una casa, estando a punto de mudarse de su departamento pequeño que es donde viven actualmente. Afirma que él no va a dejar su puesto solamente “debido a que su mujer se enoja porque no llega temprano”.

Las demandas de Georgina hacia Roberto son que la atienda más, que llegue más temprano, que deje de llegar tarde tantas veces a la semana y oliendo a alcohol. Las demandas de Roberto hacia Georgina son que comprenda su trabajo, que gracias a él tienen más ingresos económicos, que está haciendo una carrera profesional exitosa y que esto es muy importante para él en este momento.

En este caso clínico se puede observar con claridad los niveles de diferenciación bajos en cada uno de los miembros de la pareja. Los dos tienen niveles lo suficientemente bajos para exigirle al otro que lo comprenda y que cambie su punto de vista para remediar la situación. El problema es que los dos están esperando que el otro ceda y ninguno de los dos quiere hacerlo. Pero el problema no se reduce a esto, sino que ni siquiera han escuchado con cuidado los argumentos del otro. Veamos con detenimiento los argumentos de cada una de las partes para identificar los niveles de diferenciación de los dos.

Argumentos del marido	Demandas Emocionales	Argumentos de la esposa	Demandas emocionales
En este momento estoy ascendiendo en mi carrera profesional	Necesito ascender en mi carrera profesional para aumentar mi autoestima	Llega demasiado tarde a casa	Necesito de su atención y de su compañía para no sentirme mal
Estoy ganando más dinero para obtener satisfactores materiales	Ganar más dinero me hace sentir que soy un buen proveedor	Ya no me hace caso como antes	Estoy perdiendo importancia para mi pareja y esto me hace sentir mal
Requiero de libertad para actuar en mi trabajo	Necesito tener capacidad de acción sin que me estén criticando	Necesito saber dónde está	Debo de tener el control de lo que hace para sentirme segura
En realidad yo no me emborracho	Yo sé cuánto alcohol tomo y hasta donde	Se está embriagando demasiado	Si se embriaga demasiado va a dejar de ser buen esposo y proveedor
No le estoy siendo infiel a mi esposa	Me molesta que mi esposa me esté persiguiendo para ver qué hago.	Seguramente me es infiel	Si tiene relaciones sexuales con otra persona mi autoestima se devalúa

Cuadro 1. Muestra los requerimientos de conducta y emocionales de los miembros de la pareja.

Como puede observarse en el cuadro 1, cada uno de los miembros de esta pareja tienen requerimientos específicos que los hacen emocionalmente dependientes uno del otro. La independencia emocional y personal no existe entre ellos, lo que ocasiona el conflicto dado que están convencidos de que tienen el derecho de forzar al otro a modificar su comportamiento para adaptarse a sus propias necesidades. Roberto tiene la necesidad de que su esposa lo comprenda, que necesita trabajar para progresar profesionalmente. Pero no solo necesita que lo comprenda, sino que le saca de quicio que no lo haga. Georgina, por su parte, ha tratado de obligar a Roberto a que, sin importar lo que ocurra y sin analizar las consecuencias, deje de llegar tarde y la atienda más en sus necesidades emocionales.

Conclusión.

El concepto de diferenciación dentro de la comprensiva teoría de Bowen resulta útil para identificar el grado que tienen los individuos de este constructo. Este concepto es de una utilidad práctica y teórica porque guía al psicólogo clínico

a tomar decisiones dentro de la psicoterapia. Si un sujeto se encuentra en un nivel bajo de diferenciación, las herramientas terapéuticas y los objetivos dentro de la terapia deben de dirigirse a que los pacientes incrementen sus niveles para mejorar su problema. En este sentido, este concepto tiene un valor heurístico y práctico para hacer el análisis de los casos que se presentan en el consultorio del psicólogo clínico.

Bibliografía

- Ainsworth M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). ***Patters of attachment: A Psychological study of the Strange Situation.*** Hillsdale, NJ: Erlbaum
- Bowen M. (1978) ***Family therapy in clinical practice.*** New York: Jason Aronson.
- Bowen M. (1989) ***La Terapia Familiar en la Práctica Clínica.*** Vols. 1 y 2. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Bowlby J. (1993) ***El Vínculo Afectivo.*** Barcelona: Paidós.
- Gilbert R. (2005) ***Eight Concepts of Bowen Theory: A New Way of Thinking about the Individual and the Group.*** New York: Leading Systems Press.
- Gilbert R.M. (1992) ***Extraordinary relationships: A new way of thinking about human interactions.*** Minneapolis: Chronimed Pubs.
- Kerr M. y Bowen M. (1988) ***Family Evaluation: An approach based on Bowen theory.*** Nueva York: Norton.
- Schnarch D. (1991) ***Passionate marriage: Keeping love and intimacy alive in committed relationships.*** New York: Henry Holt and Company.
- Schnarch D. (1997) ***Constructing the sexual crucible: An integration of sexual and marital therapy.*** New York: W.W. Norton and Company.
- Titelman P. (2003) Emotional cutoff in Bowen family systems theory: An overview. En P. Titelman (Ed) ***Emotional Cutoff: Bowen Family systems Theory Perspective.*** New York: Hawort Press.