



Revista Electrónica de Psicología Iztacala



Universidad Nacional Autónoma de México

Vol. 23 No. 3

Septiembre de 2020

ESTUDIO DESCRIPTIVO SOBRE EL CONSTRUCTO DE DIFERENCIACIÓN: PROPUESTA DE EVALUACIÓN CUALITATIVA

José de Jesús Vargas Flores¹, Edilberta Joselina Ibáñez Reyes² y Laura Palomino Garibay³ y Miguel Ángel Mendoza Espinosa⁴
Facultad de Estudios Superiores Iztacala
Universidad Nacional Autónoma de México

RESUMEN

Se lleva a cabo una breve revisión sobre el constructo de diferenciación para posteriormente plantear una investigación de corte cualitativo para explorar dicho constructo. A partir de dicha investigación cualitativa se hace la propuesta de un conjunto de características para los conceptos de diferenciación, indiferenciación fusionada e indiferenciación desconectada. También se hace la propuesta de un esquema circular para que, una vez evaluado al sujeto, ubicarlo dentro del mismo para una mayor precisión en el momento de evaluarlo. Dicha evaluación tiene el propósito de dirigir las intervenciones psicoterapéuticas. Palabras Clave: Diferenciación, Estudio Cualitativo, Evaluación, Fusión, Desconexión.

¹ Profesor Titular de la Carrera de Psicología. Correo Electrónico: tecuni@gmail.com

² Profesora Titular de la Carrera de Psicología. Correo Electrónico: joselinai@hotmail.com

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

⁴ Profesor de Asignatura de la Carrera de Psicología. Correo Electrónico: miguel80694@gmail.com

DESCRIPTIVE STUDY ON THE CONSTRUCTION OF DIFFERENTIATION: PROPOSAL FOR A QUALITATIVE EVALUATION

ABSTRACT

A brief review is carried out on the differentiation construct to later propose a qualitative investigation to explore said construct. Based on this qualitative research, a set of characteristics is proposed for the concepts of differentiation, fused undifferentiation and disconnected undifferentiation. A circular scheme is also proposed so that, once the subject has been evaluated, place it within it for greater precision at the time of evaluating it. This evaluation is intended to guide psychotherapeutic interventions.

Keywords: Differentiation, Qualitative Study, Evaluation, Fusion, Disconnection.

Ya se han publicado algunos artículos sobre la diferenciación, concepto desarrollado por Bowen (1986). Algunos de estos trabajos se refieren a la evaluación cuantitativa del constructo, mientras que otros exploran, con una metodología cualitativa la diferenciación en algunos ámbitos (Vargas, Ibáñez, Guillén y Tamayo, 2014; Vargas, Ibáñez, Palomino, y Domínguez, 2018)). Este trabajo intenta hacer un estudio cualitativo exploratorio sobre el fenómeno. Es decir, fundamentar empíricamente el constructo de diferenciación. Aunque este constructo ha sido definido, no es fácil de entender. Es un constructo que contiene muchos elementos que en ocasiones parecen contradictorios y en otras suenan muy claros. La clave para entender este concepto, junto con los otros dos (desconexión y fusión) que le acompañan, es la dependencia emocional. Es decir, el grado en que las emociones del sujeto que dependen de lo que hacen o no hacen las personas con quien se tienen vínculos afectivos. Podríamos decir que siempre hay un grado de dependencia, porque de otra manera no existirían esos vínculos afectivos, pero en el caso de la indiferenciación, esta dependencia es muy grande, haciendo que el sujeto deje de utilizar su racionalidad para comportarse de una forma mucho más emocional. La diferenciación precisamente consiste en este delicado balanceo, comportarse en la interacción con los demás en forma emocional, pero también en forma racional. Pero entremos en el terreno de las definiciones.

La Diferenciación.

El comportamiento de los seres humanos en gran medida depende de sus emociones. La emoción es movimiento, los animales tienen emociones, que son las que los mueven. Cuando una amiba se aleja de un estímulo aversivo, eso es emoción.

Desde el punto de vista de la Teoría de los Sistemas de Bowen, existen tres sistemas que rigen el comportamiento (Papero, 2014). El primero es la “reactividad emocional”. Como ya se mencionó, todos los animales lo tienen y es lo que les permite actuar. El segundo, más reciente, es el sistema de sentimientos. Este lo tienen únicamente los humanos, los cuales pueden simbolizar lo que ocurre a su alrededor. Un humano califica lo que le ocurre a su alrededor y, de acuerdo con su aprendizaje y experiencia, lo califica como agradable o desagradable en primera instancia. De esta forma, genera un conjunto de sentimientos hacia esto que ocurre y se siente alegre, enojado, triste, rencoroso y demás sentimientos humanos. Un perro, si se le golpea, puede agredir o huir, pero no odia a quien lo golpeó. En el caso de los humanos, una humillación pública puede doler mucho más que un golpe físico y la persona humillada puede odiar profundamente a la persona que lo hizo. El otro sistema es el intelectual, el más novedoso de los sistemas que tiene el ser humano. Este sistema permite el lenguaje, y a través de este, la simbolización, análisis, previsión y búsqueda de soluciones ante un problema (Kerr y Bowen, 1988).

Sin embargo, generalmente se usan de manera intercambiada los términos emociones y sentimientos. Con fines de claridad, en este trabajo estos dos términos se utilizarán en forma indistinta con la aclaración ya expuesta, ya que solo se hablará de comportamiento humano.

“Las palabras “diferenciación” e “individualidad” tienden a utilizarse en forma intercambiable, aunque no describen exactamente el mismo fenómeno. La diferenciación se refiere a un *proceso* y la individualidad se refiere a *una fuerza de vida*. La diferenciación describe el proceso por medio del que la individualidad y la unión las maneja la persona dentro del sistema de relaciones. Puesto que a más altos niveles de

diferenciación se asocian con el desarrollo incrementado de parte del individuo, las dos palabras frecuentemente se usan como sinónimos. Sin embargo, es importante recordar que, a más altos niveles de diferenciación, también se asocia con la capacidad de permitir dar rienda suelta la unión” (Kerr y Bowen, 1988: pág. 95).

Luego entonces, para entender la diferenciación, es necesario plantear que, en las relaciones humanas hay fuerzas que hace que se tienda hacia la unión y otras fuerzas que tienden a la individualidad. Ambos tipos de fuerzas son, como todo en la teoría de Bowen, adaptativas. La unión entre los individuos es básica en las posibilidades de sobrevivencia de los seres humanos. Pero también la individualidad puede generar que el sujeto sobreviva sobre el grupo en una situación de peligro. La diferenciación es precisamente el balanceo entre estos dos tipos de fuerza. Un sujeto diferenciado es alguien que tiende hacia la individualidad, al mismo tiempo que se comporta dentro de la sobrevivencia del grupo. Es decir, que una persona diferenciada es alguien que tiene sus propias metas, usa con más frecuencia su sistema intelectual y está continuamente trabajando en la consecución de sus metas; pero al mismo tiempo, sabe que pertenece al equipo (en este caso, la familia) y está dispuesto a ayudar y apoyar a cualquier individuo que pertenece a su familia. La diferenciación es un proceso que se va adquiriendo en el desarrollo del niño hasta que se convierte en adulto.

La Diferenciación del Self es la capacidad para la autorregulación emocional. Se expresa en el grado en que una persona modula de forma adaptativa la vinculación y la autonomía en las relaciones interpersonales, y es capaz de equilibrar el funcionamiento emocional y el intelectual (Rodríguez-González y Martínez-Berlanga, 2015; pág. 7).

Indiferenciación Fusionada.

Cuando la persona no consigue diferenciarse, lo cual es relativamente frecuente, puede considerarse indiferenciada. Es un término complejo como todo en la diferenciación. Casi nadie es completamente indiferenciado ni completamente diferenciado. Hay grados, por supuesto que cuando una persona es muy

indiferenciada es fácil notarlo, pero con frecuencia se tienen algunas características tanto de diferenciación y de indiferenciación. Hablando de la fusión, esta es otra metáfora, en este caso sacada de la metalurgia. Un metal puede fundirse junto con otro metal y cuando esto ocurre, por ejemplo, el oro fundido con plomo, no es posible notar donde está el oro y dónde el plomo. De esta misma manera, el sujeto se fusiona con el resto de la familia sin notarse dónde comienza su Yo y donde termina, no hay diferenciación (Titelman, 2014).

La principal característica de la persona indiferenciada es su dependencia emocional del resto de la familia. Con esto se quiere decir que sus emociones son muy dependientes de lo que el otro, de su familia, haga o deje de hacer. Es muy reactivo e impulsivo. Sus reacciones emocionales son fuertes y tiende a enojarse, violentarse, deprimirse, entristecerse debido a lo que los otros hacen. Por supuesto que todas las personas dependen emocionalmente de sus seres queridos, pero en este caso, la dependencia es muy fuerte, constante y no le permite al sujeto crecer, pensar con claridad, tomar distancia o hacer una evaluación más o menos objetiva de la situación.

La fusión se puede presentar de dos formas igualmente dependientes. La primera es cuando, por ejemplo, el sujeto se torna muy obediente, seguidor de instrucciones y de las reglas establecidas por los padres. Este seguimiento de reglas hace que su ansiedad disminuya momentáneamente. Se encuentra bajo la sombra de sus padres, bajo sus órdenes y le quita la responsabilidad de su comportamiento. Si pide permiso y se lo dan y le pasa algo malo, la culpa no será del hijo, sino del padre o madre por habérselo dado. Está convencido que estas instrucciones y reglas son “las correctas” y que no puede equivocarse o pasarle algo malo si las sigue. A veces esto sigue ocurriendo aun cuando el sujeto se casa y vive aparte de su familia de origen. Constantemente se encuentra consultando por cosas que él mismo puede decidir, no quiere equivocarse. Los ejemplos son muchos, pero lo esencial es que el sujeto sub-funciona y espera que alguien sobre-funcione por él (Gilbert, 1992).

La segunda forma es en forma de rebeldía. El sujeto hace exactamente lo contrario de lo que le dicen o instruyen. Si le dicen que no beba alcohol, lo hará en forma desmedida. Si le dicen que no llegue tarde, lo hará constantemente. Si le dicen que

no le conviene ese novio, andará con él. Como puede verse, el sujeto ejemplo es generalmente es un adolescente que quiere independizarse. Piensa que haciendo lo contrario de lo que le indican se está liberando de sus padres. No reflexiona si estas indicaciones son buenas o malas, solo las contradice creando una gran dependencia emocional (Vargas, Ibáñez y Mares, 2015; Keller, 2020).

En los dos casos, es claro que el sujeto no usa sus propias capacidades intelectuales para tomar las decisiones que le convengan. En el primer caso, el sujeto depende de lo que le digan, en el segundo caso también, pero en sentido contrario, lo cual resulta lógicamente siendo lo mismo (Titelman, 2008).

Indiferenciación Desconectada.

En cualquiera de los dos casos de fusión, la ansiedad crónica ante la situación es mucha. Generalmente las relaciones son como un acordeón, llega el momento en que se alejan después de un pleito y con un poco de tiempo se vuelven a acercar para volver a chocar y volver a alejarse. En ocasiones esta situación de acercamiento y alejamiento se vuelve muy estable, pero hay otras en que los choques se van volviendo cada vez más violentos y con un costo emocional muy alto. Esto va ocurriendo con el tiempo hasta que la relación se rompe. alguna de las dos partes decide alejarse para resolver la situación. Dicho alejamiento puede ser desde emocional hasta geográfico (Titelman, 2003).

Cuando el alejamiento es solo emocional, de cualquier forma, el sujeto deja de tener contacto con los demás. Habla solo lo indispensable y deja de interesarse por los demás. Es tardo en responder a las necesidades de los demás o de plano no hace caso. El diferenciado es pronto a responder a las necesidades de los demás, el fusionado no puede responder porque se paraliza y el desconectado no responde. El alejamiento también puede ser geográfico. El hijo se va de la casa, ya sea en forma abrupta o tal vez casándose y pierde el contacto por largo tiempo con la familia. Existen personas que se no establecen contacto con la familia durante un lapso de cinco, diez años o no lo vuelven a hacer definitivamente (Titelman, 2008). El alejamiento tiene la propiedad de disminuir los niveles de ansiedad, pero no resuelven la situación emocional, solo la alejan, la posponen. Generalmente este

tipo de sujetos, si llegan a establecer relaciones de pareja, repiten los modelos conflictivos de los que vienen en su familia de origen.

Resolver el conflicto emocional que surge en la familia significa que el sujeto aprende a aceptar a sus seres queridos como son y dejar de reaccionar en forma emocional, o al menos reaccionar emocionalmente de tal forma que no pierden de vista que se encuentran frente a seres humanos (Titelman, 2014). Si los miembros de su familia ejecutan comportamientos que disgustan, el sujeto que ha resuelto su conflicto se da cuenta que así lo hacen por varias razones, entre otras, que son seres humanos imperfectos que tienen problemas emocionales o de cualquier otro tipo que los hace comportarse así. Aunque una cosa es aceptar y otra permitir el abuso de parte de su familia. La persona diferenciada no permite el abuso, pero tampoco pasa mucho tiempo juzgando y culpabilizando a los miembros de su familia. La institución social denominada familia tiene muchas funciones para el individuo. Entre otras, la solidaridad, estabilidad emocional, apoyo y pertenencia. Pero una función que también es importante es el perdón entre los miembros (Kerr, 2019).

Teoría Fundamentada.

La Teoría Fundamentada no es una teoría, sino una metodología de corte cualitativo con la finalidad de llevar a cabo investigación científica. Esta teoría fue propuesta originalmente por Glasser y Strauss (1967). Sin embargo, hay varias aproximaciones de esta Teoría Fundamentada. De hecho, cada uno de los autores originales que plantean esta metodología proponen su propia postura con algunas diferencias (Glaser, 1992; Kenny y Fourie (2014)). Cada una de estas aproximaciones plantean principios metodológicos y epistemológicos diferentes. Para efectos del presente trabajo, se tomará en cuenta la aproximación de Strauss y Corbin (2002), la cual es mucho más esquemática y explícita que las otras. El objetivo del uso de esta metodología es doble. Por una parte, hacer a un lado todo tipo de teorías sobre el fenómeno y, a través de la investigación cualitativa de este tipo, crear una teoría que explique el mismo. Por otra parte, buscar información empírica de forma cualitativa para confirmar, desconfirmar o modificar una teoría ya

expuesta por la investigación sobre el fenómeno. En el caso de esta investigación, se utilizó la Teoría Fundamentada con el segundo objetivo, es decir, buscar información empírica para contrastar la teoría de la Diferenciación de Bowen.

Método.

Con la finalidad de llevar a cabo esta investigación, se procedió a buscar a cinco familias de clase media, en base a sus ingresos económicos, con un mínimo de cinco salarios mínimos. Las familias debían de tener viviendo juntos al menos cinco años y tener un hijo. Se entrevistó a los dos miembros de la pareja con una entrevista en profundidad. Por lo tanto, se tuvieron diez entrevistas a disposición para ser analizadas. El temario que se preguntó fue el siguiente.

Ambiente durante la infancia. Cómo era el ambiente emocional en la infancia. Características de carácter de padres. Si se sintieron protegidos y amados. Si el ambiente era cordial.

Estado emocional durante la primaria. Cuál era el ambiente en los años de primaria. Compromiso de los padres con los hijos. Forma de solución de problemas y conflictos. Si hubo algún evento traumático como accidente, enfermedades graves. Ambiente en la escuela en el transcurso de los años de la primaria.

Estado emocional durante la secundaria o en el inicio de la adolescencia. Cómo conocieron sus impulsos sexuales, emociones hacia el sexo opuesto, con sus hermanos, con sus compañeros de clases.

Noviazgos, relaciones con el sexo opuesto. Forma en que conocieron a su pareja, cómo se llevaban cuando eran novios, forma en que resolvían sus problemas, opiniones de las familias de origen.

Casamiento. Forma en que se unieron, primeros tiempos, forma en que resolvían sus problemas, planeamiento de hijos.

Situación actual. Estado emocional actual. Forma de resolución de conflictos. Crianza de los hijos, proyectos a mediano y largo plazo.

A cada sujeto se le entrevistó de una a tres horas dependiendo de la apertura de los sujetos. Las preguntas intentaron enfatizar más en ejemplos de las diferentes

situaciones de su vida que en opiniones o adjetivos que no proporcionan mucha información sobre las diversas situaciones.

Todas las entrevistas fueron audio grabadas. La información se transcribió a texto en Word. Esta información se convirtió a formato rtf para meterla en el programa para computadora Atlasti Versión 6.0

El texto se lee varias veces para encontrar regularidades conceptuales. Luego se procede a codificar el texto. Una vez hecho esto, los códigos se agrupan alrededor de familias o categorías. Los códigos surgieron del texto, pero orientados hacia la teoría de Diferenciación de Bowen. Pero las familias surgieron a partir de las categorías o familias planteadas por esta teoría, tales como Triangulación, Diferenciación, Indiferenciación Desconectada e Indiferenciación Fusionada.

Resultados y Discusión.

Como ya se explicó en la sección anterior de Método, se generaron cuatro categorías o familias alrededor de las cuales se agruparon los códigos. El objetivo del presente trabajo es más de tipo conceptual que de tipo empírico exploratorio, por lo que los resultados se presentarán en función de esto.

A pesar de que existen algunos instrumentos cuantitativos para evaluar y detectar la diferenciación, el proceso requiere una evaluación cualitativa. Una de las características y objetivos de la investigación cualitativa es que se puede afinar un concepto fundamentándolo con la evidencia empírica y este fue el objetivo del presente trabajo. En consecuencia, a partir del análisis de las entrevistas, dentro del marco de la teoría de la Diferenciación, se presentan las características de las personas que cumplen con el concepto de Diferenciación, Indiferenciación Desconectada e Indiferenciación Fusionada.

Características de la persona diferenciada.

- Confía en los demás y en sí mismo.
- Es poco reactivo al comportamiento de los demás.
- Establece un compromiso claro con los demás.
- Confía en su pareja y tiene poco miedo a que lo abandonen.

- Ayuda a los demás sin esperar nada a cambio.
- Puede distinguir entre sus emociones y pensamientos y decide quién manejará su comportamiento.
- Cuando hay una emergencia, reacciona inmediatamente pensando en la forma de solucionarla
- No pierde fácilmente la calma la calma.
- No le afectan las críticas de los demás, aunque sea la crítica de su madre, padre, pareja, hijos, hermanos. Es decir, las personas emocionalmente cercanas.
- No le afectan los elogios, aunque si le agradan.
- Piensa que el amor, el afecto, la aprobación de los demás es algo muy deseable pero no es indispensable.
- Tolerancia que otra persona (padres, pareja, amigos cercanos, hijos, hermanos) reaccionen de manera muy emocional sin alterarse.
- No se desespera fácilmente.
- Si lo abandonan, sufre, pero se recupera relativamente rápido.
- El sufrimiento por una pérdida no es excesivo, pero no deja de sufrir.
- Proporciona ayuda solo cuando la situación es crítica o cuando se la piden. No da consejos que no le piden ni da ayuda sin que se la pidan.
- Puede relacionarse con personas que piensan diametralmente opuesto a él. No tiene problemas en interactuar con, por ejemplo, homosexuales, personas de otras religiones, creencias o posiciones políticas.
- Tiene un punto de vista sobre las cosas clara y firme. Aunque es capaz de analizarlas y modificarlas si los argumentos lógicos son suficientes.
- No le molesta reconocer que no tiene la razón. Es capaz de aceptarlo sin problemas.
- No piensa que tiene la verdad divina. Se da cuenta que lo que piensa es solo un punto de vista más entre otros puntos de vista.
- No le causa problemas cuidar a alguien cercano.

- Ama de una forma más objetiva. Ama al otro, pero puede reconocer sus defectos y aun así seguir amándolo. No construye estatuas perfectas de los demás.
- Tiene metas propias y se encuentra trabajando enérgicamente en las mismas.
- Le preocupa poco lo que los demás piensen.
- Le preocupa poco tratar de hacerle daño a los demás, aunque le hayan causado algún mal. Está más ocupado en la consecución de sus metas.
- Ama a sus padres, hermanos, hijos, pareja, pero no se mete donde no le llaman ni quiere que hagan lo que él piensa.

Características de la persona Indiferenciada-Fusionada.

- Es una persona impulsiva, emotiva.
- Se enoja fácilmente, se contenta también fácilmente.
- Ama tan intensamente, que es capaz de hacer muchas cosas con tal de conservar su relación.
- Puede hacer algunas cosas indignas ante la persona amada con tal de que no se vaya.
- Sus niveles de ansiedad crónica son altos.
- Está continuamente preocupado por lo que pueda ocurrirle a él o a su pareja, sus hijos, hermanos o padres.
- Cuando las cosas no van bien, su reacción es excesiva. Es decir, si bien es de preocupación, las manifestaciones de frustración son muy fuertes.
- Está continuamente preocupado por la posibilidad de que lo dejen de amar y que lo abandonen.
- Cuando hay situaciones de crisis, se paraliza, deja de actuar debido al exceso de ansiedad que manifiesta. Es decir, que no es capaz de moverse hacia la solución de los problemas. Generalmente son otros los que terminan moviéndose para la solución. Se desmaya ante una situación de crisis.

- Es perfeccionista. Cuando hace algo, siempre quiere hacerlo de manera absolutamente perfecta. Si estudia, lo hace obsesivamente porque quiere sacar diez. Si hace ejercicio, lo hace dedicándose en forma compulsiva al mismo. Si está criando a un hijo, quiere que éste sea perfecto. Quiere que saque siempre diez, nunca le pide menos al hijo, se lo exige. Si hace un trato con alguien, lo cumple excesivamente al pie de la letra. Es obsesivamente honesto.
- Le echa la culpa de todo lo que le pasa a los demás. Se enoja mucho porque la demás gente no es como él piensa que tienen que ser.
- Es intolerante ante la forma en que los demás piensan si es diferente a él. Siempre está condenando a los demás por inmorales, deshonestos, holgazanes, indiferentes, ingratos. Pero la manifestación de esta intolerancia es fuerte, llena de mucha emoción y coraje.
- Cuando alguien lo decepciona, es muy difícil perdonarlo por lo que hizo.
- Obedece a sus padres para no decepcionarlos. Sigue excesivamente al pie de la letra los principios que le enseñaron.
- Desafía a sus padres haciendo exactamente lo contrario de lo que le ordenan.
- Le afectan muchísimo las críticas que de su comportamiento hacen sus padres, pareja, hijos, hermanos y todas las demás personas que son emocionalmente cercanas.
- Le exige a los demás la perfección. Le pide a su pareja que lo quiera exactamente de la forma en que desea. Cuando la pareja lo hace, está a gusto un tiempo, pero luego está muy descontento. Le pide a los demás que cumplan con los mismos principios morales, sociales, gustos en comida, lecturas, políticos, etcétera. No puede comprender cómo alguien puede tener estos principios y gustos diferentes a los de él.
- Está constantemente espiando las actividades de su pareja. Revisa celular, llamadas, escritos, etcétera.
- Exige que le digan siempre la verdad, pero cuando se entera, reacciona de manera excesivamente emocional.

- Tiene una doble moral. Una para juzgar a los demás y otra para juzgarse a sí mismo. Cuando los demás cometen un error son unos estúpidos o inmorales. Cuando lo hace él, está justificado porque sus circunstancias son especiales.
- Se enferma constantemente. Aparenta que se atiende, toma el medicamento dos o tres días y lo deja, no sigue instrucciones del médico.
- Piensa que el amor, el afecto, la aprobación de los demás es algo indispensable, imperioso, fundamental para sobrevivir.
- Es un camaleón ideológico. Le gustan las canciones que a los demás les gusta. Si a alguien que considera importante le gusta un autor, una canción, un cantante, una postura política, automáticamente le gusta a él.
- Defiende con pasión sus puntos de vista. Si alguien le contradice o piensa diferente se siente profundamente ofendido.
- Puede alcanzar un puesto importante y se muestra intolerante, perfeccionista sobre el comportamiento con los demás, despiadado en juzgarlos y no le importa imponer un castigo excesivo.
- Tiende a intentar resolver problemas de los demás, aunque no se lo pidan.
- Sugiere soluciones a los problemas de los demás de manera imperativa sin que se las pidan y se enoja mucho cuando no las siguen.
- Califica a los demás como necios, estúpidos o enfermos por no seguir sus consejos o instrucciones.
- Quiere que los demás lo amen e invierte mucho tiempo y esfuerzo en conseguirlo. Lo que no sabe es amar, solo busca que los demás le demuestren su amor.
- Está muy preocupado en hacerle algún tipo de daño a alguna de sus personas cercanas de las que cree que algo le han hecho. Por ejemplo, un hijo puede estar muy interesado en dañar a sus padres reprobando materias, drogándose o metiéndose en problemas legales.
- Se preocupa mucho de sus hijos, padres, pareja, hermanos, amigos de que les pueda pasar algo, de que no hagan las cosas bien por lo que trata de

protegerlos sin que se lo pidan. Da consejos, se hace cargo de cosas que el otro tendría y podría hacer.

- Deja que el otro (padre, pareja, hermano) se haga cargo de sus problemas de manera excesiva. Es un “atenido y conchudo”.
- No tiene metas propias ni lucha por conseguirlas. Dice continuamente que va a hacer esto o lo otro para progresar. Habla mucho de planes grandiosos de cosas que piensa hacer, pero en el terreno de los hechos no hace nada o hace muy poco.
- Tiene la idea de que el otro puede cambiar si se le da suficiente amor, comprensión y oportunidad. Se empeña en cambiar al otro y no pierde la esperanza de hacerlo algún día.
- Construye estatuas perfectas del ser amado y cuando se da cuenta que tiene errores, destruye con mucho coraje la estatua. No tolera que los que ama sean imperfectos.

Características de las personas indiferenciadas-desconectadas.

- Desconfía de los demás de manera excesiva.
- Prefiere callar lo que hace por miedo a que los demás lo juzguen.
- Una idea implícita en su comportamiento es “más vale solo que mal acompañado”
- No logra vincularse profundamente con nadie. Sus vínculos emocionales son superficiales.
- Cuando pierde un vínculo, su reacción es extrañamente demasiado tranquila.
- Huye de su casa y deja de visitar a su familia durante meses o años.
- Le provoca mucha ansiedad la cercanía emocional. Le incomoda mucho estar con alguien con quien tiene un vínculo emocional.
- Cuando se retira, los demás respiran aliviados porque provoca una situación tensa. Su presencia hace que los demás se sientan tensos.
- Cuando alguien se acerca emocionalmente a él, tiende a poner una barrera emocional inmediatamente o se aleja.

- No permite que los demás lo ayuden porque no quiere tener deudas de ningún tipo con nadie.
- Es el “raro” de la casa. Nadie sabe a qué se dedica, qué hace.
- Sus metas personales no son conocidas por nadie de la familia, la pareja o los hijos.
- Enloquece al grado que tienen que internarlo en un psiquiátrico.
- Si se le pregunta sobre sus vínculos emocionales dice que tiene muchos y en buen estado, pero si se le piden ejemplos, no puede darlos.
- Cuando alguien de la familia se encuentra en estado de emergencia no acude a verlo o ayudarlo o lo hace de manera muy lenta y con poco interés.
- Le cuesta mucho trabajo expresar sus emociones, sobre todo las emociones positivas hacia los demás, aunque puede fingir si es lo socialmente deseable.
- No le gustan los compromisos de pareja. Se pasa la vida evitando comprometerse.
- Es rechazante en una relación emocionalmente cercana con los demás. Es arisco, se aleja de los demás.
- No le interesa mejorar sus relaciones con sus cercanos.
- Tiene poca motivación en los demás y en lo que les ocurre. Frecuentemente dice “¿Y para qué me cuentas esto?” No le gusta que los demás le cuenten cosas íntimas.
- No le gusta enterarse de lo que le ocurre a los demás. Califica de chismosos y metiches a quienes lo hacen.
- De lejos puede parecer una persona segura de sí misma, con fortaleza emocional, pero cuando se le conoce de cerca, puede notarse que es inseguro, vulnerable y que se oculta detrás de una máscara de lejanía.
- Piensa que, si no actúa de manera distante y rechazante, los demás lo pueden atacar y destruir.
- Cuando se le intenta forzar a una cercanía emocional, puede ser muy agresivo porque desea alejarse lo más pronto posible.
- Puede parecer una persona muy fuerte y autosuficiente pero no tolera una confrontación directa.

- En situaciones sociales donde tiene una postura de superioridad puede observarse como una persona segura de sí misma, con metas propias, pero en situaciones personales cercanas es inseguro, vulnerable y odia que los demás se den cuenta de esto.

Estos conceptos sobre la teoría de la diferenciación son complejos. Un comportamiento determinado puede considerarse como parte del concepto de diferenciación o desconexión dependiendo del contexto. La clave es la dependencia emocional para ser considerado como diferenciado o indiferenciado. Entre más dependiente, emocionalmente hablando, es el comportamiento, mayor será la consideración de indiferenciación. Comportamientos opuestos son parte de la indiferenciación. Por ejemplo, seguir los consejos e instrucciones paternos al pie de la letra y rebelarse haciendo exactamente lo contrario de lo que dicen los padres es parte de un comportamiento indiferenciado; dado que, en ambos casos, el sujeto no hace una evaluación racional de la situación y si su comportamiento es emocionalmente dependiente de lo que dicen los padres.

La Diferenciación no es sinónimo ni índice de sanidad mental. Sin embargo, la persona diferenciada tiene mayores herramientas para afrontar una situación emocionalmente conflictiva y en menor tiempo. Tampoco significa que sea invulnerable a tener problemas emocionales, pero se requiere una intensidad mayor de la situación para provocar estos problemas.

Siguiendo con la de evaluación cualitativa del concepto, se propone el siguiente esquema (ver Figura 1), para colocar al sujeto en alguna parte del círculo en la figura que se presenta a continuación.

En el eje vertical muestra la continuidad de diferenciación-indiferenciación; mientras que en el eje horizontal se encuentra la continuidad desconexión-fusión emocional. Luego entonces, al evaluar cualitativamente a una persona, podemos colocarla en algún gajo del círculo, entre diferenciado e indiferenciado y también colocarlo a la izquierda, desconectado, o a la derecha, fusionado. Teniendo en cuenta que muy pocas personas son completamente diferenciadas o indiferenciadas, casi todas estarán en algún punto intermedio dentro del círculo.

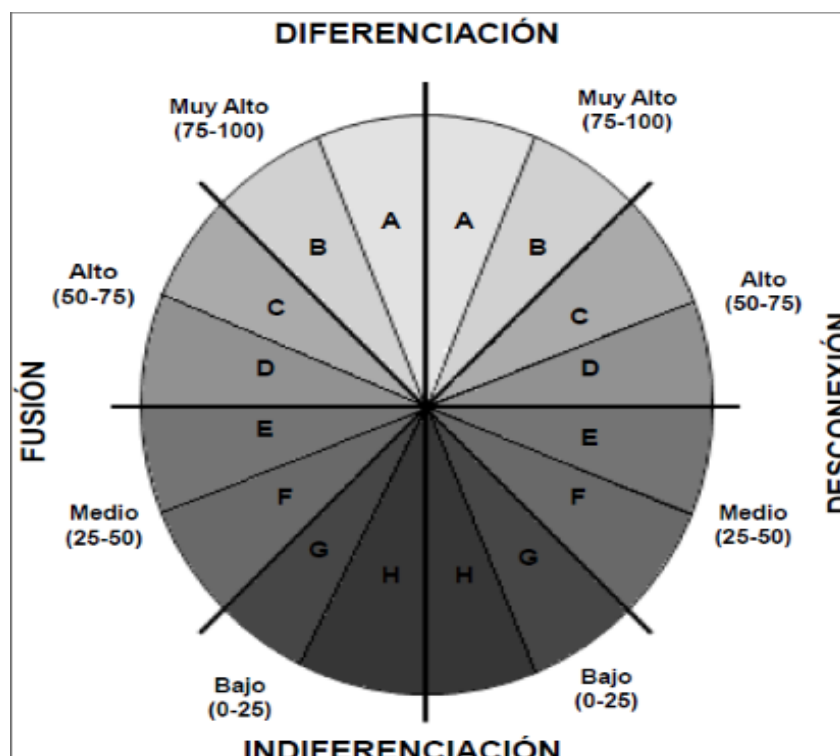


Figura 1.

El ser humano es muy complejo. Su capacidad para simbolizar lo convierte en el ser más complejo que hay sobre la tierra. El hombre fue sobreviviendo primero y luego creando una sociedad compleja donde las instituciones sociales como la familia, el estado, la sociedad misma tienen un conjunto de reglas explícitas e implícitas que deben cumplirse. Sin embargo, a pesar de su capacidad de ser racional, al mismo tiempo es un ser profundamente emocional. Sus sentimientos y emociones manejan en gran medida su comportamiento de manera consciente o inconsciente. En este sentido, el estudio de la forma en que se mueven, a nivel humano, sus relaciones emocionales, es importante para su comprensión y posterior intervención psicoterapéutica. La teoría de la Diferenciación de Bowen explica, al menos parcialmente, la forma en que los humanos al nacer crean sus vínculos emocionales (Sagar, 1997). Los seres humanos nos reproducimos sin pensar en el bagaje emocional que cargamos. Siempre se piensa que el hijo se criará y superará los problemas intergeneracionales, pero generalmente son problemas que se desconocen.

Definir con precisión los conceptos de un constructo ayuda al avance conceptual del mismo. La Diferenciación es un concepto complejo que implica una abstracción conceptual que se manifiesta a través de un conjunto de comportamientos. El presente trabajo intenta avanzar en la comprensión del este. Adicionalmente, dentro del mismo constructo, se describen los constructos de indiferenciación fusionada e indiferenciación desconectada. Por último, se plantea un esquema donde colocar al sujeto evaluado cualitativamente, puede ser ubicado para mayor precisión.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Gilbert R.M (1992) *Extraordinary Relationships: A New Way of Thinking about Human Interactions*. Nueva York: John Wiley & Sons.
- Glaser, B. (1992). *Basics of grounded theory analysis: Emergence vs. forcing*. Mill Valley, CA: Sociology Press.
- Glaser, B., y Strauss, A. (1967). *The discovery of grounded theory: Strategies for qualitative research* (Reprinted 2006 ed.). London (U.K.): Aldine Transaction
- Keller M.N. (2020) Bowen Theory: A Systems Model for Family Research. En M.N. Keller y R.J. Noone (Eds) *Handbook of Bowen Family Systems Theory and Research Methods: A Systems Model for Family Research*. Nueva York: Routledge Taylor and Francis Group.
- Kenny M. y Fourie R. (2014) Tracing the History of Grounded Theory Methodology: From Formation to Fragmentation. *The Qualitative Report* 19 1-9.
- Kerr M.E. (2019). *Bowen Theory's Secrets: Revealing the Hidden Life of Families*. Nueva York: W.W. Norton and Company.
- Kerr M.E. y Bowen M. (1988) *Family Evaluation: an approach based on Bowen Theory*. Nueva York: W.W. Norton and Company.
- Papero D.V. (2014) Emotion and Intellect in Bowen Theory. En P. Titelman (Ed.) *Differentiation of Self: Bowen Family Systems Theory Perspectives*. Nueva York: Routledge Taylor and Francis Group.
- Rodríguez González M. y Martínez Berlanga M. (2015) *La Teoría familiar sistémica de Bowen: Avances y Aplicación Terapéutica*. Madrid: McGraw-Hill Interamericana de España.

- Sagar R.R. (1997) *Bowen Theory and Practice*. Georgetown Family Center: Washington D.C.
- Strauss A. y Corbin J. (2002). *Bases de la Investigación Cualitativa: Técnicas y Procedimientos para desarrollar la Teoría Fundamentada*. Antioquía, Colombia: Editorial Universidad de Antioquía.
- Titelman P. (2003) Emotional Cutoff in Bowen Family Systems Theory: An Overview. En P. Titelman (Ed.) *Emotional Cutoff: Bowen Family Systems Theory Perspectives*. Nueva York: Haworth Clinical Practice Press.
- Titelman P. (2008) The Concept of the Triangle in Bowen Theory: an Overview. En P. Titelman (Ed.) *Triangles: Bowen Family Systems Theory Perspectives*. Nueva York: Haworth Press.
- Titelman P. (2014) The Concept of Differentiation of Self in Bowen Theory. En P. Titelman (Ed.) *Differentiation of Self: Bowen Family Systems Theory Perspectives*. Nueva York: Routledge Taylor and Francis Group.
- Vargas, F., Ibáñez, R., Guillén, P. y Tamayo, H. (2014). Construcción de un cuestionario trifactorial de diferenciación del yo. **Revista Electrónica de Psicología Iztacala**, 17 (2), 1665–1695.
- Vargas, F., Ibáñez, R. y Mares, K. (2015). La dinámica de la familia y la diferenciación. **Alternativas en Psicología**, (33), 133-159.
- Vargas, F., Ibáñez, R., Palomino, G. y Domínguez, E. (2018). Relación entre la diferenciación y la personalidad: Una comparación. **Revista Electrónica de Psicología Iztacala**, 21 (4), 1623–1661.