



COMILLAS
UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI

ICADE

CIHS

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

**Violencia de género. Estudio desde un modelo
transgeneracional y de diferenciación del Self**

Autora: Clara Vergara Waisman
Directora: Roncesvalles Ibarra Larion

Madrid
2020/2021

Índice

<i>Resumen</i>	3
1. <i>Introducción</i>	4
2. <i>Marco Teórico</i>	7
2.1. <i>Terapia Familiar Sistémica</i>	7
2.2. <i>Terapia Transgeneracional</i>	8
2.3. <i>Diferenciación del self</i>	12
2.4 <i>Transmisión transgeneracional y diferenciación del self en la pareja</i>	16
3. <i>Violencia de Género</i>	17
3.2. <i>Formas y modalidades de la violencia de género</i>	18
3.3. <i>Violencia de género en la pareja</i>	19
4. <i>Psicología de la víctima</i>	20
5. <i>Terapia Transgeneracional y Diferenciación del Self. Aplicación a la Violencia de Género</i>	22
6. <i>Conclusiones y Discusión</i>	24
7. <i>Bibliografía</i>	29

Resumen

La violencia de género se trata de uno de los problemas sociales más graves en nuestra sociedad actual, y acarrea grandes consecuencias en la salud mental de sus víctimas. Pese a esto, la psicología se ha dedicado muy poco al estudio de este fenómeno y a la comprensión de él. En este estudio abordaremos la violencia de género desde el marco de dos teorías sistémicas: la teoría transgeneracional y la diferenciación del self. A través de estas teorías estudiamos como los manejos emocionales de una familia son transmitidos de una generación a otra y como las personas podemos alejarnos de dicha transmisión a través de la diferenciación del self. El estudio de la violencia de género desde esta perspectiva nos da la posibilidad de comprender como a través del uso de la psicología, y en particular a través del uso de estas dos teorías sistémicas, podemos comprender con mayor profundidad los patrones y las dinámicas familiares que hacen que una persona tenga más probabilidad de terminar siendo víctima de violencia de género que otra. Comprender esto nos ayudará entonces a trabajar con esta problemática social, y a lograr romper con estos ciclos de violencia que se dan dentro de las familias generación tras generación.

Palabras clave: violencia, género, sistémico, transgeneracional, self, familia.

Abstract

Gender based violence is one of the most significant social problems currently facing our society and this violence leads to grave consequences for the mental health of victims. Despite this, there is a dearth of studies in the field of psychology that attempt to comprehend the phenomena. This study examines gender-based violence from the framework of two theoretical models: the transgenerational theory and self-differentiation. By exploring these theories, we study how the manner in which a family handles emotional issues is transmitted from one generation to the next and at the same time, how we can distance ourselves from this transmission by exercising self-differentiation. Studying gender-based violence from this perspective allows us to understand how the field of psychology, and in particular how these systemic theories, can allow us to better comprehend how family patterns and dynamic can increase the possibility that a person becomes a victim of gender-based violence. Understanding this allows us to better tackle this social problem and thus to break the cycles of violence that are present in families for generations.

Key words: violence, gender, systemic, transgenerational, self, family.

1. Introducción

Una de cada tres mujeres en el mundo ha sufrido o sufre violencia de género, mayoritariamente por parte de sus parejas (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2021). Esto supone que el 35% de las mujeres del planeta han sido víctimas de violencia de género en algún momento de su vida (Álvarez et al., 2015, como se citó en Arias et al., 2017). Además, casi la mitad de las mujeres que mueren por homicidio en el mundo han sido asesinadas por sus parejas (OMS, 2021). El 31.9% de las mujeres que reportaron estar sufriendo violencia de género por parte sus parejas también reportaron un diagnóstico de ansiedad o depresión (Jordan et al., 2010). Ser víctima de violencia de género te convierte en una persona vulnerable a padecer un trastorno de salud mental, como depresión, ansiedad o estrés postraumático (Sáenz, 2019). La violencia de género es, en definitiva, un factor de riesgo de padecer un problema de salud mental (Confederación Salud Mental España, 2019).

Se considera violencia de género cualquier acto que cause algún daño a la persona, ya sea de naturaleza física, emocional o sexual, ejercida sobre dicha persona por su identidad de género (Medina y Villena, 2020). La violencia de género es la forma más extrema que existe de discriminación por género, sufrida por mujeres y niñas, y es además una forma de violación de los derechos humanos (Women's Link Worldwide [WLW], s.f). El género es una construcción social que hace referencia a como debemos comportarnos y pensar en función de si somos hombres o mujeres (Planned Parenthood Federation of America [PPFA], 2021).

Como evidencian los datos mencionados con anterioridad, la violencia de género presenta cifras alarmantes en todo el mundo, y trabajar sobre esta realidad es de gran importancia (Medina y Villena, 2020). Nuestra sociedad presta más atención al fenómeno de la violencia de género actualmente que en el pasado, pero su relación con la salud mental es todavía hoy en día muy ignorada (Confederación Salud Mental España, 2019). La violencia de género no solo es un problema de justicia social, también tiene graves consecuencias en la salud mental de las víctimas, y como tal el campo de la psicología debería abordarlo y estudiarlo (Jordan et al., 2010). En particular, explicaré porque resulta interesante y muy útil estudiar este tipo de violencia desde dos de las teorías más importantes desarrolladas por Bowen, un psicólogo sistémico de gran relevancia en su campo. Estas teorías son la teoría transgeneracional y de la diferenciación del self.

La teoría transgeneracional explica que los patrones relacionales de una familia y la gestión emocional de esta se transmite de generación en generación, es decir, que los seres humanos heredamos partes del funcionamiento psíquico de nuestros familiares (Rodríguez-González y Martínez, 2015). La teoría de la diferenciación del self expone como el manejo que hacemos de la vinculación frente a la autonomía nos convierte en personas más o menos capaces de autorregular nuestras emociones y de crear vínculos saludables con los demás (Rodríguez-González y Martínez, 2015).

Mis objetivos en este trabajo son principalmente tres:

El primero es estudiar como las vivencias de la familia de origen y las relaciones que se establecen dentro de ella afectan de forma directa y muy significativa en el funcionamiento psíquico de un individuo. Cuando hablo de “funcionamiento psíquico” me refiero, entre otras cosas, a los patrones relacionales de un sujeto, a su manera de comportarse, a sus manejos emocionales y a su forma de relacionarse con los demás. Para estudiar este fenómeno usaremos las teorías sistémicas mencionadas con anterioridad: la teoría transgeneracional y la de diferenciación del self. Tras haber estudiado como funcionan dichas teorías, y como las relaciones familiares pasadas y presentes influyen mucho en el funcionamiento de los individuos, estudiaremos como la psicología de un individuo funciona como un factor determinante para que una persona entre en una relación de violencia de género. Para ello haré una revisión bibliográfica sobre los patrones relacionales de una persona que hacen que sea más probable que esta termine en una relación de violencia de género.

Mi segundo objetivo es abordar las consecuencias psicológicas de ser víctima de violencia de género. Analizar estas consecuencias y entenderlas en profundidad ayuda a concebir las dimensiones del problema social y psicológico ante el que nos encontramos. Mi creencia parte de la base de que tener mayor entendimiento de dichas consecuencias psicológicas hará que las personas en la sociedad que entran en contacto con la violencia aborden la temática de manera más comprensiva y holística, y que la disciplina de la psicología empiece a ver y entender la violencia de género como algo que debe estudiar y trabajar más de lo que lo hace actualmente.

En tercer lugar, y de nuevo desde la teoría familiar sistémica de Bowen, pretendo estudiar la repetición de patrones de violencia que se dan dentro de las familias. Esto es importante porque nos permite acercarnos a lo que ocurre con los ciclos de violencia si no se

frenan de algún modo y como esto puede causar la repetición de la violencia en próximas generaciones. Es decir, los niños y niñas que se críen con progenitores inmersos en relaciones de violencia tenderán a repetir estos patrones. Las teorías de Bowen nos ayudarán a comprender la repetición de estos ciclos de violencia, puesto que nos explican como funciona la transmisión de patrones relacionales dentro una familia y como el nivel de diferenciación de un sujeto hacia su familia determina la capacidad de romper, en este caso, con un ciclo de violencia de género.

Para lograr dichos objetivos me acompañaran durante todo el trabajo dos preguntas fundamentales: ¿Podemos explicar la aparición de la violencia de género desde el marco de la teoría transgeneracional y de diferenciación del self? A través de esta primera pregunta pretendo comprender y explicar si la violencia de género puede aparecer como el producto de gestiones emocionales complejas e inadecuadas que son aprendidas en la familia.

Y, por otro lado, me pregunto a lo largo de esta investigación ¿cuál es el rol de la psicología en el estudio de la violencia de género?

En esta investigación procuro comprender desde una mirada novedosa algunas de las razones por las que una mujer victima de esta violencia termina en relaciones emocionales (y físicas, por supuesto) tan dañinas para ellas. Pretendo usar estas teorías para entender el funcionamiento de una dinámica de violencia desde una perspectiva sistémica, fijando la atención no solo en los individuos involucrados en la violencia, sino en todo su sistema familiar.

El trabajo se divide en cinco partes: primero indagaré en la teoría familiar sistémica de Bowen, abordando el modelo transgeneracional, el estudio del self y todos los diferentes aspectos relevantes de estas teorías sistémicas. A continuación, definiré la violencia de género, aportando datos, hablando de los diferentes tipos de violencia y estudiando como se da esta dentro de las relaciones de pareja. Una vez enmarcados estos dos grandes temas que nos acompañara el resto del trabajo, hablaré en particular sobre las víctimas de violencia de género y su funcionamiento psicológico. Por último, uniremos los dos grandes temas para hablar sobre la violencia de género desde el marco de las teorías sistémicas de Bowen, profundizando en este apartado sobre los patrones familiares que inciden en las relaciones de pareja, y en particular en las relaciones donde existe la violencia por género. Terminaré el trabajo con las conclusiones y la discusión.

2. Marco Teórico

2.1. Terapia Familiar Sistémica

La terapia sistémica considera que las personas estamos inmersas en diferentes sistemas, donde existe entre los miembros que lo forman cierto grado de interdependencia, lo que genera que cualquier cambio que afecte a uno de dichos miembros afectará al resto (Cibanal, 2006). Un sistema es un grupo de elementos y las relaciones que se generan entre dichos elementos (Ortiz, 2007). Cuando hablamos de sistema hablamos de algo más que de la suma de dos partes o de dos elementos, y a esto se le denomina en el modelo sistémico principio de no sumatividad (Ortiz, 2007). Por tanto, los sistemas funcionan de acuerdo con una totalidad, lo que genera que aquello que afecte a uno del sistema afectará a todo el resto de los miembros de dicho sistema (Ortiz, 2007). Este enfoque deja de lado la consideración individual de los conflictos humanos y de la patología (Cibalan, 2006). Esto significa que la atención del profesional pasa del individuo al grupo, y se centra en el estudio de las relaciones humanas (Ortiz, 2007). Todo sistema está a su vez compuesto por subsistemas, que son elementos más pequeños, y a la vez todo sistema se encuentra inmerso en sistemas más amplios conocidos como suprasistemas (Ortiz, 2007).

El avance de estas teorías llevó a la aparición de la terapia familiar, puesto que la familia es el primer sistema de todo individuo (Cibanal, 2006). Salvador Minuchin (1982) definía la familia como un constructo sociocultural, formado por personas que se enfrenta a lo largo del tiempo a diferentes etapas de desarrollo. Este grupo tiene como objetivo último cubrir las necesidades de cada miembro a través de las diferentes interacciones (Vargas e Ibáñez, 2003). Un sistema familiar se compone por tres subsistemas básicos: el conyugal, el parental y el fraternal (Ortiz, 2007). El sistema parental se trata del mismo que el conyugal desde la aparición del primer hijo o hija, siempre y cuando existan funciones de cuidado hacia los hijos e hijas (Ortiz, 2007). Las principales escuelas de terapia familiar que existen se pueden dividir en: transicional, existencial, la corriente sistémica, comunicacional, estratégica, estructural, escuela de Roma y grupo de Milán (Cibanal, 2006). En la corriente sistémica cabe destacar el trabajo de Minunchin y el de Bowen, ambos centrados en el estudio de las familias desde perspectivas ligeramente diferentes (Cibanal, 2006). Por un lado, Minunchin realizó sus estudios centrandó la atención en como la familia puede influir en que un niño o niña presente y mantenga síntomas psicósomáticos (Cibanal, 2006). Por otro lado, Bowen estudió como las familias pueden ser la causa etiológica de diversas enfermedades de salud mental (Cibanal,

2006). Desarrolló las teorías de terapia transgeneracional y de diferenciación del self, las cuales explicaré a continuación.

2.2. Terapia Transgeneracional

Los primeros creadores del modelo de terapia familiar sistémico se dedicaban al estudio de las interacciones actuales del sujeto (Rodríguez-González y Martínez, 2015). Bowen, creador del modelo transgeneracional, planteaba ir un paso más allá y mirar también la historia de todas estas relaciones, es decir, no centrarse solo en el presente sino entender y explorar el pasado de los sistemas del paciente y en particular el pasado de la familia del paciente (Rodríguez-González y Martínez, 2015). Bowen explicaba que la forma en que una familia maneja sus procesos emocionales y relacionales se transmiten de una generación a otra (Rodríguez-González y Martínez, 2015). Esto implica que es necesario en un proceso de terapia comprender al individuo como parte de un sistema familiar, donde los manejos emocionales de los antepasados de dicho individuo tienen mucho que ver con lo que le ha sido transmitido (Rodríguez-González y Martínez, 2015). Según esta teoría, tres generaciones y los sistemas de cada una de ellas son los mínimos que debemos tener en cuenta a la hora de comprender a una persona (Rodríguez-González y Martínez, 2015).

“El comportamiento humano solo puede entenderse si se consideran también las dinámicas multigeneracionales de la familia del individuo, es decir, las características de las relaciones que los miembros de su familia extensa han establecido en generaciones anteriores, lo que incluye personas con las que el individuo no habrá tenido ninguna relación directa” (Rodríguez-González y Martínez, 2015, 4). En definitiva, se trata de comprender la evolución del individuo, y para ello es necesario implicar en el estudio a familiares de generaciones pasadas, ya que la relación que ellos crearon con su sistema familiar ha ido pasando de generación en generación, en diferentes formas, hasta llegar a la persona que queremos comprender hoy (Rodríguez-González y Martínez, 2015). Es importante entender que las familias no solo transmiten estructuras biológicas, sino que también transmiten estructuras y contenidos psicológicos (Boszormenyi-Nagy y Spark, 2003, como se citó en Medina y Villena, 2020). Estos contenidos psicológicos se pueden transmitir en forma de secretos, mitos, creencias lealtades entre miembros o en forma de comportamientos, (Boszormenyi-Nagy y Spark, 2003, como se citó en Medina y Villena, 2020).

El proceso de transmisión transgeneracional se va dando a lo largo de varias generaciones, por lo que llega a ser un proceso largo y de bastante complejidad psíquica (Vargas e Ibáñez, 2003). Para introducir este concepto teórico desde el marco de la terapia transgeneracional, hay que comenzar a entender la aparición de cualquier síntoma, de cualquier disfunción actual del sujeto, como el producto de un inadecuado manejo emocional por parte de la familia extensa del sujeto que se transmite de una generación a otra (Rodríguez-González y Martínez, 2015). Los conflictos intrapsíquicos de la familia de origen se van repitiendo dentro de ella, aunque puedan cambiar de forma y de intensidad entre una generación y otra (Vargas e Ibáñez, 2003). Este cambio de intensidad suele darse en sentido negativo, es decir, tiende a agravarse cada vez más (Rodríguez-González y Martínez, 2015).

Como acabamos de mencionar, los síntomas de un sujeto pueden ser el producto de un manejo inadecuado de las emociones en generaciones pasadas (Rodríguez-González y Martínez, 2015). Pero un síntoma también puede ser una señal que avisa o indica algún cambio dentro del sistema (Ortiz, 2007). En este caso, los síntomas son algo funcional para un sistema, puesto que el hecho de que aparezca un síntoma puede generar la necesidad de que el sistema se adapte a un nuevo funcionamiento en algún aspecto (Ortiz, 2007). Por tanto, esta forma de entender los síntomas tan novedosa de la teoría sistémica despatologiza el concepto de síntoma para convertirlo en algo adaptativo dentro del funcionamiento de un sistema (Ortiz, 2007). Para un sistema, la aparición de un síntoma se puede convertir en algo positivo, en caso de que obligue a este a enfrentarse a nuevas situaciones y a resolver aquello que hizo que apareciese el síntoma (Ortiz, 2007).

Las familias tienen como característica básica la conexión que existe entre los que la forman (Rodríguez-González y Martínez, 2015). Esta conexión suele ser intensa, puesto que la familia es una unidad emocional, donde surgen conflictos y donde las relaciones de los diferentes miembros pueden ser complejas (Rodríguez-González y Martínez, 2015). Tal es así que Bowen afirmaba que se afectan unos a otros a nivel emocional, en la toma de decisiones y en las acciones que realizan (Rodríguez-González y Martínez, 2015). Dentro de un sistema familiar todos buscan la aprobación y el apoyo de los demás, todos reaccionan ante las expectativas o el malestar del resto de los miembros (Rodríguez-González y Martínez, 2015). La necesidad emocional básica de todos los seres humanos es la de relacionarse con los demás, y la familia tendrá un gran papel en cubrir estas necesidades (Vargas e Ibáñez, 2003). Todos los miembros de la familia utilizan sus relaciones con los demás para cubrir sus propias

necesidades (Vargas e Ibáñez, 2003). Este funcionamiento familiar tan particular interesó mucho a Bowen, y por dicha razón esta teoría presta más atención que ninguna otra a las relaciones y a los procesos emocionales subyacentes a todas las relaciones del sistema (Rodríguez-González y Martínez, 2015). Evidentemente, no todas las familias tienen el mismo nivel de dependencia unos de otros, pero en cierto grado siempre está presente esta dependencia y esta conexión entre los miembros que componen el sistema (Rodríguez-González y Martínez, 2015). Esta dependencia, o como la llamaremos más adelante, esta diferenciación depende de un balance entre dos fuerzas presentes en toda persona: la autonomía y la vinculación (Rodríguez-González y Martínez, 2015). La autonomía tiende a la separación y la vinculación a la unión (Bowen y Ker, 1988). Es importante recalcar también que para Bowen eran muy importantes los procesos emocionales subyacentes a todas las relaciones del sistema, y por ello estudia la familia como una unidad emocional (Rodríguez-González y Martínez, 2015).

La transmisión transgeneracional permite a las familias evolucionar, progresar y tiene varias ventajas importantes en la crianza de los hijos (Vargas e Ibáñez, 2003). Por un lado, el hecho de que un niño o niña nazca en una familia donde ya existe una cultura (ciertos hábitos, una manera particular de hacer las cosas, una forma de enfrentar los problemas) facilita mucho el aprendizaje de este y por tanto la tarea de crianza se volverá más sencilla para los padres y madres (Vargas e Ibáñez, 2003). Esto generará que padres, madres, hijos e hijas se identifiquen entre si, facilitando que se formen lazos emocionales (Vargas e Ibáñez, 2003). Que se cree dicha identificación entre los padres, madres y los hijos e hijas es muy positivo en el desarrollo de la familia, puesto que esto favorece que se cubran las necesidades emocionales de todos los miembros de la familia (Vargas e Ibáñez, 2003). Si esto se da así, la familia en cuestión evolucionará de manera positiva de una generación a otra, puesto que los hijos e hijas se criarán en un ambiente positivo que les permitirá crecer de forma diferenciada (Vargas e Ibáñez, 2003). Sin embargo, puede ocurrir todo lo contrario, la familia puede evolucionar de forma negativa, bien por falta de aceptación de los padres y madres o por que los hijos e hijas no perciban suficiente amor de sus padres o por la aparición de diversos conflictos (Vargas e Ibáñez, 2006). Esto generará estructuras de poca diferenciación, concepto que entenderemos a continuación (Rodríguez-González y Martínez, 2015).

Según Vargas e Ibáñez (2003), la transmisión transgeneracional se da principalmente de tres formas diferentes:

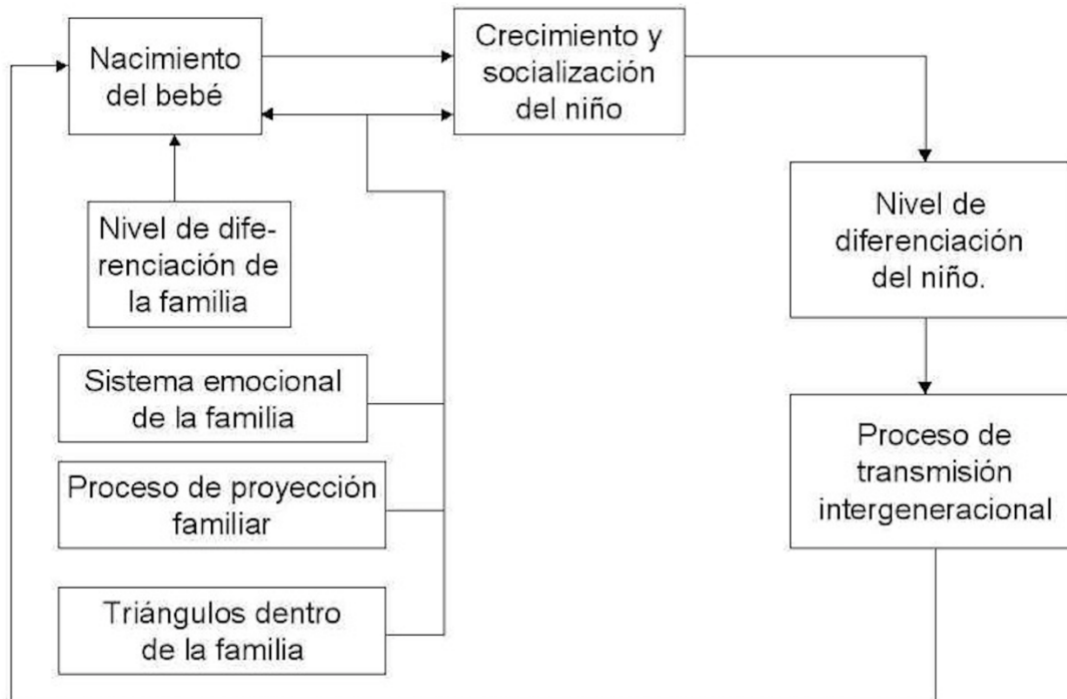
- De manera lineal: es la más común de las tres. Consiste en repetir los patrones relacionales de una generación a otra sin consciencia de ello. Como puede resultar evidente, por mucho que digamos que los patrones se van a repetir de forma lineal entre una generación y otra, existen diferencias entre la vida de cada sujeto dentro de un mismo sistema.
- Contraria al origen: en este tipo de desarrollo personal, el sujeto trata de ir en contra de los patrones establecidos en su casa durante su infancia y su adolescencia de manera consciente. Aunque la persona cree firmemente que lo está logrando, generalmente siempre continuará, en mayor o menor medida, ciertos patrones relacionales o comportamientos incorporados durante su vida.
- Transformándose a partir de un análisis: es la menos habitual de las tres formas de transmisión posibles. Este tipo de transmisión se da a través de un análisis consciente de la propia vida, donde el sujeto analizara los patrones relacionales de su familia y los propios, decidiendo cuales modificar y por qué. Este transcurso suele darse gracias a un proceso de psicoterapia.

Bowen elaboró su teoría de la transmisión transgeneracional basándose, en gran medida, en dos conceptos fundamentales: el grado de integración del yo y la angustia (Ortiz, 2007). A mayor integración del yo, mejor manejo de la angustia y viceversa (Ortiz, 2007). La relación que establecen estos dos conceptos crea el nivel de diferenciación del self de una persona (Ortiz, 2007). Como veremos a continuación, la diferenciación del self se expresa en la forma en que el sujeto es capaz de gestionar de manera adaptativa y óptima la vinculación frente a la autonomía en sus relaciones interpersonales (Rodríguez-González y Martínez, 2015). La diferenciación del self de un sujeto vienen dado, en gran parte, por el grado de diferenciación de los padres y madres; por ello podemos decir que la diferenciación del self es producto de la transmisión transgeneracional (Rodríguez-González y Martínez, 2015).

Todo lo explicado durante este apartado respecto a la transmisión transgeneracional podemos entenderlo de forma visual a través de la Figura 1.

Figura 1

La transmisión transgeneracional según Bowen



Nota. Adaptado de “Enfoques teóricos de la transmisión intergeneracional”, por J. Vargas y E. Ibáñez, 2005, *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 5(2).

2.3. Diferenciación del self

La teoría de la diferenciación del self habla de la capacidad que tiene cada individuo de autorregular sus emociones en función del grado de autonomía o vinculación que es capaz de mantener ese sujeto en sus relaciones interpersonales (Rodríguez-González y Martínez, 2015). La integración del yo en relación y dialogo con la angustia del sujeto forman lo que conocemos como diferenciación del self (Ortiz, 200). El grado en que alguien se siente uno mismo y enfrenta las situaciones que se le plantean desde este lugar forma lo que conocemos como integración del yo (Ortiz, 2007). Como hemos mencionado anteriormente, la diferenciación se crea en función de la balanza que exista entre la autonomía o la vinculación de las relaciones del sujeto (Rodríguez-González y Martínez, 2015). Encontrarse en cualquier de estos dos polos generaría lo que llamaremos angustia (Ortiz, 2007). Situarse en el polo de autonomía puede generar angustia de separación y situarse en el polo de vinculación puede generar angustia

debido a la pérdida de la integración yoica (Ortiz, 2007). Una relación saludable entre dos personas se mantiene cuando ambas gestionan la angustia de separación y de cercanía paralelamente (Ortiz, 2007).

La diferenciación del self es esencial en el proceso de la madurez del sujeto, y en el correcto desarrollo de una psicología saludable (Oliver y Berástegui, 2019). La diferenciación se afianza durante la adolescencia y el principio de la adultez, y suele ser estable para el resto de la vida, a excepción de que la persona viva algún acontecimiento o experiencia que le haga pasar por un proceso de cambio estructural grande, dando pie a una nueva estructura de dicha diferenciación (Kerr y Bowen, 1988). Una terapia especializada en un cambio en el nivel de diferenciación también puede transformarlo (Rodríguez-González y Martínez, 2015). Bowen (1978) definía la diferenciación del self, o el también llamado “*self básico*” como una característica constante en el sujeto. La diferenciación del self se comprende en una escala donde tener un alto nivel de diferenciación implica tener autonomía emocional y ser capaz de vincularse con los otros sin fusionarse, de manera sana, siendo capaz de marcar límites entre ti y cualquier persona con la que te relaciones, mientras que tener una baja diferenciación implicaría lo contrario (Rodríguez-González y Martínez, 2015). Esto se entenderá de manera más adecuada si diferenciamos el marco intrapsíquico del interpersonal, concibiendo el primero como aquellos procesos emocionales y cognitivos del sujeto y el segundo como la capacidad o incapacidad de crear vínculos emocionales sin fusionarse (Oliver y Berástegui, 2019).

Tener una alta diferenciación no solo implica una forma saludable de relacionarse con el resto, sino también con el entorno y con uno mismo (Rodríguez-González y Martínez, 2015). Tal es así, que un alto grado de diferenciación otorga a la persona de una mayor tolerancia al estrés, de mayor capacidad de flexibilidad y, en general, son personas mejor preparadas para afrontar situaciones donde vayan a aparecer factores estresantes y complejos (Rodríguez-González y Martínez, 2015). Por ello, la probabilidad de que dichos factores estresantes hagan que el sujeto presente un síntoma es baja (Rodríguez-González y Martínez, 2015). Las personas con un nivel alto de diferenciación presentan menos ansiedad, y una menor cantidad de síntomas, tanto físicos como psicológicos (Haber, 1993; Isik y Bulduk, 2015; Knauth y Skowron, 2004; Knauth, Skowron y Escobar, 2006; Peleg, 2002; Skowron, 2004; Skowron y Friedlander, 1998; Skowron, Stanley y Shapiro, 2009, como citó en Oliver y Berástegui, 2019). Además, estas personas tienden a realizar evaluaciones realistas de si mismos (Rodríguez-

González y Martínez, 2015). En definitiva, se trata de personas capacitadas para autorregular sus emociones (Oliver y Berástegui, 2019). Por otro lado, las personas que presentan un nivel bajo de diferenciación presentan síntomas con mucha facilidad, incluso ante estresores de muy baja intensidad (Rodríguez-González y Martínez, 2015). Además, tienen más probabilidad de tener dificultades a la hora de gestionar sus emociones, y su capacidad de autoevaluación es menos ajustada a la realidad, más confusa (Oliver y Berástegui, 2019).

Rodríguez-González y Martínez (2015) plantean que existen tres grandes factores que determinaran el nivel de diferenciación de una persona:

- El nivel de diferenciación del self de sus padres
- El grado de ansiedad presente en su familia en el momento de su nacimiento, y durante su desarrollo evolutivo más significativo (infancia y adolescencia).
- La forma en que su familia se relaciona con el resto de los sistemas que les rodean, es decir, como de estable es la red de apoyo de su familia nuclear.

El concepto de diferenciación del self se une estrechamente con el modelo transgeneracional, puesto que como acabamos de ver, el nivel de diferenciación de self que tengan tus padres es uno de los factores que impactaran sobre el desarrollo del propio self (Rodríguez-González y Martínez, 2015). Por tanto, cuanto menos diferenciación exista entre un sujeto y sus progenitores mayor posibilidad de transmitir patrones relacionales y emocionales disfuncionales (Vargas e Ibáñez, 2003). Tener la figura de una madre y un padre no significará el crecimiento sano de los hijos; el hecho de que esa familia sea sana o no recaerá mucho más sobre el nivel de diferenciación que presenten los adultos, para que el niño pueda crecer en una familia con estructura y en la que se pueda expresar libremente (Vargas e Ibáñez, 2003).

Es muy importante no confundir diferenciación del self con frialdad emocional o baja capacidad empática (Rodríguez-González y Martínez, 2015). De hecho, sucede todo lo contrario: las personas con niveles altos de diferenciación son capaces de conectar consigo mismo y con los demás de manera constante y mantenida en el tiempo (Rodríguez-González y Martínez, 2015).

Como hemos mencionado anteriormente, la diferenciación del self también puede denominarse self básico (Rodríguez-González y Martínez, 2015). Ahora bien, Bowen introdujo

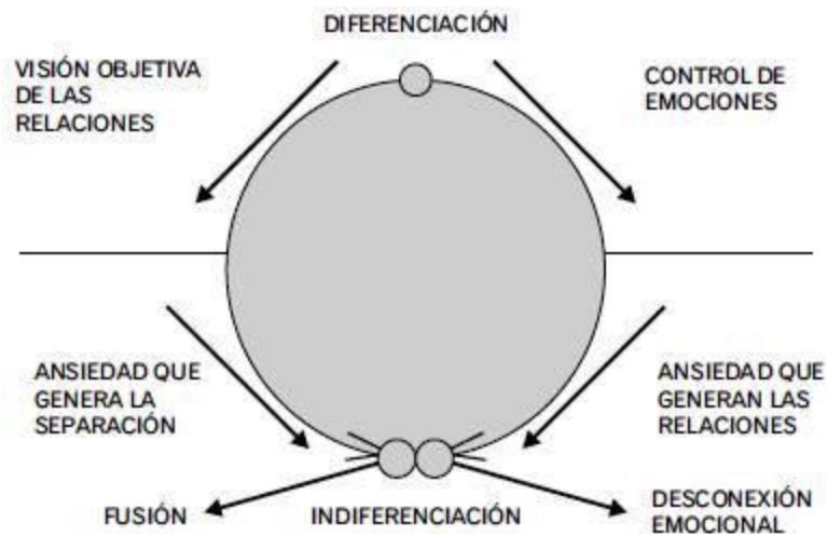
también otro concepto denominado el “pseudo-self” o “self funcional” (Rodríguez-González y Martínez, 2015). Este concepto hace referencia al nivel de diferenciación que tiene una persona en los diferentes momentos o situaciones en las que se encuentre, es decir, varía según la situación externa en la que se encuentre el sujeto (Rodríguez-González y Martínez, 2015). Por ejemplo, una persona con un nivel bajo de diferenciación del self, puede enfrentarse a una situación particular que presente un estrés muy bajo de manera adecuada, con un pseudo-self elevado (Rodríguez-González y Martínez, 2015). Por tanto, cuando existen niveles bajos de estrés sube mucho el nivel de pseudo-self (Rodríguez-González y Martínez, 2015). De todas formas, el nivel de self básico de la persona no varía en ningún momento, puesto que es la situación externa la que hace que la persona pueda enfrentarse adecuadamente a algo (Rodríguez-González y Martínez, 2015). Las personas con niveles altos de diferenciación del self presentan menos fluctuaciones en sus niveles de pseudo-self (Rodríguez-González y Martínez, 2015).

La teoría de la diferenciación del self es muy útil para entender el funcionamiento de una familia, puesto que el tipo de relaciones que se forman dentro de ella tiene mucho que ver con el grado de diferenciación de todos los miembros (Rodríguez-González y Martínez, 2015). Como ya podemos inferir, cuando el grado de diferenciación de una familia es bajo las relaciones entre los miembros serán más complicadas y el nivel de fusión entre ellos será mayor (Rodríguez-González y Martínez, 2015). Todo esto provocará que cuando a algún miembro de la familia le sucede algo le afecte enormemente al resto de miembros (Rodríguez-González y Martínez, 2015). Por el contrario, cuando una familia presenta un grado alto de self básico, las relaciones entre ellos serán de apoyo y desarrollo saludable (Rodríguez-González y Martínez, 2015).

Podemos observar en la Figura 2 como funcionan los extremos de fusión y vinculación emocional.

Figura 2

La diferenciación del self según Bowen



Nota. Adaptado de “Relación entre la diferenciación y otros conceptos de la terapia familiar”, por J. Vargas y E. Ibáñez, 2010, *Alternativas en Psicología*, 15(23).

2.4 Transmisión transgeneracional y diferenciación del self en la pareja

Como acabamos de ver en el apartado anterior, el grado de diferenciación de un sujeto es muy importante en sus relaciones personales, por lo que se trata de un componente esencial en el establecimiento de relaciones de pareja (Rodríguez-González y Martínez, 2015). Debido a que el grado de diferenciación de una persona determina la forma de vincularse y los patrones de relación de esta, se tratará de un componente esencial a la hora de analizar las relaciones de parejas (Rodríguez-González y Martínez, 2015). El establecimiento del vínculo con los padres determinará, en gran parte, el tipo de vínculo que generará una persona con sus parejas (Vargas e Ibáñez, 2003). Las relaciones que tenga una persona con sus amigos, compañeros o con otras personas significativas en su infancia también afectará a la forma de establecer vínculos de este en el futuro (Vargas e Ibáñez, 2003).

Como he explicado anteriormente, los seres humanos tendemos a cubrir nuestras necesidades emocionales dentro de la familia (Vargas e Ibáñez, 2003). En las relaciones de pareja sucede algo parecido; las personas buscan emparejarse con personas con las que puedan cubrir de alguna forma sus necesidades emocionales a partir de las experiencias que hayan

tenido en sus familias de origen (Vargas e Ibáñez, 2003). En función de dichas experiencias una persona busca una pareja que bien le permita suprimir patrones de su familia de origen o que bien le permita repetirlos o revivirlos (Vargas e Ibáñez, 2003). Es decir, se tiende a buscar a la hora de formar una relación de pareja a la persona que mejor cubra nuestras necesidades emocionales (Vargas e Ibáñez, 2003). Vargas e Ibáñez (2003), afirman que cuando dos personas se conocen y alguna de ellas no cumple con este requisito para la otra, no surgirá hacia ella ninguna emoción y, por lo tanto, no se llegará a crear una relación de pareja. Bowen desarrolló en su teoría la idea de que todas las personas terminamos en relaciones de pareja con sujetos que presenten un nivel de diferenciación similares al nuestro (Rodríguez-González y Martínez, 2015). Esto significa que a la hora de que dicha pareja forme una nueva familia nuclear, los patrones relacionales basados en la diferenciación del self serán aprendidos y repetidos por sus hijos, creándose así la transmisión transgeneracional (Rodríguez-González y Martínez, 2015).

Según hemos visto anteriormente, existen diferentes formas de que ocurra la transmisión transgeneracional; de forma directa, de forma contraria a la original y en respuesta a un análisis (Vargas e Ibáñez, 2003). De acuerdo con la primera forma, los sujetos buscamos en nuestras parejas patrones de comportamiento y estructuras vitales parecidas a las de nuestros progenitores, en ocasiones al del sexo opuesto y en otras al del mismo sexo (Vargas e Ibáñez, 2003). De acuerdo con la segunda forma de transmisión transgeneracional, el sujeto buscara en sus relaciones de pareja estilos opuestos a los de sus padres o se negara a estar en una relación de pareja (Vargas e Ibáñez, 2003). Por último, cuando la persona ha pasado por un proceso de análisis profundo sobre los patrones de su familia, establece relaciones más conscientes, pero no específicamente buscando patrones iguales u opuestos a los de sus progenitores (Vargas e Ibáñez, 2003).

3. Violencia de Género

La violencia de género es una clara manifestación de las relaciones de desigualdad que existen entre los diferentes géneros en nuestra sociedad (Instituto de la Mujer y para la Igualdad de Oportunidades, s.f). Se trata de la forma más extrema de discriminación por género que existe, sufrida por niñas y mujeres (WLW, 2021). Cualquier acto que agreda a la integridad física, emocional, psicológica, sexual o espiritual de una mujer por el hecho de serlo se considera violencia de género (WLW, 2021). Para ser considerada violencia de género el

objetivo del agresor debe ser dañar y manipular sostenidamente en el tiempo a la víctima, lo consiga este o no (Instituto de la Mujer y para la Igualdad de Oportunidades, s.f).

“Por ‘violencia contra las mujeres’ se deberá entender una violación de los derechos humanos y una forma de discriminación contra las mujeres, y designará todos los actos de violencia basados en el género que implican o pueden implicar para las mujeres daños o sufrimientos de naturaleza física, sexual, psicológica o económica, incluidas las amenazas de realizar dichos actos, la coacción o la privación arbitraria de libertad, en la vida pública o privada”; por ‘género’ se entenderán los papeles, comportamientos, actividades y atribuciones socialmente construidos que una sociedad concreta considera propios de mujeres o de hombres; por ‘violencia contra las mujeres por razones de género’ se entenderá toda violencia contra una mujer porque es una mujer o que afecte a las mujeres de manera desproporcionada (Council of Europe [CoE], 2011, 5).

Naciones Unidas define la discriminación contra la mujer como “toda distinción, exclusión o restricción basada en el sexo que tenga por objeto o resultado menoscabar o anular el reconocimiento, goce o ejercicio por la mujer, independientemente de su estado civil, sobre la base de la igualdad del hombre y la mujer, de los derechos humanos y las libertades fundamentales en las esferas política, económica, social, cultural y civil o en cualquier otra esfera”, (Organización de las Naciones Unidas [ONU], 1981, 2).

Es muy importante tener en cuenta que también existe la violencia por raza, edad, clase social, religión, orientación sexual, identidad de género y otras razones. Esto quiere decir que cuando una persona está siendo discriminada por género es muy probable que también este sufriendo discriminación por alguno de los otros tópicos mencionados anteriormente (European Institute for Gender Equality [EIGE], 2021).

3.2. Formas y modalidades de la violencia de género

La violencia de género se puede presentar de diversas maneras, sin ser unas formas de violencia excluyentes de otras (EIGE, 2021). Esto significa que pueden existir múltiples tipos de violencia a la vez, llegando incluso a fomentarse unas a otras (EIGE, 2021). En el Convenio del Consejo de Europa sobre prevención y lucha contra la violencia contra las mujeres y la

violencia domestica, se definieron cuatro formas de violencia de género: violencia física, sexual, psicológica y económica (EIGE, 2021).

La violencia física consiste en cualquier acto físico que dañe a la víctima (EIGE, 2021). La violencia sexual se trata de cualquier acto sexual que se realice con una persona que no ha dado su consentimiento para ello, ya sea en forma de agresión o de violación (EIGE, 2021). La violencia psicológica, que es en la que nos centraremos en este trabajo, consiste en cualquier acto que dañe de forma psicológica a una persona, ya sea a través de insultos, acoso, manipulación, etc. (EIGE, 2021). Por ultimo, la violencia económica consistiría en cualquier acto que cause daño económico a la víctima, por ejemplo, restringiendo el acceso de la mujer a sus propios recursos económicos o privando a la víctima de la libertad económica que le corresponde (EIGE, 2021).

Además de estas cuatro formas particulares de violencia de género, encontramos patrones de desigualdad de género en forma de normas sociales, de estereotipos y en actitudes. (EIGE, 2021). En definitiva, la violencia de género es un problema estructural en nuestra sociedad (EIGE, 2021).

3.3. Violencia de género en la pareja

Como hemos explicado anteriormente, la violencia de género puede darse de diferentes formas, pero también en diferentes ámbitos de la vida de una mujer (EIGE, 2021). El ámbito en el que más encontramos violencia de género es en las relaciones de pareja, y a esto lo denominaremos violencia de género en la pareja (EIGE, 2021). Por tanto, la violencia de género en la pareja es lo mismo que hemos visto anteriormente, pero ejercido concretamente por la pareja o ex pareja de la víctima (OMS, 2021). La violencia de género en la pareja se da en todos los contextos socioeconómicos, culturales y religiosos del mundo (OMS, 2021). Las formas más comunes de este tipo de violencia son la física (pegar, patear), la sexual (relaciones sexuales sin consentimiento) y la psicológica o emocional (insultos, humillaciones, intimidación, amenazas, manipulaciones) (OMS, 2021). Además de estas formas de violencia que he descrito anteriormente, dentro de la violencia de género en pareja existen también comportamientos controladores (OMS, 2021). Estos comportamientos de control sobre la mujer consisten en aislar a la persona de su entorno social y familiar, prohibirle el acceso a cualquier recurso financiero y al mundo laboral; todo esto también se considera una forma de violencia de género en la pareja (OMS, 2021).

4. Psicología de la víctima

Existen variables de tipo personal y sociocultural que hacen que una persona tenga más predisposición para convertirse en víctima o agresor de cualquier tipo de violencia (Arias et al., 2017). Encontramos en la literatura, que las mujeres víctimas de violencia de género presentan, entre otros muchos, rasgos de personalidad inseguros, niveles bajos de autoestima, y a la vez, forman vínculos inseguros en sus relaciones interpersonales y manejan de manera inadecuada las situaciones de estrés (Arias et al., 2017). Estas son características comúnmente presentes en las mujeres que se han encontrado en relaciones de violencia de género (Arias et al., 2017). Muy frecuentemente, ser víctima de violencia de género agravará dichas características (Arias et al., 2017).

Que una mujer sea consciente de que es víctima de una situación de violencia de género no es nada sencillo; para poder llegar a este entendimiento de su situación es necesario que obtenga a un grado considerable de insight (David Ramírez, 2011, como se citó en Barbosa, 2014). Una vez que la mujer es consciente de ello, es probable que opte de forma pasiva por permanecer en esta relación, puesto que elegir de forma activa irse de ella resulta muchísimo más complicado y en ocasiones demasiado peligrosos para la vida de ella y/o de sus hijos e hijas (Vargas-Núñez et al., 2011). Las mujeres en situaciones de violencia reportaron que el motivo principal por el que no pueden salir de dichas relaciones es el económico (Vargas-Núñez et al., 2011). Ocurre en estas parejas que la relación con el poder adquisitivo es muy desigual entre el hombre y la mujer, y muy a menudo ella no tiene acceso a dinero de ninguna otra forma que no sea a través de él, por lo que no puede separarse, no tendría a donde ir ni como mantener a sus hijos e hijas (Vargas-Núñez et al., 2011).

La literatura acerca del funcionamiento de la psicología de la víctima nos explica que las mujeres en relaciones de violencia de género hacen valoraciones de su vida, y en función de si incluyen en dicha valoración sus necesidades personales o no logran o no por separarse de sus parejas (Vargas-Núñez et al., 2011). Las mujeres que no tienen en cuenta sus necesidades personales tienden a quedarse en las relaciones de violencia puesto que valoran por encima de esto aspectos como tener un hogar, la estabilidad económica o el mero hecho de tener una pareja (en algunas culturas es muy importante) (Vargas-Núñez et al., 2011). Sin embargo, las mujeres que anteponen sus necesidades personales tienen más posibilidades de dejar estas relaciones (Vargas-Núñez et al., 2011). Encontramos que las mujeres que son víctimas de violencia de género presentan valoraciones de si mismas muy pobres y niveles de confianza en si mismas muy bajos (Pfofus, 1978, como se citó en Vargas-Núñez et al., 2011).

Esto dificulta mucho que antepongan sus necesidades personales a las necesidades familiares o de su pareja, por lo que como hemos explicado anteriormente es poco probable que salgan de dichas relaciones (Vargas-Núñez et al., 2011). Es decir, son mujeres que están mucho más enfocadas en sus parejas que en si mismas (Bennet et al., 1991, como se citó en Vargas-Núñez et al., 2011). Psicólogos como Rawlings o Thompson explicaron que en muchas ocasiones estas mujeres, tan poco centradas en si mismas, han llegado a estados de disociación para poder tolerar los niveles de sufrimiento tan altos (Vargas-Núñez et al., 2011). Haber vivido situaciones de violencia durante la infancia también podría ser un factor explicativo de la duración en la relación de violencia por parte de la víctima (Vargas-Núñez et al., 2011). La tolerancia a la violencia es mucho mayor en mujeres que han crecido en entornos violentos, por lo que la probabilidad de permanecer en la relación aumenta también (Zarza y Froján, 2005).

Otro factor importante para que una víctima de violencia de género consiga terminar con su relación de pareja es el apoyo social (Medina y Villena, 2020). Para que una mujer víctima de violencia consiga romper con los estereotipos de género y salir de su relación de pareja es esencial que cuente con apoyo social (Medina y Villena, 2020). Esto es así porque tener una red de apoyo sólida permite a la mujer reestructurar patrones relacionales de su familia, y resignificar muchas de sus relaciones familiares (Medina y Villena, 2020).

Ser víctima de violencia de género puede traer graves consecuencias en la salud mental de estas (Sáenz, 2019). La exposición prolongada a situaciones de abuso emocional, físico o sexual genera graves consecuencias en la salud mental de las víctimas (Martínez, 2019). El 31.9% de las mujeres que han sufrido violencia de género presentan un diagnóstico de ansiedad o depresión (Jordan et al., 2010). El 63.8% de ellas presenta trastorno de estrés posttraumático (Martínez, 2019). Las mujeres que son abusadas físicamente tienen niveles de ansiedad y depresión más elevados que aquellas que no lo son (Jordan et al., 2010). Numerosos estudios encuentran también consecuencias como somatización, disociación, distorsiones cognitivas, niveles muy bajos de autoestima y tendencia suicida (Jordan et al., 2010). La exposición a este tipo de violencia puede generar lo que se conoce como síndrome de la mujer maltratada, término acuñado por Leonor Walker en 1984 (Martínez, 2019). Dicho síndrome provoca que la mujer presente mecanismos de minimización, negación y disociación, y que la mujer justifique el comportamiento del abusador y se mantenga dentro de la relación (Martínez, 2019).

Además de todas las consecuencias que existen en la salud mental de las víctimas de violencia de género, existe también un alto nivel de comorbilidad con el consumo de sustancias (Jordan et al., 2010). El consumo de alcohol en víctimas de violencia de género es cinco veces mayor que en el resto de las mujeres (Jordan et al., 2010).

5. Terapia Transgeneracional y Diferenciación del Self. Aplicación a la Violencia de Género

Al abordar a lo largo de todo el trabajo la realidad de la violencia de género desde el marco de la teoría transgeneracional y la diferenciación del self, entenderemos que una mala gestión emocional puede ser transmitida de una generación a otra (Rodríguez-González, 2015). A la vez, encontraremos que cuando un individuo presenta un nivel bajo de diferenciación esta transmisión se hace más probable y viceversa (Rodríguez-González y Martínez, 2015). Por tanto, los patrones de violencia pueden formar parte de una de esas malas gestiones emocionales que son transmitidas de una generación a otra a través de experiencias vividas, en la infancia, aprendizaje, modelos de educación, ritos familiares, etc. (Rodríguez-González y Martínez, 2015). Como indicia la teoría social cognitiva, los niños y niñas que observan y sufren durante su crecimiento patrones de violencia en casa aprenden que estos patrones, esta forma de comportarse, es la esperada en sus relaciones futuras (Vargas-Núñez et al., 2011). Además, una estructura familiar disfuncional tiende a generar que se desarrollen dinámicas violentas (Medina y Villena, 2020). Podemos inferir entonces que la violencia de género, como una clase más de violencia, es un patrón relacional que puede explicarse como la consecuencia del aprendizaje transmitido transgeneracionalmente (Medina y Villena, 2020). Usar las teorías sistémicas de Bowen resulta muy interesante a la hora de entender e identificar que dinámicas de un sistema pueden estar manteniendo patrones relacionales violentos dentro de una familia (Medina y Villena, 2020). De acuerdo con las hipótesis presentadas en la teoría transgeneracional planteada por Bowen, la violencia sí se transmite de una generación a otra a través de experiencias, conscientes e inconscientes, que ocurren dentro de las familias (Stierlin 1997, como se citó en Arias et. al, 2017).

Los hijos e hijas que se crían percibiendo a sus progenitores o a su entorno familiar como afectivo y emocionalmente cercano tienden a desarrollarse como personas menos violentas y conflictivas que los hijos e hijas que presentan padres y madres con la afectividad dañada o con baja capacidad para demostrar afecto (Gamez et al., 2014, como se cito en Barbosa, 2014). En esta misma investigación se encontró que los hijos de este segundo grupo

que hemos mencionado, en ocasiones llegan a violentar a sus propios padres y madres (Gamez et al., 2014, como se cito en Barbosa, 2014). Esto nos demuestra que una buena estructura familiar, donde prevalece la armonía es esencial para que los hijos e hijas se críen en un ambiente protector, donde estas interacciones afectivas seguras entre padres y madres e hijos e hijas funcionan como un factor protector y fundamental para prevenir la violencia familiar (Nilton Soares Formiga, 2011, como se citó en Ríos, 2014). Todo esto se une estrechamente con la teoría de diferenciación del self, puesto que altos niveles de diferenciación del self harán mucho menos probable la repetición de patrones violentos de una generación a otra de la familia (Medina y Villena, 2020). Esto significa que el nivel de diferenciación de cada sujeto establece la capacidad que este tendrá de modificar los patrones comportamentales de su familia, sean o no patrones disfuncionales (Medina y Villena, 2020).

La mayor parte de las víctimas de violencia de género sufren múltiples formas de violencia a lo largo de toda su vida (Jordan et al., 2010). En un estudio llevado a cabo por Rueda (2011), esta llama la atención sobre el hecho de que haber sido victima de algún tipo de violencia en la infancia aumenta las probabilidades de repetir la historia más adelante en la vida.

En un estudio llevado a cabo en mujeres latinas residiendo en EE. UU. se encontró una correlación positiva ($r = .544$; $p < .005$) entre haber sufrido violencia en la infancia y terminar siendo victima de violencia en la adultez (Zarza y Froján, 2005). En este mismo estudio se descubrió que tanto la víctima como el abusador han aprendido patrones relacionales violentos, y no saben establecer relaciones interpersonales de otra forma que no sea de esta (Vargas-Núñez et al., 2011).

Como hemos señalado anteriormente, en las relaciones de pareja las personas buscan cubrir necesidades emocionales provenientes de su infancia (Vargas e Ibáñez, 2003). Según la teoría de transmisión transgeneracional, si lo que hemos vivido y los patrones que nos han enseñado son de violencia, buscaremos cubrir esta misma necesidad a la hora de formar una relación de pareja (Vargas e Ibáñez, 2003). Esto en gran parte explicaría que una persona que se crio en una familia violenta termine dentro de una relación de pareja violenta, ya sea como victima o como abusador (Medina y Villena, 2020).

Mención especial supone que el género es una variable muy importante cuando hablamos de transmisión transgeneracional de traumas familiares (Vogel, 1994). Todos los traumas tienen naturaleza transgeneracional, lo que significa que las siguientes generaciones a aquella que vivió un hecho traumático heredan psíquicamente formas de comportarse y

patrones relacionales que tienen mucho que ver con dicho trauma (Vogel, 1994). Ahora bien, la investigación científica acerca de este tema ha encontrado que las mujeres son más propensas a sufrir las consecuencias de un trauma familiar que los hombres, y en especial si es la madre de la mujer la que lo sufrió (Vogel, 1994). Es por esto por lo que decimos que la variable género juega un papel fundamental en la transmisión de un trauma (Vogel, 1994). Las hijas de mujeres víctimas de violencia de género tienen entonces más probabilidad de repetir las historias de sus madres que los varones, y es aquí donde de nuevo podemos ver como la transmisión transgeneracional afecta al hecho de que una persona termine en una relación de violencia (Vogel, 1994).

6. Conclusiones y Discusión

A lo largo de esta revisión bibliográfica he expuesto desde el marco de la psicología sistémica dos de las teorías más importantes que planteó Bowen. En primer lugar, la teoría transgeneracional y a continuación la teoría de la diferenciación del self. La teoría transgeneracional explica como influye en el funcionamiento psíquico de cualquier individuo todo lo vivido en su sistema familiar presente y pasado (Rodríguez-González y Martínez, 2015). A través de esta teoría nos acercamos a entender como muchos de los funcionamientos de un sujeto son producto de aprendizajes dados de manera consciente o inconsciente en su familia (Rodríguez-González y Martínez, 2015). Complementariamente a esta teoría nos adentramos en el termino de diferenciación del self. Este hace referencia a la capacidad o incapacidad psíquica de un individuo de mantener relaciones interpersonales sanas, generando un equilibrio entre la vinculación y la autonomía (Oliver y Berástegui, 2019). Tras presentar las dos teorías sistémicas paso a definir y explicar que es la violencia de género y las diversas formas en las que aparece en nuestra sociedad. Después de esto he incluido una explicación de como funciona la psicología de una mujer victima de violencia de género para de esa forma centrar la atención en las posibles conexiones con las teorías expuestas. A continuación, el trabajo examina como una persona tiene más probabilidad de entrar en una relación de violencia de género si ha vivido durante su infancia y desarrollo comportamientos hostiles, violentos, relaciones conflictivas, o si directamente ha crecido dentro de una familia donde ya existía la violencia de género (Medina y Villena, 2020). En este apartado he profundizado en de la importancia de la diferenciación del self a la hora de repetir o no dichos patrones familiares hostiles o conflictivos (Rodríguez-González y Martínez, 2015). Hemos visto como a mayor diferenciación por parte de un sujeto mayor probabilidad de que este consiga alejarse

de dichos patrones y tenga la posibilidad de crear relaciones diferentes en el futuro, y viceversa (Rodríguez-González y Martínez, 2015).

A la gran pregunta de investigación que me acompañaba desde el principio del trabajo: ¿Podemos explicar las relaciones de violencia de género desde las teorías presentadas por Bowen? La respuesta es sí, podemos hacerlo, pues las teorías presentadas aportan un marco de mucha utilidad para entender el impacto del desarrollo dentro del sistema familiar en la violencia de género presente en nuestra sociedad. He podido comprender a través de las teorías planteadas por Bowen como un sujeto que ha vivido historias de violencia durante su desarrollo tiene más probabilidades de repetirlos en su adultez que una que no lo ha hecho. Además, he entendido como la capacidad que tienen un individuo de diferenciarse de su familia afecta de forma directa a la probabilidad que tendrá este individuo de repetir o no los patrones que se han dado en su familia, tanto en la de origen como en generaciones anteriores, incluyendo los patrones de violencia de género. De esta forma, he cumplido con el primer objetivo planteado para el trabajo: he estudiado como y de que forma las vivencias de una familia entera afectan al funcionamiento psíquico de un individuo, y como dicho funcionamiento se convierte o no en un factor predisponente para que este individuo termine en una relación de violencia de género. Tras cumplir con este primer objetivo, me he detenido a estudiar y entender las consecuencias psicológicas de ser víctima de violencia de género, y como funciona una parte del psiquismo de una víctima de violencia de género. De esta forma he cumplido con el segundo objetivo planteado en el trabajo. Mi tercer objetivo planteado en el inicio era estudiar la repetición de patrones de violencia dentro de las familias, para comprender los ciclos de violencia y como las personas se encuentran inmersas en ellos. Aunque este objetivo se haya ido entrelazando a lo largo del trabajo con el primero, he podido estudiar como la diferenciación del self de un sujeto afecta de forma directa a la posible repetición de ciclos de violencia dentro de las familias. Cuanta más diferenciación presente una persona, más herramientas y más capacidad tendrá para romper con ciclos de violencia de su pasado y no repetirlos en el futuro. Cuando un sujeto esta poco diferenciado de su familia de origen, la probabilidad de repetir los patrones de violencia es muy elevada. De esta manera he logrado cumplir todos los objetivos que me propuse al comienzo de mi investigación y he contestado a una de las dos preguntas que me planteé desde el primer momento.

¿Cuál es el rol de la psicología en la violencia de género? Este es la segunda pregunta que me hacía al comenzar mi trabajo y que no he logrado contestar del todo. Responder esta pregunta no es sencillo. Se trata de un tema muy amplio, con una posibilidad muy grande de

respuestas y que puede ser abordado desde diferentes enfoques psicológicos. A lo largo de mi revisión bibliográfica he podido demostrar la importancia que tiene hacerse esta pregunta, pero no he podido responderla del todo. He podido demostrar la importancia que tiene trabajar sobre la violencia de género desde una mirada psicológica, y en concreto sistémica, puesto que esto sirve tanto para paliar las consecuencias de ser víctima como para, potencialmente, evitar que el ciclo de violencia del que hablábamos antes se siga repitiendo generación tras generación. Aunque no he podido concretar cual debería ser el rol de la psicología en el estudio de la violencia de género, si he demostrado, desde diferentes ángulos, porque es importante que nos hagamos esta pregunta desde el campo de la psicología. Creo que el papel de los psicólogos en este fenómeno social es esencial para combatir contra él.

Esta última cuestión se vincula directamente con el valor de mi investigación. Abordar la violencia de género desde el marco sistémico es valioso para poder comprender en profundidad los patrones comportamentales y relacionales que llevan a una persona a entrar en una relación de violencia de género, y para comprender la influencia de la familia a la hora de formar dichos patrones. ¿Y porque es útil comprender estos patrones? Comprenderlos es útil para poder romperlos, cambiarlos, trabajar con ellos o tratar de prevenirlos. Tanto a nivel de prevención como a nivel de intervención, comprender la violencia de género desde un marco sistémico es fundamental. Si conocemos el funcionamiento psíquico de una familia, y como sucede la transmisión transgeneracional y la creación de la diferenciación del self, podremos trabajar con los más pequeños de una familia para prevenir la transmisión de ciertos patrones o de ciertos comportamientos, para fomentar la autonomía y trabajar con el vínculo, creando así una diferenciación adecuada para los jóvenes que permitirá a estos tener las herramientas suficientes para alejarse de aquellas dinámicas familiares o de aquellos patrones que no quieren que formen parte de su vida. Además, comprendiendo dicho funcionamiento familiar, podremos intervenir en situaciones donde ya existe la violencia de género para trabajar con las víctimas.

A la hora de estudiar la violencia de género me he encontrado varias limitaciones. En primer lugar, los índices de violencia de género son muy variables en función del país, de la clase económica, de la cultura, de la religión, etc. Esto limita la calidad tanto de mi investigación como de otras, puesto que en muchos casos no es extrapolable lo que sucede en una sociedad a lo que sucede en otra y se crean generalizaciones que pueden no ser útiles. La violencia de género es un problema multicausal y multidimensional, muy amplio y con matices muy diferentes en cada contexto, por lo que resulta complejo abordarlo en una revisión bibliográfica. Además, he encontrado durante toda mi investigación muy poca distinción entre

la violencia familiar y la violencia de género. Aunque tengan semejanzas, no se deben confundir, puesto que la base de ambos tipos de violencia es completamente diferente. La violencia de género tiene como base la desigualdad social que existe entre hombres y mujeres. La violencia familiar no parte de esta base de desigualdad, sino que nace de conflictos intrafamiliares que se explican por otro tipo de causas que no nos ocupan en este trabajo. El hecho de que exista tan poca diferenciación entre estos dos términos en la literatura limita y sesga mi investigación. Otra gran limitación que he encontrado en mi investigación se relaciona con las causas/consecuencias de ser víctima de violencia de género. Aunque finalmente he conseguido distinguirlo, en la literatura que he ido encontrando estaban muy difusos los límites entre cuales son los componentes psicológicos que llevan a una mujer a ser víctima de violencia de género y cuales de esos componentes psicológicos son ya las consecuencias de haber sido víctima. Es decir, si por ejemplo encontraba que una característica muy común entre este colectivo es presentar una autoestima muy baja, no se comprende bien en la mayor parte de artículos si esto existía o no antes de que la mujer entrase en una relación de violencia de género. Por último, existe muy poca bibliografía que separe el fenómeno de la violencia de género desde el punto de vista del abusador al de la víctima. Todo se presenta de forma muy generalizada, sin abordar las enormes diferencias psíquicas que existen entre un fenómeno y otro.

También he encontrado una brecha muy sorprendente entre la teoría y la clínica en mi revisión bibliográfica. Existe poca literatura que aborde desde el marco de la teoría transgeneracional y de diferenciación del self el fenómeno de la violencia de género, pero es nula la literatura que encontré sobre la aplicación clínica de estas teorías a víctimas de violencia de género. No he encontrado modelos de intervención en víctimas, ni propuestas de dichos modelos. En definitiva, no he encontrado nada sobre como trabajar con mujeres víctimas de violencia de género desde un marco sistémico, integrando las teorías que he estudiado en este trabajo.

Por todo esto expuesto anteriormente creo que queda mucho por investigar y por trabajar en el campo que aborda la violencia de género desde una mirada psicológica y en concreto sistémica. Falta literatura, falta investigación, falta abordaje teórico y muy especialmente falta una mirada y una aportación práctica al fenómeno de la violencia de género desde la psicología.

Como ya afirmaban Medina y Villena (2020), los patrones de violencia y de sumisión se transmiten de forma transgeneracional, y las mujeres víctimas de violencia de género responden a las gestiones emocionales y a los patrones comportamentales aprendidos en sus familias. Además, cuanto menos diferenciada este una persona más probabilidad tendrá de

repetir dichas gestiones emocionales aprendidas en su familia (Rodríguez-González y Martínez, 2015). Por tanto, cuando una mujer se cría en un ambiente en el que existe la violencia y la sufre a lo largo de toda su vida, es más probable que termine creando relaciones interpersonales en las que exista dicha violencia que aquella mujer que no se haya criado en este tipo de contexto (Medina y Villena, 2020). A menor diferenciación del self de esta mujer mayor probabilidad de que esta situación ocurra (Medina y Villena, 2020).

7. Bibliografía

- Arias Gallegos, W. L., Galagarza Pérez, L., Rivera, R., y Ceballos Canaza, K. (2017). Análisis transgeneracional de la violencia familiar a través de la técnica de genogramas. *Revista de Investigación en Psicología*, 20(2), 283-308.
- Barbosa González, A. (2014). Terapia sistémica y violencia familiar: una experiencia de investigación e intervención. *Quaderns de Psicologia*, 16(2), 43-55.
- Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. Jason Aronson.
- Cibanal, L. (2006). *Introducción a la sistémica y terapia familiar*. Club Universitario.
- Confederación Salud Mental España. (2019). *Informe sobre el estado de derechos humanos en salud mental*. <https://www.consaludmental.org/publicaciones/Informe-Derechos-Humanos-Salud-Mental-2019.pdf>
- Consejo de Europa. (2011). *Convenio del Consejo de Europa sobre prevención y lucha contra la violencia contra las mujeres y la violencia doméstica*. <https://rm.coe.int/1680462543>
- European Institute for Gender Equality. (2021). *Forms of violence*. <https://eige.europa.eu/gender-based-violence/forms-of-violence>
- INESEM. <https://revistadigital.inesem.es/educacion-sociedad/violencia-de-genero/>
- Instituto de la mujer y para la igualdad de oportunidades. (s.f.). *Definición de la Violencia de Género*. Gobierno de España. https://www.inmujeres.gob.es/servRecursos/formacion/Pymes/docs/Introduccion/02_Definicion_de_violencia_de_genero.pdf
- Jordan, C. E., Campbell, R., y Follingstad, D. (2010). Violence and women's mental health: the impact of physical, sexual, and psychological aggression. *Annual review of clinical psychology*, 6, 607-628.

- Kerr, M. E., y Bowen, M. (1988). *Family evaluation: an approach based on Bowen*.
- Martínez Alonso, S. (2019). *Efectos de la violencia de género en las víctimas*. Revista Digital. <https://revistadigital.inesem.es/educacion-sociedad/violencia-de-genero/>
- Medina Benavides, J. R., y Villena Morales, M. A. (2020). Redes de apoyo y mujeres víctimas de violencia: Un estudio desde el modelo transgeneracional.
- Minuchin, S. (1982). Reflections on boundaries. *American Journal of Orthopsychiatry*, 52(4), 655-663.
- Oliver, J. & Berástegui, A. (2019). La Escala de Diferenciación del Self (EDS): desarrollo y validación inicial. *Mosaico*, 72, 100-119.
- Organización de las Naciones Unidas (ONU). (1981). *Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer*. <https://www.ohchr.org/sp/professionalinterest/pages/cedaw.aspx>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2021). *La violencia contra la mujer es omnipresente y devastadora: la sufren una de cada tres mujeres*. <https://www.who.int/es/news/item/09-03-2021-devastatingly-pervasive-1-in-3-women-globally-experience-violence>
- Ortiz, D. (2008). *La terapia Familiar Sistémica*. Abya-Yala.
- Planned Parenthood Federation of America. (2021). *Todo sobre Sexo, Género e Identidad de Género*. <https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/para-adolescentes/todo-sobre-sexo-genero-e-identidad-de-genero>
- Ríos González, J. A. (2014). *Manual de orientación y terapia familiar*. Acci.
- Rodríguez-González, M. y Martínez, M. (2015). *La teoría familiar sistémica de Bowen: avances y aplicación terapéutica*. Mc Graw Hill.

- Rueda, L. (2011). La violencia psicológica contra las mujeres en Colombia. *Revista de Economía del Rosario*, 14(2), 165-188.
- Saénz herrero, M. (2019). “Ser víctima de violencia de género te hace ser más vulnerable a padecer trastornos de salud mental”. *Mujer y saludmental*. Org. <https://www.mujerysaludmental.org/es/blog/ser-victima-de-violencia-de-genero-te-hace-ser-mas-vulnerable-padecer-trastornos-de-salud>
- Vargas Flores, J. J., e Ibáñez Reyes, E. J. (2003). Análisis y reflexiones sobre la transmisión intergeneracional. *Revista electrónica de psicología Itztacala*, 6(1).
- Vargas Flores, J. J., e Ibáñez Reyes, E. J. (2005). Enfoques teóricos de la transmisión intergeneracional. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 5(2).
- Vargas Flores, J. J., e Ibáñez Reyes, E. J. (2010). Relación entre la diferenciación y otros conceptos de la terapia familiar. *Alternativas en Psicología*, 15(23).
- Vargas-Núñez, B. I., Pozos Gutiérrez, J.L., López Parra, M. S., Díaz-Loving, R., Rivera Aragón, S. (2011). Estilos de poder, apreciación de la relación y de si misma: variables que median en la mujer, estar o no en una relación de violencia. *Interamerican Journal of Psychology*, 45(1), 39-49.
- Vogel, M. (1994). Gender as a Factor in the Transgenerational Transmission of Trauma. *Women & Therapy*, 15(2), 35-47.
- Women´s Link WorldWide. (s.f.). *Violencia*. <https://www.womenslinkworldwide.org/nuestro-trabajo/violencia>
- Zarza, M. J., y Froján, M. X. (2005). Estudio de la violencia doméstica en una muestra de mujeres latinas residentes en Estados Unidos. *Anales de psicología*, 21(1), 18-26.