

# Vida cotidiana y vínculos en los hogares unipersonales<sup>1</sup>

Fecha de recepción: 21 de julio de 2010  
Fecha de aprobación: 21 de agosto de 2010

María Lucy Gutiérrez Quiñones<sup>2</sup>

## RESUMEN

Este artículo de reflexión retoma aportes del componente conceptual de la investigación “La experiencia de vivir solos y solas: hogares unipersonales, significados y dinámicas”. Desarrolla aspectos de la cultura y la vida cotidiana, la construcción de la subjetividad como aporte a la vida en sociedad en el reconocimiento del otro y sus demandas en la familia y en los hogares unipersonales. Introduce la lectura desde la cibernética de segundo orden, en que el observador se observa en lo que hace, reconoce en la dimensión relacional vínculos e interacciones cotidianas e

interacción continua con sus redes psicosociales y sociales más amplias. Los aportes de la ecología posibilitan mirar a la familia en relación con otros subsistemas sociales. La familia enfrenta crisis, tensiones y estrés a lo largo de su ciclo vital, que resuelve o no, en la capacidad recursiva de afrontarlos estratégicamente desde la autoorganización y organización, recursividad y desarrollo de procesos adaptativos.

**Palabras clave:** familia, vida cotidiana, intersubjetividad, vínculos, redes, conflicto, afrontamientos.

1 Investigación financiada por el Programa de Trabajo Social de la Universidad de La Salle. Investigadora principal: Patricia Uribe Díaz, coinvestigadora: María Lucy Gutiérrez Quiñones, auxiliares de investigación: Marcela Sánchez y Diana López.

2 Trabajadora Social, Educadora, Magíster en Política Social. Docente e investigadora del Programa de Trabajo Social de la Universidad de La Salle. Autora de libros, artículos de revistas y material didáctico en temas relacionados con el maltrato infantil, abuso sexual, violencia intrafamiliar, buen trato y redes sociales, indicadores de política social para Bogotá, entre otros. Correo electrónico: lucy544@hotmail.com

## **NETWORKS AND INTERACTIONS IN EVERYDAY LIFE: THE LANGUAGE OF THE LINKS. ONE-PERSON HOUSEHOLD**

### **ABSTRACT**

This article incorporates reflection contributions from the conceptual component of the research: The experience of living alone and lonely: Single person households, meanings and dynamics, from the conceptual component. Incorporates aspects of culture and daily life, the construction of intersubjectivity as a contribution to life in society in the recognition of others and their other demands, particularly within the family and single person households. Enter the reading from the second-order cybernetics, where the observer is seen in what he does, recognizes the relational dimension, links and

daily interactions and continuous interaction with their social networks more extensive psychosocial and where the role of ecology allows the family look in relation to other social subsystems. The crisis facing family tension and stress throughout their life cycle that meets the capacity or not coping resources and self-organization strategically within the organization, resources and development of adaptive processes.

**Keywords:** family, everyday life, intersubjectivity, links, networking, conflict, confrontations.

## VIDA COTIDIANA: COMPLEJIZANDO SU COMPRENSIÓN

Para la sociología la vida cotidiana se constituye en un conjunto de factores observables en diferentes campos. Este escenario permite hablar de una dimensión transubjetiva del trabajo, la política, la economía, las relaciones humanas que acompañan el discurrir de hombres y mujeres, día a día.

Desde esta pluridimensión se construyen interrogantes sobre el fenómeno social, que permiten reconocer a la sociedad estructural y procesualmente ligada a la subjetividad. Lo social se soportaría siempre entre sujetos que observan, creen, conversan, decostruyen y construyen puntos críticos sobre lo social. La subjetividad se convierte en un lugar de instalación o de quiebre de lo social.

Weber plantea una sociología comprensiva del sentido de la conciencia, de la cultura, de la comunicación: la sociología como ciencia. Concibe al objeto como sujeto; reconoce que la sociedad habla, expresa y ese hablar se constituye en frontera de lo social, implica la distinción de los sistemas sociales humanos e introduce la necesidad de conversar desde la cibernética de segundo orden y la teoría de la reflexividad de los sistemas sociales (Maturana y Varela, Von Foerster, Navarro, Ibáñez, citados por Canales, 1995).

Conversar desde la cibernética de segundo orden significa operar como observadores, hacer diferencias en el lenguaje, más aún si se nos pide explicar lo que hacemos. Como observadores estamos dotados de racionalidad; sin embargo, cuando reflexionamos sobre nuestra experiencia como observadores, descubrimos que, hagamos lo que hagamos, tal nos sucede en tanto que observadores. En otras palabras, descubrimos que nuestra experiencia consiste en que nos encontramos a nosotros mismos al observar, hablar, actuar y que cualquier explicación o descrip-

ción de lo que hacemos resulta secundaria respecto a nuestra experiencia de encontrarnos a nosotros mismos en el hacer de lo que hacemos.

Cualquier cosa que nos sucede acontece como experiencia que vivimos, como si no viniera de ninguna parte. Observar es el punto de partida para entender la realidad. Cualquier cosa que se diga, es dicha por un observador a otro observador, que podría ser él mismo: el observador es un ser humano (Maturana, 1995).

El observador forma parte del sistema, estipula sus propios objetivos, su propio papel dentro de éste. A partir de ese instante se efectúa una distinción entre la cibernética clásica o cibernética de primer orden, y la cibernética de segundo orden, denominada también teoría de la complejidad.

En la cibernética de segundo orden no se cuestiona por el qué de los acontecimientos sociales o familiares, sino por cómo hablamos lo que hablamos, pensamos lo que pensamos: ¿cómo generamos nosotros este sistema a través de la noción de circularidad? La observación está mediada por la reflexión que permite al observador generar conciencia de acontecimiento, de devenir histórico y construir realidad desde la complejidad del fenómeno social, que para el caso de los hogares unipersonales, está referida a lo que acontece en la vida de los sujetos y en la interacción de éstos con los otros a lo largo del ciclo vital humano.

Berger y Luckman refieren la vida cotidiana como una segunda naturaleza en la que sólo hay sujetos, vale decir una realidad subjetiva (Canales, 1995). Lo cotidiano designa al conjunto de vivencias que ocurren entre y para sujetos; en la vida cotidiana no hay hechos, no hay cosas cotidianas, pues ello designaría al objeto. Todo lo cotidiano ocurre para una subjetividad que lo vivencia, es mundo de vida, de significados y significantes, realidad simbólica.

En lo cotidiano hay dos tipos de vivencias que se pueden designar como lo normal y lo obvio. Lo normal referido a la rutina, camino y por ende repetido hasta que se vuelve obvio para el sujeto; dicha obviedad se puede asumir de dos maneras: lo que se ve y lo que se da por visto. Es por ello que la cotidianidad fluye casi sin darnos cuenta.

La sociología de la vida cotidiana puede entenderse como la pregunta por las condiciones en que la sociedad se hace subjetiva y la subjetividad es socializada.

Lo cotidiano existe previamente al observador sociológico o antropológico; éstos observan, lo que observan, como venido de alguna parte, ya interpretado por el saber común. Al hacerlo, hacen una interpretación segunda; es decir interpretan interpretaciones, observan observaciones, hablan de hablas (segundo orden). Esta reflexión remite nuevamente a lo obvio: un saber obvio, un deber obvio. Es decir, el derecho natural, lo que corresponde: reglas, leyes, normas, mandatos a los que el sujeto debe responder en cuanto la sociedad es un sistema de comunicación estructurado como un sistema de preceptos normativos, que dicen qué se debe hacer, qué se debe decir. La subjetividad queda regulada, en el nivel de los saberes incluido el saberse, y en un segundo nivel como subjetividad inscrita en el orden simbólico, que le asigna el papel de responsable; vale decir con el sentido del deber.

También a comprender el sentido de la sociedad como *saber, aporta a la construcción social de la realidad*, concepto que conecta con la pregunta por las instituciones y los roles. En la fenomenología social de Berger y Luckman, se plantea que el entendimiento de la vida social se da en escenarios en que los sujetos reconocen una realidad que, al reconocer, realizan, en la comprensión de que para ellos la sociedad es un conjunto de acciones tipificadas distribuidas por actores también tipificados. Acciones

típicas y actores típicos construyen el fondo del saber común para orientar a los sujetos en su saber social y designan a aquellos competentes para realizar cada acción, por cuanto la sociedad en su sistema de instituciones, fija los roles que deben ser conocidos y asumidos (Canales, 1995).

Las tipificaciones de actores y las tipificaciones de acciones de actores en las instituciones, son producidas por un trabajo social de interpretaciones y fijación de significado, en que son institucionalizadas. Paradójicamente se desvanece la huella de su origen y se convierten en realidad absoluta, no contingente: el acuerdo intersubjetivo le asigna el significado a las acciones y a los actores que pueden desempeñarlas; “deviene realidad [...] sin más y se acciona de nuevo en la tarea de socialización a nuevos miembros o la transmisión intergeneracional”. Se vuelve a desvanecer la nueva huella (su génesis social); es presentada y representada como realidad, y por tanto legitimada. Esta legitimación desde una afirmación de verdad, abarca desde lo puntual hasta los máximos relatos que trazan los universos simbólicos. Constituye una escritura de segundo orden, que connota a la realidad, con los conceptos de lo bueno y lo justo, a la vez que liga entre sí, las instituciones y los diferentes órdenes institucionales, afirmando un mundo correlativo a la subjetividad que encuentra en él, su identidad y sentido.

La tipificación, la objetivación y la legitimación, constituyen los tres ejes de la producción de la sociedad, vivenciable como realidad compartida; la socialización de la subjetividad se puede entender como el aprendizaje de las instituciones y la suscripción de la identidad en lo simbólico que propone el mundo. La sociedad se hace presente como lo intersubjetivo genérico y abstracto, en que el sujeto puede aprenderse como “uno” entre otros, preguntarse por lo que debe aprender y saber en una determinada situación. Así, la sociedad se muestra como una realidad con

sentido y *la vida cotidiana* asignada como el espacio en que las instituciones sociales se corresponden a las subjetividades que las desempeñan.

La cotidianidad vista desde la subjetividad, se convierte en el mundo seguro “en casa”, en donde no hay incertidumbre, excepto por la que se genere por medio de los propios megarelatos en relación con la muerte, la guerra, el sueño, etc.

La vida cotidiana es el escenario en donde transcurre la experiencia humana, las personas desarrollan su existencia, se expresan las necesidades humanas, los sentimientos y se manifiestan las relaciones en distintos contextos significativos como el histórico-cultural, familiar, laboral, productivo, urbano y local. Estos contextos facilitan o no el desarrollo humano integral (Eroles, 2009).

En la vida cotidiana transcurre la existencia humana que es heterogénea: en ella confluyen todos los espacios: la vida pública y la vida privada, el mundo del trabajo, el ocio, el tráfico, el ruido, la soledad; tiene una organización jerárquica y de contexto, es una objetivación de lo concreto; en ella el sujeto “deviene”: exterior y en sus capacidades humanas exteriorizadas, comienza a vivir su propia vida. Es una realidad singular y universal; en este sentido, es una mediación, una forma de concebir la convivencia humana. Allí se construyen alternativas de participación; se expresa en tres dimensiones: las necesidades humanas, los conflictos y las crisis vitales.

En la vida cotidiana se entretajan los espacios y los contextos. Así por ejemplo, el espacio moral que constituye la comunidad, interactúa con lo histórico-cultural, uno y otro con el espacio factual, donde emergen los grupos en el contexto familiar, el espacio laboral, con el contexto laboral y productivo, el espacio emocional con lo urbano-ambiental y el espacio intelectual con el contexto político-organizativo. Lo interesante es que todos tienen que ver con todos.

Agnes Heller sostiene que el contenido de valor de los hechos existentes se expresa en la cultura de los usos: “[...] qué comemos, cómo comemos, cómo vivimos, dónde habitamos. Allí también se expresa el estado de humanización del género humano. El primer espejo que refleja los contenidos de valor presentes en la cotidianidad, es la estructura de las relaciones personales”. Siguiendo a Marx y a Fourier, sostiene que la máxima expresión de las relaciones personales es el amor-pasión. El desarrollo de valor en la vida cotidiana permite captar el desarrollo alcanzado por el conjunto social (Eroles, 2009).

Buena parte de la vida cotidiana transcurre en el hogar, con la familia. Sin embargo hay un espacio entrañable para las personas de cualquier edad: el barrio, con sus formas de organización formales e informales; la cuadra, la esquina, la tienda, el café, el salón de belleza, la iglesia, el parque, la “cancha”; allí se expresan los colectivos de la vida cotidiana. Se comunican a través de diferentes lenguajes, costumbres, hábitos, roles y posicionamientos. Este tejido social se va urdiendo en lo micro: en él participan todos los géneros y todas las edades, van constituyendo lo microsocioal, atravesado desde luego por las influencias y los modos de plantear y hacer lo macrosocioal. Unos barrios más que otros, ven alteradas sus costumbres por la movilidad inusual que genera la falta de empleo de algunos adultos o la desocupación de los jóvenes, quienes toman la esquina como extensión de su casa y aportan a lo microsocioal otros lenguajes, nuevas jergas y costumbres en ocasiones asociadas con el consumo de sustancias que alteran su comportamiento social. Las mujeres se vinculan a labores propias de lo comunitario como el comedor, el jardín infantil, la parroquia o el culto.

Algunos autores afirman que la falta de trabajo debilita los vínculos solidarios entre las personas, genera pobreza masiva que abre espacios colectivos a formas de violencia barrial y social, resquebrajando la seguridad del lugar. Emma León (1999) critica abiertamente

el simplismo con que se asume desde el discurso teórico de las ciencias sociales, la lectura de la vida cotidiana vinculándola con la reproducción social, pues afirma que es cierta su participación en ésta.

Una mirada multidimensional abre compuertas insospechadas que reflejan un discurrir de lo cotidiano en mundos como la política, la ideología y la cultura, entre otros. Es claro que lo cotidiano se enfrenta a núcleos problemáticos como la reproducción social, el pensamiento y la acción cotidiana, y a categorías de análisis desde sus particularidades. Se deja de lado la mirada a ese ancho mundo de lo cotidiano que deviene en un amplio tejido en la trama entre existencia y supervivencia, de acuerdo a un modelo de comunidad humana en lo social.

Se reconoce la relación entre necesidades y supervivencia: la consideración instrumental de la cotidianidad parte de una manera de concebir las relaciones entre sistemas de necesidades, división de espacios sociales y dinámica societal; ello se ve reflejado en la manera como se analiza la vida cotidiana, el rol y lugar de las personas en ella.

Habermas (1987) en su reconocimiento del ser humano desde la acción comunicativa, propone revivificar las potencialidades del mundo de lo cotidiano, en que a través de su carácter emancipador, valiéndose de sus cualidades intrínsecas en el ejercicio de la acción comunicativa, cierre la brecha entre las esferas de validez y balancee las relaciones entre los mundos de la vida y los sistémicos. Según Morin (1986) ello se puede hacer si el ser humano es capaz de articular complejamente la antropociología, la biología y la *physis* (física-naturaleza), a manera de bucle, que lo remite a la organización de la mentalidad, el entendimiento y por ende a la sociología del conocimiento mediante la reflexión, de manera que la sociedad pueda abrirse en bucle sobre la realidad exterior, que la nutre y la organiza.

Para Heller (citado por Martínez, 1999) nuestros roles no pueden nulificar nuestra humanidad: el hombre hace él mismo su historia, pero en condiciones previamente dadas, en últimas por las relaciones y situaciones sociohumanas. La vida cotidiana es la vida de todo hombre. Nadie consigue identificarse con su actividad humano-específica hasta el punto de poder desprenderse enteramente de la cotidianidad, y a la inversa, no hay hombre alguno, por “insustancial” que sea, que viva sólo la cotidianidad, aunque sin duda ésta le absorberá principalmente. El ser humano participa en la vida cotidiana con todos los aspectos de su individualidad, de su personalidad; en ella “se ponen en obra” todos sus sentidos. La circunstancia de que todas sus capacidades se ponen en obra, determina también, como es natural, que ninguna de ellas pueda actuarse con toda su intensidad (Martínez, 1999).

La organización del trabajo y de la vida privada, las distracciones y el descanso, la actividad social sistematizada, el tráfico y la purificación son partes orgánicas de la vida cotidiana. La significación de la vida cotidiana (al igual que su contenido) no es simplemente heterogénea, sino también jerárquica. La jerarquía se modifica según las diferentes estructuras económicas y sociales. El ser humano nace inserto en su cotidianidad; su maduración significa que el individuo se hace con todas las habilidades imprescindibles para la vida cotidiana de la sociedad (¿no llamamos a esto socialización?). La asimilación de la manipulación de las cosas, es lo mismo que la asimilación de las relaciones sociales y la forma concreta de sometimiento al poder (de la naturaleza) que siempre es mediada por las relaciones sociales.

Desde un plano más axiológico, Heller ubica en la vida cotidiana el discurso de la ética y la moral, como algo individual, desde una motivación particular, en que la moral tiene dos funciones principales: de inhibición y de transformación (culturarizar). Moral, arte

y ciencia se funden con la vida cotidiana, para oxigenar el proceso de reproducción social en sí misma.

Formas necesarias en el pensamiento cotidiano: ultrageneralización, analogía, precedentes, imitación, entonación, que facilitan actuar en la cotidianidad, pero no deben cristalizar en lo absoluto, o de lo contrario nos encontraremos con una extrañación (enajenación) de la vida cotidiana. Extrañación con respecto de las posibilidades concretas del desarrollo específico de la humanidad; cuanto mayor es la extrañación producida por la estructura económica de una sociedad, tanto más irradia la vida cotidiana su propia extrañación sobre las demás esferas.

En el caso de los hogares unipersonales, regir la vida supone para cada cual una vida propia, manteniendo la estructura de la cotidianidad: cada cual ha de apropiarse a su modo de la realidad e imponerle el sello de su individualidad; este regir la vida no puede convertirse en posibilidad social universal, más que una vez abolida y superada la extrañación. Aun así, es posible y significa un reto a la deshumanización. De esta forma la “ordenación” de la cotidianidad es un fenómeno nada cotidiano; el carácter representativo “provocador”, excepcional, transforma la misma ordenación de la cotidianidad en una acción moral y política.

Matus (citado por Eroles, 2009), refiere tres nudos de conceptos y problemas que definen la crisis contemporánea y afectan los escenarios de la vida cotidiana: un sistema monológico en la comunicación-acción, la demanda de una pluralidad radical que se origina probablemente en el proyecto del sujeto y la racionalidad formal como principio totalizador. Ello conduce a una revisión urgente de los planteamientos de Heller, Habermas e Ibañez, entre otros, para reeditar desde el sujeto las formas de hacer del mundo de la vida cotidiana: un escenario incluyente de lo humano, en el que quepa la diversidad y la biodiversidad.

La comprensión de la vida cotidiana desde el concepto de pluridimensión, genera procesos reflexivos y nuevas comprensiones de la familia, sus cambios, dinámicas, conflictos y afrontamientos, para reconocerla hoy como atravesada por formas de organización diversa, poliforme, ajena a la manera tradicional como describíamos a la familia desde nuestros propios imaginarios.

Según (Sluski, 1996: 10), “estudiamos a la familia porque la vemos. Y la vemos porque la invocamos con nuestros modelos en nuestro interrogatorio”. Los hogares unipersonales, a pesar de estar constituidos por personas solas, mantienen un foco diferente con relación a la familia nuclear y a otras formas de organización, en tanto viven solos en unidades habitacionales independientes del resto de la familia, por diferentes motivos o circunstancias de la vida y en diferentes momentos de su ciclo vital, dependiendo de diversas circunstancias: económicas, viudez, rupturas de su relación de pareja, solterismo, envejecimiento por incremento en la esperanza de vida, cambios en los patrones de reproducción, descenso de los índices de natalidad, incorporación de la mujer a la fuerza laboral, entre otras.

## LOS VÍNCULOS: DIMENSIÓN RELACIONAL

Las relaciones humanas adquieren significado en el lenguaje de los vínculos. Garelli Montuori sostiene que “el vínculo es el enlace que une a una persona con otra específica, claramente diferenciada y preferida, vivida como más fuerte y protectora; las mantiene unidas a lo largo del tiempo a través de conductas que hacen que se obtenga o se mantenga el uno en proximidad del otro” (citado por Calvache et ál., 2008: 16).

Pichón (1985) define al vínculo como la manera particular en que un sujeto se conecta o relaciona con

el otro o los otros, creando una estructura particular para cada caso y cada momento. La relación de objeto es la estructura interna del vínculo. Por lo tanto, un vínculo es un tipo particular de relación de objeto, constituida por una estructura que funciona de una determinada manera. Es una estructura dinámica en continuo movimiento, que funciona accionada o movida por factores instintivos, por motivaciones psicológicas. El vínculo incluye la conducta, y se puede definir como una relación particular con un objeto; de esta relación particular resulta una conducta más o menos fija con ese objeto, la que forma una pauta de conducta que tiende a repetirse automáticamente en la relación interna y en la relación externa con el objeto. Por lo dicho existirían dos campos psicológicos en el vínculo: campo interno (psiquiatría-psicoanálisis), campo externo (psicosocial).

En la vida cotidiana la manera como nos relacionamos los humanos, adquiere significado en los vínculos afectivos que establecemos con los otros, desde los más cercanos: padres, hermanos, abuelos, hasta los amigos, vecinos, compañeros de colegio, pares de la vida del trabajo, entre otros.

La calidad del vínculo, su profundidad y permanencia en el tiempo a lo largo del ciclo vital humano, opera como catalizador en los momentos de crisis y facilita los afrontamientos familiares con la familia de origen y con la familia constituida por cada uno de nosotros, cuando optamos por organizarnos como pareja y opcionalmente tener hijos.

El vínculo opera y acompaña a las personas que configuran hogares unipersonales, en la experiencia de vivir solas, en cuanto fortaleza para vivir en solitario experiencias de la vida cotidiana, que usualmente se comparten con otros. Ello sucede sólo en apariencia, en tanto el vínculo interiorizado y a la vez consciente es la savia que nutre al humano y le abre posibilidades de establecer nuevos vínculos con otros, aun en

la distancia, en la evocación del amor recibido que se abre a otros amores que van llegando a lo largo de la vida. Los vínculos reconocidos por el ser humano como tales, son intensos, duraderos, tejen una historia en común; por ello implican compromiso.

Las personas por lo general construyen relaciones vinculares en el lenguaje a lo largo de la vida: así van apareciendo funciones para cada vínculo en particular, que se van estabilizando o transformando en multifacéticas, transmiten información, acompañan en momentos difíciles de la vida, son portadores de noticias, se manifiestan afectuosos en fechas especiales. Hay vínculos que se fortalecen con acciones recíprocas entre las personas vinculadas; otros están o permanecen en el recuerdo, aun después de la muerte.

Los vínculos humanos poseen atributos que tienen que ver con sus funciones específicas (asistir a una persona a quien se ama en una enfermedad prolongada), con funciones multifacéticas, en tanto vínculo, que pueden ser: una buena compañía social, saber escuchar en momentos de dolor o intensa alegría, generar momentos de humor y risa, entre otras. Hay funciones particulares para cada persona, desde la capacidad de aportar al vínculo. Así por ejemplo, se puede ser un buen acompañante en momentos críticos del otro y no tan buen acompañante en reuniones sociales de carácter familiar. Los vínculos pueden ser versátiles o poco versátiles.

La reciprocidad es otro factor del vínculo que permite construir relaciones simétricas o asimétricas. Un buen ejemplo de relaciones simétricas son las que suceden entre padres e hijos. Cuando el hijo está pequeño, el padre se vuelve generador de factores protectores; cuando el padre es anciano, el hijo cumple una función similar.

Otro factor importante es la intensidad de los vínculos, en directa proporción con el grado o los grados de



intensidad o intimidad. En ello influye la frecuencia de los contactos, su calidad y calidez o bien la intensidad con que se mantenga una relación a distancia: mensajes, recordatorios, obsequios en fechas importantes para el otro, en su ciclo vital. En todos y cada uno de los vínculos hay un origen y trayectoria que están presentes: ello deriva en una combinación de funciones en las que interactúan: afecto, intensidad, historia del vínculo y trayectoria, calidad y cantidad de los contactos aun en personas que viven solas.

Algunos autores, entre ellos Barudy (2005), afirman que la afectividad que emana del vínculo desde lo intrauterino y durante toda la vida, forja nuestra biología y también nuestros sentimientos e influye en las relaciones interpersonales, a tal punto que cuando se hace referencia a la madre y a su función de dar vida y cuidar a los hijos, se previenen los efectos mórbidos de un gen y se perpetúan procesos vitales con altos contenidos de afectividad que se expresan en lo social en la vida cotidiana. Así los contextos en donde se prodiga cuidado y buenos tratos, germinan vida y trato afectuoso; facilitan a la vez el autocuidado y la participación en dinámicas sociales que comprometen la vida y los sentimientos de los demás, en tanto generan dinámicas de colaboración y permiten la aparición de habilidades adaptativas frente a los desafíos del entorno.

Las relaciones afectivas constantes, producto de vínculos sanos como las que se dan entre padres e hijos en familias sanas, son vitales para el desarrollo de de la prole, en tanto les nutre tanto o más que los alimentos cotidianos. En los adultos, los buenos tratos y la atención a necesidades mutuas protegen del estrés provocado por los obstáculos que aparecen en la vida cotidiana, en la infinita posibilidad instintiva de enamorarse uno del otro y protegerlo desde la masculinidad y desde la feminidad. Hombres y mujeres están dotados de instintos parentales y, a la vez, tienen la capacidad de generar vínculos sanos con sus pares opuestos en cualquier momento del

ciclo vital humano. De esta capacidad de crear relaciones y vínculos interpersonales, derivan fenómenos importantes para la vida como el apego de hijos a padres y viceversa. Cuando los vínculos afectivos son sanos y nutritivos, garantizan el autocuidado y el cuidado de los demás miembros de nuestra red psicosocial.

La red social como un todo congrega, contiene y mantiene vivos los vínculos afectivos, en la medida en que se va convirtiendo para cada sujeto en particular, en una red social personal o red social significativa. En ella los sujetos sociales interactúan con la familia nuclear y extensa; además incluyen todo el conjunto de vínculos interpersonales de cada uno: amigos, vecinos, compañeros de trabajo, de estudio, pares comunitarios o de las prácticas sociales que desarrolla cada uno en su cotidianidad. La mirada a este nivel intermedio de la estructura social es vital para comprender lo que sucede con los procesos psicosociales de integración, la promoción del bienestar (autocuidado), el desarrollo de la identidad, la consolidación de los potenciales de cambio, o bien todo lo contrario: desintegración psicosocial, malestar, enfermedad, trastornos de la identidad, dificultades en los procesos de adaptación constructiva y de cambio.

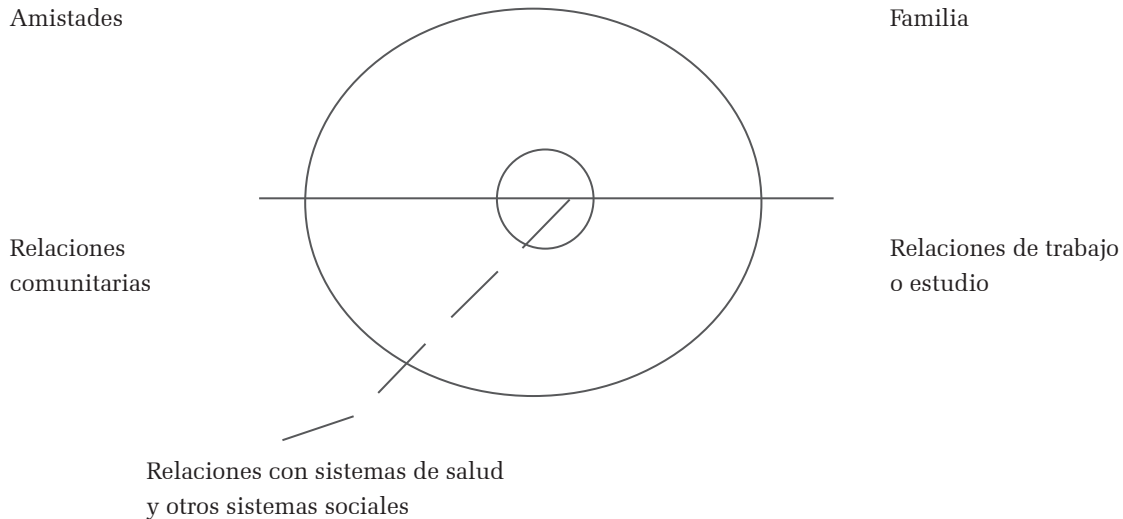
Es posible discriminar entre la red microsocia personal y significativa, en los hogares unipersonales, en la experiencia de vivir solos y la red macrosocia más amplia, que incluye a la comunidad en que interactuamos o la misma sociedad a la que pertenecemos. El dilema está en ¿dónde trazar la frontera entre una y otra red y a quién corresponde hacerlo?

De manera práctica se puede decir que cada ser humano está inmerso en diferentes contextos que a la vez son su universo relacional. Vale decir, los contextos sociales, políticos, históricos, religiosos, de circunstancias medioambientales, de existencia, de carencias vitales, entre otros.

A nivel microrrelacional el sujeto interactúa con su familia y establece relaciones significativas, que con-

forman su red interpersonal o nicho afectivo. Esto se puede representar gráficamente así:

**Figura 1. Red interpersonal**



**Fuente:** Sluzki (1996: 44)

El mapa de la red social permite hacer preguntas en una u otra dimensión: para la microrred personal: “¿Quiénes son la gente importante en su vida, con quiénes ha hablado o se ha visto esta última semana? ¿Cuándo quiere hacer un poco de vida social a quién llama? ¿Quién es o podría ser su paño de lágrimas? ¿Con quién se ve regularmente?” (Sluzki, 1996: 44).

Otro aspecto a tener en cuenta se refiere a las características estructurales de la red como el tamaño, la densidad, la composición o distribución, la dispersión, la homogeneidad o heterogeneidad, los atributos de vínculos específicos y su intensidad, y el tipo de funciones que cumple cada vínculo. Entre las funciones de la red se pueden citar, por ejemplo: la compañía, el apoyo emocional, los consejos, el soporte económico, el acceso a nuevos contactos, en tanto que los vínculos como tales se pueden ob-

servar desde funciones prevaecientes como su multidimensionalidad, intensidad, la frecuencia de los contactos, la historia de la relación, entre otros. Lo importante es comprender desde lo humano, que durante el ciclo vital humano y familiar la presencia de los vínculos tejidos en el lenguaje de red social, son indispensables para la vida.

Con todo, la familia es una unidad social natural: posee características propias, como las relaciones que se establecen entre sus miembros, las alianzas y coaliciones, los roles y el desempeño de éstos por parte de cada uno de los miembros; los vínculos generados por procesos de apego de manera diferencial para cada miembro, las normas que contribuyen a regular la convivencia y su gran responsabilidad socializadora.

Hoy en día la familia se debate en profundos dilemas que afectan su dinámica interna y la confrontan con las dinámicas externas que se viven en la sociedad: violencias, pobreza, incertidumbres en lo laboral, la salud y la educación, entre otros factores de choque, sin desconocer que ella misma, la familia, se confronta en su interior con formas de violencia internas, rupturas, relaciones abusivas y adopta condiciones de pobreza de la sociedad que la permea.

En los hogares unipersonales estas dinámicas no son ajenas a la vida cotidiana: deben reconocer el conflicto, representado en situaciones de estrés, confrontaciones con la propia familia, que aunque en apariencia lejana para el individuo solo participa de sus problemas sociales, emocionales, económicos, entre otros.

Algunos eventos generan crisis en los hogares unipersonales; producen cambios en la vida cotidiana de las personas. Para algunas significan cambios de algún orden, particularmente en el mundo de lo material, en la organización o en la normatividad. Otros hogares no cambian durante las crisis; nada en su interior se moviliza hacia formas de hacer diferente la vida cotidiana o bien los cambios son parciales e irradian un sólo componente de la vida personal o familiar. *Es el caso de una persona que vive sola, se le presenta una enfermedad crónica y opta por manejarla sola sin apoyo de su red psicosocial, incluso de su red social de servicios, entre ellos salud. En este hogar, la crisis no genera cambio visible que permita establecer distinciones de segundo orden en su sistema relacional, como la reedición de vínculos afectivos, la aparición de nuevos vínculos, durante el proceso de acompañamiento en su enfermedad, formas de aproximación a los servicios sociales de manera espontánea, entre otros, que le permitan generar formas adaptativas en el presente y en el futuro.* Hacerlo implicaría enfrentar las diferentes opciones vitales y enriquecer su vida personal mediante el in-

flujo emocional del otro/otra y mejorar su enfermedad desde la recursividad de los servicios sociales.

Cuando al interior del sistema familiar se produce una tensión que lo afecta en su estructura y funcionamiento cotidiano, se puede producir una crisis, en tanto los miembros deben apartarse de su repertorio cotidiano; vale decir hábitos, movimientos, rituales, pautas generalizadas de interacción. La diferencia radica en la manera como se afrontan.

Algunos signos de crisis pueden ser la confusión de reglas y roles, el debilitamiento de metas, trastocar los valores, la reaparición de antiguos conflictos, la culpa propia y ajena. En algunas familias asimétricas es frecuente ver que el sistema está siendo manejado por un hijo adolescente. Ello genera confusiones al interior, produce caos y crisis. Indica que las tensiones, vale decir las fuerzas en conflicto, distorsionan esas relaciones familiares en particular. No obstante, lo que es tensionante para algunos, no lo es para otros, en la medida en que no todas las tensiones son manifiestas, evidentes, claras, identificables.

Entre las tensiones identificables se encuentran la enfermedad de un hijo, la separación de la pareja conyugal, el despido laboral intempestivo de uno de los miembros con el papel de aportante principal, el uso de sustancias tóxicas, el incesto, la toxicomanía, la violencia intrafamiliar. Estos eventos suelen ocultarse, silenciarse. Las tensiones se intensifican, las crisis también, hasta siempre o hasta cuando el subsistema se abre y retroalimenta con la experiencia cotidiana de otros subsistemas menos críticos o poco críticos, que permiten reconocer las tensiones, afrontar la crisis desde la propia autoorganización y recursividad que posibilita hacerse más flexibles; fortalecer la unidad y la propia capacidad de conexión.

Pittman (citado por Torres, 2009), aporta una clasificación interesante para leer las crisis familiares:

asociadas a la desgracia inesperada, al desarrollo o evolutivas, de desvalimiento y las estructurales. Estas últimas emergen de la misma estructura familiar; la tensión es intrínseca y redundante.

El estrés familiar se produce por la vulnerabilidad de la familia frente a las crisis o poder de recuperarse de éstas; permite reflexionar sobre las demandas, la calidad y cantidad de las crisis. Las demandas son definidas como “un estímulo o condición que produce o induce un cambio en el sistema familiar; constituyen una amenaza o desafío al equilibrio existente” (Hernández, 1997: 50).

Por lo general las demandas de cambio producen tensión durante el tiempo que la familia utiliza para resolverlas; cuando no hay posibilidades reales de hacerlo se genera el estrés, que significa desequilibrio en las dinámicas familiares entre demandas y satisfactores. El estresor es un evento vital que hace presencia como parte de la normativa familiar o como algo súbito que no se puede predecir. A lo largo de la vida, el ser humano se enfrenta a tensiones no resueltas, postergadas en el tiempo, algunas relacionadas con el desempeño poco claro de roles, las propias del ajuste y adaptación familiar a lo largo de su ciclo, en el cual surgen demandas, tensiones y afrontamientos.

Ello obliga a procesos de afrontamiento con nuevos órdenes de recursividad que faciliten, desde la autoorganización, establecer distinciones del fenómeno social y prever la construcción de realidad con nuevos recursos y estrategias que influyan en la modificación de la estructura interna de la familia.

El afrontamiento familiar requiere esfuerzo de los miembros del subsistema, que en interacciones re-

cursivas y competentes buscan estrategias que les permitan resolver dilemas éticos, económicos, comunicativos o de cualquier orden, que incidan en las tensiones y permitan hacer transacciones con la red comunitaria o de servicios. El afrontamiento cambia en el tiempo. No aparece en el instante mismo de la crisis; se va modificando progresivamente, estrechamente relacionado con las demandas y los estresores. La familia evoluciona como grupo social, permea y es permeada por factores internos y del entorno y, en esa medida, va desarrollando recursos de supervivencia.

En el caso de los hogares unipersonales sucede un fenómeno similar: la persona que vive sola trae consigo saberes aprendidos de la vida en familia y de la cultura, que le permiten afrontar las crisis, los conflictos y controlar los estresores desde la satisfacción oportuna de las demandas. Las excepciones están dadas por personas que se paralizan de cara a eventos traumáticos, necesitan ayuda de sus redes psicosociales y sociales más amplias.

Los afrontamientos exigen cambios, reacomodaciones. Lo ideal es que se vuelvan generadores de estrategias que favorezcan la reestructuración de formas de hacer lo cotidiano en todos los órdenes, desde la aplicación de los recursos existentes en cada familia, hasta la posibilidad de buscar apoyo social, espiritual o institucional.

Los seres humanos, sin excepción vivimos lo cotidiano de la mano del otro, a través de los vínculos que establecemos a lo largo del ciclo vital humano, de la pareja o de la familia, tejiendo redes, vínculos y relaciones con el mundo, en la esperanza de vivir felices y morir acompañados.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Barudy, J. y Dantagñan, M. Los buenos tratos en la infancia, parentalidad, apego y resiliencia. Barcelona: Gedisa, 2005.
2. Calvache, M. y Medina, M. "Reconstrucción de redes vinculares en parejas heterosexuales universitarias". Trabajo de investigación. Formación avanzada. Consultoría en familia y redes sociales. Universidad de la Salle. Bogotá. 2008.
3. Canales, M. "Sociologías de la vida cotidiana". En Garretón, M. y Mella, O. Eds. Dimensiones actuales de la sociología. Santiago: Bravo y Allende, 1995.
4. Eroles, C. Familia, democracia y vida cotidiana. Buenos Aires: Espacio Editorial, 2009.
5. Habermas, J. La acción comunicativa, tomo 1. Madrid: Taurus, 1987.
6. Hernández, A. Familia, ciclo vital y psicoterapia sistémica breve. Bogotá: El Buho, 1997.
7. Ibáñez, J. Por una sociología de la vida cotidiana. Madrid: Siglo XXI, 2002.
8. León, E. Usos y discursos teóricos sobre la vida cotidiana. México: Anthropos, 1999.
9. Martínez, V. La ciudad y sus actores sociales. México: Universidad autónoma metropolitana de Xochimilco, 1999.
10. Maturana, H. La realidad objetiva o construida II. Barcelona: Anthropos, 1995.
11. Morin, E. El método I. La naturaleza de la naturaleza. Madrid: Cátedra, 1986.
12. Pichón, E. Teoría del vínculo. Buenos Aires: Nueva visión, 1985.
13. Sluski, C. La red social frontera de la práctica sistémica. Barcelona: Gedisa, 1996.
14. Torres, B. y Hernández, E. "Crisis familiares por toxicodependencia en adolescentes". Conversaciones sistémicas 2. (2009):11-27.