

TERAPIA COGNITIVO SISTEMICO-PROCESUAL DE LA PAREJA

Vittorio Guidano y Maurizio Dodet, S.I.T.C.C. - C.P.C.
Via Marcoantonio Colonna, 60. 00192 - Roma

In this article we will be discussing a systems process oriented approach to couple therapy. At first part we attempt to outline through a review of literature, a post-rationalist perspective to cognitive therapy; in the second part, which will be of a more clinical nature, we will present a therapeutic setting that will be fully developed in the third part with a discussion of a clinical case.

The model examined offers the means for reformulating the problem being presented by the couple in relation to the interaction of the Personal Meaning Organization of the partners. The aim of the therapy is to make explicit the meaning around which the internal coherence of the system-couple is organized, through a comprehension of their self-referential and self-organizing capabilities.

Key words: post-rationalism, self-organization, couple therapy.

INTRODUCCION

En este artículo presentamos la experiencia de nuestro grupo de investigación relativa a la aplicación de un modelo de terapia cognitivo post-racionalista en ámbitos clínicos donde el terapeuta tiene la posibilidad de trabajar con una pareja.

La superación de la epistemología empirista representa la premisa sobre el cual se basa este modelo de intervención, que se diferencia, por lo tanto, de las precedentes formulaciones cognitivistas de la escuela de Roma (Mancini, F, Sassaroli, S., Semerari, A., & Telfner, U., 1979) y de las formulaciones más recientes de Beck (1988). En éstas, tomando como punto de partida algunas premisas tradicionalmente empiristas, la atención del terapeuta se dirige, mediante la observación “de la interacción continua de mensajes-conductas”, a captar las “ideas y las creencias” para “intentar realizar una crítica al sistema de creencias que guía el comportamiento mediante diversas técnicas de reestructuración cognitiva”.

Modificar la creencia irracional, distorsionada, puede significar, por consiguiente, cambiar automáticamente los comportamientos disfuncionales de un individuo y, por tanto, la dinámica de pareja. Todo esto desde una óptica básicamen-

te descriptiva donde el terapeuta observador de una realidad objetivable tiene el poder de modificarla. En cambio, si partimos de una concepción de la realidad como un continuo fluir multidireccional con distintos niveles de procesos cognoscitivos individuales en continuo desarrollo, que sólo pueden ser percibidos en la relación entre el observador (terapeuta) y el observado (individuo-pareja), la finalidad del acto terapéutico estará dirigida a captar la *coherencia interna del sistema* con el que se interactúa, intentando comprender sus capacidades *auto-referenciales y de auto-organización* a través de los significados expresados.

Marco teórico

De la premisas expuestas se deriva la necesidad de considerar a cada individuo como portador de *un significado* que le permite reconocerse y referirse en cada experiencia inmediata de sí mismo y del mundo. El proceso continuo de narración de la propia experiencia asume un papel crucial en la medida en que da coherencia a la misma experiencia de vivir. Por tanto, el conocimiento del sí-mismo se origina a partir de un proceso circular que se establece entre el “Yo-agente” que experimenta y actúa y el “Yo (me) reflexivo” que observa y valora, y que se tiene como finalidad articular un significado que garantice un sentido de continuidad y unicidad sistémica individual (*Selfhood*).

El ser humano se caracteriza, como cualquier otro sistema cognoscitivo, por un incremento de información que determina una progresión ortogenética en la que emergen niveles cada vez más complejos de integración del conocimiento de sí-mismo y del mundo (“orden a través de fluctuaciones”, Brent, 1978; Prigogine, 1976). La vida social es el espacio en el cual el hombre construye y articula su propia “organización de significado”. En el adulto el sentido de sí mismo está siempre conectado al conocimiento que los otros tienen de él. Esto significa que para una persona la única forma de reconocerse es a través de las relaciones que establece con los demás, es decir, viviendo una realidad intersubjetiva.

Los procesos de apego, estudiados y descritos por Bowlby (1969, 1973, 1980), representan a lo largo del ciclo vital, el espacio en el cual emerge y se articula el significado personal en la medida en que progresivamente se estructuran los límites del sí-mismo que permiten una mayor diferenciación entre el Yo y los Otros. Posteriormente, las relaciones sentimentales íntimas “adquieren la función auto-referencial de confirmar, estabilizar, y eventualmente, articular el patrón de coherencia de significado personal estructurado hasta aquel momento” (Guidano, 1992). Las relaciones de pareja, cuando se perciben como únicas y exclusivas por el individuo, asumen un papel central ya que de ellas se deriva un sentido de individualidad y unicidad respecto a la forma personal de sentirse en el mundo gracias a una “diferenciación activa entre el propio sentido de subjetividad y la objetividad percibida desde la perspectiva del otro” Guidano (1992).

Al observar el *sistema pareja* desde una perspectiva ontológica, un terapeuta

tendrá que considerar la interacción entre los dos sujetos siempre como un desplegarse de una regulación mutua entre el “pertenecer a” y el “diferenciarse de” el otro mediante un proceso dialéctico basado en la continua negociación de un consenso y reconocimiento mutuos.

La pareja se basa en un *proceso de construcción auto-referencial recíproca de la imagen del otro*, capaz de hacer consistente el sí-mismo individual. La percepción o imagen que cada miembro de la pareja tiene de su compañero influye más en las dinámicas de formación, mantenimiento y ruptura de la relación que no sus características reales y concretas (Stenber y Barnes, 1985).

En una relación de pareja, la fase de *formación del vínculo afectivo* representa el momento en el cual, a partir de los primeros encuentros e interacciones, se inicia el proceso de co-construcción de una imagen del compañero y también de un espacio emocional común en el que se desarrollará la propia experiencia. Al seducir y al ser seducido cada miembro reconoce partes de sí mismo y del otro en un fluir de estados emocionales global e indiferenciado y así se establece una implicación emocional cada vez mayor que finaliza con la elección recíproca como pareja.

En una relación de pareja, el grado de reciprocidad emocional se halla estrechamente correlacionado con la intensidad de la interdependencia emocional experimentada en la relación (Berscheid, 1983; Berscheid, Gangestad y Kulakowski, 1984; Kelly *et al.*, 1983). En cambio, la calidad de dicha reciprocidad emocional depende del tipo de negociación que se realice a fin de conseguir un mutuo reconocimiento y, por tanto, del conjunto de estrategias desplegadas para obtener una respuesta del compañero que confirme el propio sentido del sí-mismo cuando “pone en acto” su personal estilo afectivo.

En la fase de mantenimiento emergen niveles estructurales cada vez más integrados de la relación que permiten que la pareja se convierta en un sistema auto-organizado donde los significados son co-construidos y compartidos.

Transcurrida la primera fase donde prevalecen las vivencias inmediatas en la percepción de la existencia y viabilidad de la relación, se pasa a una segunda fase donde emerge y prevalece la necesidad de articular de modo más claro la propia organización de significado creando una nueva imagen consciente de sí mismo que incorpore la nueva relación de pareja siempre dentro del continuo histórico personal. Este proceso se realiza a través de la narración de la experiencia compartida llena de significados comunes. Esta narración conjunta se articula en un *tema de pareja* que con el tiempo garantizará la coherencia del propio sistema retroactuando incluso sobre los sí-mismos de cada individuo (Dodet, 1992). El lenguaje representa el instrumento con el cual se consigue organizar la experiencia hasta hacerla “realidad”. El hombre mediante la capacidad creativa del “pensamiento narrativo” (Bruner, 1988) al construir historias articula el propio significado explicando la experiencia inmediata, por tanto, al contarlas y compartirlas crea ámbitos de significados comunes sobre los cuales basa la misma relación. Se crea

de este modo una “identidad familiar” que permite a cada miembro saber “quién se es como pareja y como núcleo familiar diferenciándose de los demás” (Bennet, Wolin y McAvity, 1988). En las distintas fases de la relación de pareja “la narración de historias, al contrario de las mismas historias, se puede considerar un acto interpretativo continuo y conjunto” (Reiss, 1991), donde a través de sucesivas revisiones e interpretaciones realizadas de común acuerdo se afirman constantemente los valores familiares y se corrigen los errores reconocidos en la vida familiar.

En esta fase, el proceso de regulación recíproca entre el “pertenecer a” y el “diferenciarse de” de cada miembro respecto al otro alcanza el máximo grado de expresión. Al percibir más claramente la propia individualidad cada miembro puede asumir una proyección común que sea coherente con la proyección individual.

La complejidad del *sistema pareja* aumenta con el tiempo dando origen a nuevas dimensiones de reciprocidad emocional y relacional. Estas nuevas dimensiones conllevarán una mayor articulación de los significados compartidos y personales, a la vez que comportarán oscilaciones en la cualidad y reciprocidad emocional. Tales oscilaciones se consideran indicadores fenoménicos de una continua re-ordenación en el seno de un sistema complejo como es la pareja (Lerner, 1984). La presencia de niveles de oscilación mínimos es índice de una baja flexibilidad del sistema, mientras los máximos lo son de una alta inestabilidad; ambas condiciones pueden estar señalando la existencia de una crisis de relación en la pareja.

Las razones por las cuales un vínculo afectivo llega a la fase de *ruptura* se tienen que buscar no en acontecimientos concretos de la vida sino que en “la capacidad y recursos disponibles de la pareja para integrar perturbaciones desestabilizantes en dimensiones generadoras de experiencia” Guidano (1992). En tal caso ya no es posible narrarse la experiencia común haciendo referencia a significados compartidos sino sólo haciendo referencia a significados individuales; la pareja podrá evitar la disgregación solamente reformulando un tema de vida común. Pero esto será posible sólo si la imagen que cada miembro tiene del otro continúa siendo percibida como no decepcionante.

La terapia

Son numerosas las situaciones descritas en la literatura que pueden llevar a un terapeuta a decidir de estructurar un setting de pareja. Eiguer (1986) cita como indicaciones:

1) las parejas con conflictos relacionales y de comunicación; 2) trastornos sexuales y falta de entendimiento sexual en general. 3) terapia con los padres cuando no es posible la terapia familiar; 4) dificultades psicopatológicas de un miembro de la familia en caso de dificultad de un enfoque directo.

Y como contraindicaciones:

1) la disolución inminente de la pareja; 2) la terapia o psicoanálisis de un miembro de la pareja; 3) la imposibilidad de mantener un contrato de duración indeterminada; 4) un estado de crisis aguda.

Creemos que éstas pueden considerarse condiciones objetivas pero no por eso suficientes para motivar una elección de este tipo. Desde una perspectiva ontológica lo que puede llevar a escoger un setting de pareja es la posibilidad de reformular la problemática presentada (sea individual o sea de ambos miembros de la pareja) relacionándola con las modificaciones sufridas por los patrones individuales de apego (*internal working models of attachment*) en la interacción dual, analizando la interdependencia entre estos patrones de apego y los patrones de percepción del sí-mismo. De aquí la posibilidad de orientar la intervención terapéutica hacia el análisis de cómo las dos organizaciones de significado individuales intervinieron en la constitución inicial de la pareja y así poder reconocer y, si es necesario reformular, un significado compartido.

Pero una condición para ello, independientemente de la fase en curso, es el sentimiento de exclusividad y unicidad de la relación experimentado por ambos miembros de la pareja.

La terapia será llevada a cabo por un solo terapeuta que verá siempre y sólo a la pareja desde el primer encuentro. Creemos que ésta es una condición básica hasta el punto de que aconsejamos una derivación a otro terapeuta si en la primera sesión la demanda viene hecha individualmente.

Según nuestra experiencia, en los casos en que se estaban llevando a cabo terapias individuales hemos observado que su prosecución es positiva más aunque sean de distinta orientación. Nunca hemos considerado que ésta fuera una contraindicación sino más bien un espacio extra para alcanzar una mayor articulación del sí-mismo.

Fases de la terapia

Plantear y describir de modo esquemático una intervención terapéutica es siempre una operación difícil, y muchas veces resulta artificiosa si sólo se hace referencia a una situación ideal. Por consiguiente, lo haremos acompañada de un caso clínico:

1. Presentación de un problema y reformulación del mismo en un ámbito de coherencia sistémica de la pareja. Definición del contrato terapéutico.

En una primera fase se proporciona un espacio a los miembros de la pareja en el que puedan presentar los motivos que les han llevado a consultar a un especialista y también sus respectivos puntos de vista en relación al problema presentado y a su vivencia.

Se esboza una historia de la relación identificando cronológicamente el inicio del malestar a fin de entender qué modificaciones se han dado en la relación. Es importante identificar si existen actitudes de delegación o de asunción de culpa y,

si es así, proponer una primera reformulación del problema que subraye la importancia de las dinámicas relacionales y comunicativas de la pareja a fin de implicar a ambos miembros en torno a un tema que explicita un principio de coherencia del sistema emergente.

Al definir el contrato terapéutico se explicitará que el trabajo no puede tener como objetivo a priori el mantenimiento de la pareja sino que se dirige a conseguir una mayor comprensión que permite realizar decisiones más conscientes sean las que sean.

Definición de las reglas del setting terapéutico:

La primera regla consiste en estructurar rígidamente el setting: **a) la relación será siempre a tres y nunca individual.**

La segunda podemos definirla de **b) libertad de expresión individual**: ningún miembro tiene que sentirse obligado a traer y expresar en sesión temas que sienta que no puede expresar en la presencia de su pareja. Creemos que es fundamental que se respeten los “espacios de lo no dicho”, siempre existentes en una pareja. De todos modos éstos emergerán, aunque no se expliciten, cuando sean discrepantes respecto al tema de pareja.

Y finalmente la tercera se refiere a **c) la expresión del punto de vista personal**: al discutir un tema cada miembro debe esforzarse en expresar su punto de vista propio y en evitar criticar o comentar lo expresado por su compañero. Este tipo de intervención tiene como objetivo modificar las modalidades de comunicación de tipo reivindicativo y de hacer que cada miembro centre más su atención sobre sí mismo.

2. Reformulación de las situaciones de crisis hic et nunc. relacionándolos con los patrones emergentes de las organizaciones del sí-mismo individual. Se analizarán las situaciones de crisis ocurridas durante la semana, entre las dos sesiones sucesivas. Y su reformulación permitirá tomar de conciencia de las dinámicas derivadas de la propia organización de significado y de las derivadas de la del compañero, y de cómo ambas se interrelacionan a través de la expresión o la coartación de las necesidades individuales. También se harán cada vez más explícitas aquellas situaciones ritualizadas en las cuales en la relación se confirman las áreas de complicidad afectiva.

3. Paralelamente se iniciará el análisis cronológico de la historia de la relación: Se procederá al análisis de las fases de formación, mantenimiento y ruptura del vínculo afectivo. Por formación entendemos, más allá del momento inicial de la relación, también los momentos en que, después de una ruptura, se llega de nuevo a una experiencia afectiva común, compartida por ambos miembros, que hace que ambos perciban de nuevo viable la relación.

A fin de reconstruir una continuidad histórica se analizan: las modalidades de encuentro, el momento vital y afectivo individual, la disponibilidad individual de cada uno, el proceso de seducción, la imagen percibida por el compañero y la

evolución de ésta, el sentimiento de sí-mismo dentro de la pareja, las diferencias y semejanzas con otras relaciones anteriores, y la relación con las parejas de los padres respectivos.

Por **mantenimiento** entendemos el momento en que la pareja se estructura entorno a un significado compartido y los momentos sucesivos de posterior reformulación del mismo.

Se analizarán: el tema de pareja a lo largo de sus reformulaciones sucesivas, las relaciones de la pareja con el mundo externo, las relaciones individuales con el mundo externo, la estructuración de los espacios individuales y de pareja, las reglas implícitas y explícitas, las necesidades individuales expresadas y no expresadas, la imagen del otro y su evolución.

En el análisis de los momentos de **ruptura** se considerarán las modalidades con las cuales se articula el proceso de interrupción de la relación, la imagen de cada miembro de la pareja a lo largo de su evolución, el sentimiento de autoestima y la percepción del sí-mismo en relación con la del compañero, las vivencias de soledad y las relaciones externas de la pareja.

Consideramos que en esta fase también es importante encontrar espacios en los cuales desarrollar las dos *historias afectivas individuales* para enmarcarlas en la relación actual y para analizar el estilo afectivo individual.

Igualmente es importante reconstruir paralelamente las dos *historias de desarrollo individuales* mediante flashback cuando sea posible a partir del material traído a sesión.

4. En la última fase de la terapia se dedica un espacio mayor a *la reformulación de la relación en su desarrollo ortogenético respecto al tema de pareja, así como a los procesos de percepción del sí-mismo individuales* y a *la reformulación del problema presentado*:

Se llevará a cabo respecto al desarrollo histórico longitudinal de la relación, siguiendo en las diversas fases, los cambios de la imagen percibida por cada partner y, en relación con ésta, los cambios de la percepción del sí-mismo. La historia de pareja se reconstruye en función del tema primigenio y de su posterior articulación en las diversas fases. Se reformulan los momentos de crisis como crisis de significado compartido y, por tanto, se intenta buscar una nueva coherencia sistémica.

UN CASO CLÍNICO

La terapia que se describe tuvo una duración de un año y tres meses con una cadencia de sesiones semanales. Los miembros de la pareja, Marco y Laura, son coetáneos y tienen treinta dos años. Se conocieron en 1982, año en que empezaron a vivir juntos, casándose al cabo de un año.

En 1986 sufren una primera crisis conyugal desencadenada a raíz de la confesión de Marco sobre el interés que sentía por una compañera de trabajo; en

1988 él decide separarse y se va a vivir con otra mujer; un año después vuelven a estar juntos y deciden consultar un terapeuta para afrontar las dificultades que encuentran tanto ante la posibilidad de interrumpir su relación de un modo definitivo como ante la opción de continuar viviendo juntos. Se inicia una terapia que se interrumpe después de seis meses de tratamiento. Cuentan que tal interrupción fue debida a la decisión por parte del terapeuta de no tratar en un setting de pareja las “temáticas personales” que poco a poco iban apareciendo.

Las problemáticas que presentan en la primera sesión aparecen vagas y escasamente articuladas, se plantean como “dificultades de comunicación” y de “gran malestar causado por no llegar a decidir respecto a una separación definitiva”.

También se manifiesta verbalmente malestar en la esfera sexual en términos de escasez de relaciones y de dificultades de aproximación.

La motivación que les ha llevado a emprender otra terapia es el deseo de llegar a una decisión respecto al continuar o no juntos y, por parte de Marco, una razón adicional son los remordimientos por “haber abandonado sin haber discutido”.

Se llega a una primera reformulación del problema: la falta de comunicación redefinida como una polarización de la atención sobre mensajes metacomunicativos del otro y como un escaso reconocimiento de las propias necesidades individuales dentro de la relación.

Se plantea el concepto del sentimiento de sí-mismo y la posibilidad de que éste pueda correlacionarse con la percepción o imagen del compañero y con la imagen de ambos como pareja.

Se analiza dicho malestar en situaciones cotidianas intentado identificar los significados personales de tal malestar.

Se define el setting con sus reglas: la cadencia semanal de las sesiones, el compromiso de no contactar con el terapeuta individualmente y de expresar las dificultades y miedos a la hora de afrontar temáticas personales.

Además se subraya que la finalidad de las sesiones es la de comprender más ampliamente las dinámicas personales y de pareja y no un final en términos de mantenimiento de la pareja o de su separación.

Las sesiones que siguen a la primera se caracterizan por una cierta dificultad en afrontar situaciones de crisis. Marco es el que siempre inicia la sesión exponiendo algún tema en términos muy generales y poco definidos; luego interviene Laura tendiendo a oponerse sobre principios conceptuales de fondo. A la mitad de la sesión se llega a una primera redefinición del tema propuesto, y después de una discusión se alcanza una reformulación del mismo respecto a los significados personales.

Ejemplo:

a) Marco habla de las situaciones de crisis que se dieron después de su confesión en el tercer año de pareja -> se define el tema de la desconfianza respecto al otro -> discusión: Marco define el sentimiento de desconfianza relacionándolo

con las actitudes de Laura que lo hieren, definiendo la confianza/desconfianza en términos de sentirse seguro/inseguro de sí-mismo y de la relación, de donde deriva la dificultad de comunicación. En cambio, Laura relaciona el sentimiento de desconfianza al miedo de una ruptura definitiva, a la angustia que sufre al sentirse culpable por su carácter que puede provocar una nueva ruptura de la relación, y finalmente a un sentimiento de impotencia. Se llega a una reformulación: para Marco el tema de la confianza/desconfianza es vivido en términos de aceptación/rechazo, y a esto se relaciona la percepción de un yo/sí-mismo seguro/inseguro - amable/no amable derivada totalmente de un juicio externo de una persona altamente significativa. La incomunicación se entiende como una condición que le “permite” un bloqueo en la exposición hacia el partner que deriva de una ulterior definición externa (no me entiende, por lo tanto, no me acepta); en cambio, para Laura el sentimiento de desconfianza es vivido en términos de amenaza de abandono y, por tanto, se relaciona con un sentimiento de pérdida inevitable, y de ahí la sensación de impotencia vinculada a la percepción del sí-mismo.

b) A partir de los temas traídos a sesión por ambos se define el tema de la decepción -> Marco habla de ella sosteniendo que tal sentimiento se relaciona con “el percibir que el compañero no está dispuesto a hacer algo que para él es importante” y en este sentido se relaciona con el “sentir que no se le toma en consideración”; Laura expresa el sentimiento de tristeza y desesperación que acompaña siempre al sentimiento de decepción ligado a situaciones donde “siente a Marco lejano, ausente”. Se llega a una reformulación: para Marco la decepción es percibir el rechazo del compañero fruto de un cambio de imagen y, por tanto, derivar una definición de la percepción del sí-mismo; en cambio, para Laura la decepción es vivida como un sentimiento de exclusión y de pérdida percibido a través de la desesperación, considera que ella es la causante de la pérdida (autoatribución) y de todo esto deriva el sentimiento de sí-misma. Al percibir la decepción de su compañera Marco busca recuperar la aceptación de Laura y ello le lleva a negarse sus propias necesidades; en cambio, Laura vive la decepción de Marco como amenaza de pérdida, amenaza que intenta prevenir mediante comportamientos caracterizados por un rigidificación, ensimismamiento y cierre respecto a su compañero. Posteriormente, este comportamiento se reformula en términos de expresión de rabia y de búsqueda de recursos personales ante un posible abandono.

Se llega a una amplia reformulación de las dos organizaciones personales:

Marco tiene una organización de personalidad de tipo trastorno alimentario psicógeno; se subrayan las situaciones donde él percibe el juicio de personas significativas y se le invita a autoobservar la dinámica mediante la cual tiende a derivar, de un juicio externo, el propio sentimiento de identidad personal; en esta fase de la terapia se introducen las bases conceptuales con las cuales se inicia a evocar la capacidad de diferenciación a través de reflexiones en relación con el significado del juicio (juicio reformulado en términos de informaciones no sobre la

persona sobre la cual se ha emitido el juicio sino sobre informaciones sobre quien lo ha emitido porque son expresión de su concepción personal del mundo) y en relación al reconocimiento y expresión de las partes de sí mismo como las exigencias y las propias reacciones emocionales.

Laura tiene una organización personal de tipo depresivo: se subraya la susceptibilidad ante situaciones de abandono y de pérdida y la “correspondiente reacción afectiva que oscila entre las dos emociones básicas de tristeza y desesperación; se le anima a autoobservar sus modalidades de expresión y a identificar la rabia y su significado (rabia como único instrumento para controlar y mantener a nivel soportable el sentimiento de desesperación (helplessness/hopelessness).

En la fase sucesiva se analizan las situaciones de crisis recientes y pasadas mediante una reformulación a partir de los significados personales de cada uno.

a) Marco cuenta cómo a menudo el hecho de aproximarse a Laura en un momento de intimidad puede representar, incluso en condiciones de cierto bienestar, una situación de crisis. Controla la manera en que se aproxima y focaliza su atención en las reacciones que ella tiene ante cada uno de sus movimientos; al percibir “la rigidificación de ella” se cohibe y bloquea y acaba renunciando.

Laura describe cómo a veces tiene dificultades para “dejarse ir” especialmente si la aproximación de Marco viene después de una pelea o aunque sea una “pequeña incompreensión”; el hecho de percibir que Marco está “tenso” le provoca una reacción emocional que le lleva a mostrarse fría, y relaciona todo esto con el sentimiento de culpa respecto al comportamiento de su compañero.

En cambio, Marco vive siempre cualquier aproximación como un momento de gran riesgo y de búsqueda de confirmación, especialmente después de momentos de incompreensión, de ahí el gran control de la expresión de los propios deseos y emociones. La percepción de un rechazo le crea un profundo sentimiento de fracaso y lo lleva a reconsiderar negativamente toda la relación con Laura (generalización de un juicio); el rechazo representa un juicio de extrema negatividad y lo define en términos de no amabilidad y aceptabilidad. La rigidificación de Laura se reformula como un comportamiento que tiende a prevenir una pérdida ya percibida en el momento de la incompreensión, además de búsqueda en sí misma de recursos para mantener estable el sentido de sí misma. Además, se llega a intensas emociones de desesperación y de rabia de la pérdida percibida en el momento en que Marco renuncia. Además se llega a reformular el sentimiento de culpa como expresión de la ineluctibilidad de la pérdida debida al propio modo de ser.

Mientras que Marco vive el sentimiento de pérdida y los comportamientos que le acompañan como un rechazo, el control de la expresión de sí mismo es interpretado por Laura como una amenaza de pérdida.

b) Se relatan en sesión situaciones donde Marco se comporta “provocativamente” con demandas especialmente explícitas hacia Laura de hacer el amor sin tener en cuenta las necesidades de ella respecto a los preliminares. En

estas situaciones Marco experimenta un profundo malestar, redefinido posteriormente como sentimiento de vacío y de indefinición que cambio en un sentimiento de “no ser digno de estima” cuando siente el rechazo abrupto de Laura. La soledad crea en Marco un sentimiento doloroso de indefinición del sí-mismo que lo empuja a buscar una definición externa aunque sea negativa. El comportamiento de Laura se reformula en términos de sentirse incomprendida y el sentimiento derivado de pérdida.

Se analiza toda la relación en sus sucesivas fases de *formación, mantenimiento y ruptura* del vínculo afectivo y se reformula en base a la interacción de las organizaciones del sí-mismo individual. Dicho análisis pone de manifiesto cómo el proceso de *formación* del vínculo afectivo se dio paralelamente a un proceso de distanciamiento de los dos núcleos familiares de origen, en un momento de especial dificultad, convirtiéndose la relación en algo central, justamente al hacer posible este distanciamiento. La relación de pareja se volvió a continuación el marco más relevante de cara a la creación y el mantenimiento estable de la identidad personal fuera de la familia, sustituyéndola totalmente y bloqueando en cierta medida la estructuración de un sí-mismo más adulto y menos dependiente de las figuras de apego. Desde un principio, cualquier situación que pudiera ser percibida como crisis de la relación, aunque fuera mínima, era vivida como una атаque al sentimiento de identidad personal, dando origen a reacciones emocionales difíciles de elaborar y de gestionar.

El proceso de *mantenimiento* ha ido estructurándose en torno a un tema de pareja que permitía evitar a Marco situaciones de exposición, juicio y rechazo, y a Laura situaciones de abandono y pérdida. Este tema de pareja se caracterizaba por una extrema rigidez y, además, de una total ausencia de redefiniciones después de los momentos de crisis.

En la primera crisis (*ruptura*) Marco amenazaba con abandonar a Laura y ésta se replegaba sobre sí misma y, llegando a manifestar rabia como expresión de rechazo. Los recuerdos referidos a los dos años posteriores a esta crisis se caracterizan por un progresivo replegamiento de ambos, ligado a una extrema inestabilidad del sentido de sí-mismo respecto a situaciones que Marco interpretaba como confirmación/desconfirmación y, mientras que Laura las interpretaba como presencia/abandono, creando en momentos de máximo malestar un profundo sentimiento de indefinición del sí-mismo.

El no expresar los propios sentimientos, emociones y, sobre todo, necesidades constituía para ambos una condición para evitar la ruptura, la cual hubiera representado un momento de indefinición considerado como insoportable y, además, causa de posteriores situaciones de posible rechazo-pérdida fuera de la pareja (familia, amigos, trabajo).

Aparecía con ello claramente el no reconocimiento del cambio de imagen del compañero y la consecuente negación del sentimiento de decepción; de ahí la falta

de elaboración del duelo y la incapacidad de comprender las emociones generadas por el comportamiento del otro.

Aunque dentro del proceso de percepción del sí-mismo la relación de pareja continuaba siendo central, seguía manteniendo reglas y comportamientos que ya no estaban ligados a la nueva imagen del otro, que se percibía como demasiado discrepante respecto a la imagen idealizada que todavía era considerada real y válida. Con ello el sentimiento de sí-mismo, derivado de la relación, era cada vez más indefinido y continuaba provocando malestar.

Mediante esta reformulación fue posible comprender incluso los comportamientos definidos como provocativos, por ejemplo:

a) Marco, percibe la susceptibilidad y temor de Laura respecto a una posible pérdida y lleva a cabo conductas que expresan una amenaza de abandono -> Laura se repliega en sí misma -> Marco interpreta este repliegamiento como rechazo hacia la definición de sí-mismo en términos de no aceptabilidad -> Marco no soporta a la larga tal situación y/o 1) niega sus propias necesidades y busca nuevas confirmaciones o 2) provoca a Laura haciéndole proposiciones sexuales de modo que obtiene un claro rechazo.

b) Laura capta la susceptibilidad (reacción emocional discrepante respecto a lo ocurrido) de Marco respecto a las situaciones de examen y de juicio y continuamente lo pone a prueba en situaciones cotidianas -> Marco después de haber intentado ser condescendiente a sus demandas negando sus propias necesidades se opone a Laura -> ella se repliega en sí misma sintiéndose abandonada -> Marco no aguanta a la larga tales situaciones de rechazo y niega las propias exigencias en el intento de obtener nuevas confirmaciones.

Estas conductas provocativas se dan en momentos de indefinición del sí-mismo con la finalidad de obtener en el marco de la pareja una definición, aunque sea en términos “negativos”. Estas conductas y las reacciones correspondientes tienden a “ritualizarse” y a repetirse de modo bastante estable, aunque cambien los temas.

El estado de indefinición del sí-mismo que desencadenan dichos comportamientos nace a menudo de situaciones externas de la relación de pareja.

La segunda crisis se produce gracias a la mayor definición que Marco obtiene a partir de su relación con otra mujer. Analizando este año de separación se observan dinámicas similares a las ya descritas; pero sin embargo:

Con esa relación externa Marco no consigue desmarcarse de Laura y vive su decisión con un “profundo sentimiento de culpa por haberla abandonado” que lo empuja a continuar buscándola.

Durante ese año las necesidades de Marco se hallan estrechamente ligadas a las demandas de las dos mujeres y al hecho de percibirlas como rechazantes o no. Laura continúa siendo más significativa y definitoria, hasta el punto que crea con un acto de máximo rechazo (expresión de rabia al superar la intensa desesperación

que sigue al abandono de casi 6 meses) los presupuestos de una decisión más clara que los ha llevado a ambos a decidir volver a estar juntos.

Aparecen: **el tema de la culpa en él** que se reformula como sentimiento de sí-mismo derivado del juicio expresado por la reacción de Laura ante su decisión de abandono (reacción primero de desesperación y después de rabia, en el momento de mayor individuación); **el tema de la decepción en ella** se expresa con la frase: “no consigo creer en él”, que se reformula en términos de un cambio de la imagen de Marco y del intenso sentimiento de pérdida consiguiente.

Sólo la superación del sentido de culpa (mayor diferenciación, mayor reconocimiento y expresión de las propias necesidades y emociones) en él, y el reconocimiento y la elaboración del sentimiento de pérdida y de duelo ligado al cambio de imagen (decepción) en ella, permiten una reformulación de nuevas reglas en el seno de la relación de pareja.

En este período la mayor autoconsciencia de ambos conlleva una menor susceptibilidad y una mayor estabilidad de la relación, adquiriendo una especial relevancia la observación de las dinámicas de pareja.

Después de un año y dos meses de terapia, y habiendo alcanzado un grado de reformulación suficiente como para crear una cierta estabilidad en la relación y sobre todo una capacidad de análisis de temas personales de vida en ambos, se propone finalizar la terapia y acordar otros temas para trabajar.

Se decide continuar cuatro meses más hasta fin de año, y se definen las áreas de la sexualidad y los temas personales aún pendientes.

El análisis de la sexualidad permite recorrer de nuevo todo el desarrollo de la relación y afrontar, además, con más detalle las dos historias afectivas centrandolo el trabajo sobre el significado que tiene para éstas la interrupción o la continuación de la relación.

Analizando situaciones concretas del presente se nota el mayor grado de individuación alcanzado por ambos. Sólo siendo más autónomos, por tanto, y menos dependientes respecto al compañero podrán conseguir expresar las propias necesidades y tomar una decisión que sea expresión de sus propias necesidades.

En resumen, se han analizado el estilo afectivo de ambos de una manera completa; se ha trabajado la historia de desarrollo con flashback a lo largo de toda la terapia y en la última fase se han retomado algunos temas dentro de una reformulación más amplia (por ejemplo, el desarrollo de la relación con los padres).

Ambos miembros de la pareja reconocen el cambio de imagen de su compañero, su desarrollo y su relación con sentimientos de decepción. Del análisis del pasado se deduce que se está llevando a cabo una recontextualización de los recuerdos significativos de la vida de pareja.

En este artículo se presenta un modelo de terapia cognitiva sistémico-procesual de pareja. En una primera parte se exponen los presupuestos teóricos desde una óptica post-racionalista mediante la revisión de la literatura existente, en la segunda se esquematiza un protocolo terapéutico que después se desarrolla en la tercera parte con la exposición de un caso clínico.

El enfoque propuesto ofrece la posibilidad de reformular problemáticas que se dan en terapia relativas a la interacción entre ambas organizaciones del sí-mismo de los miembros de la pareja. La finalidad de la terapia es identificar y explicitar el significado entorno al cual se articula la coherencia del sistema de pareja mediante la comprensión de sus capacidades autorreferenciales y de auto-organización.

Palabras clave: *postracionalismo, autoorganización, terapia de pareja*

Traducción: Empar Torres i Aixalà

Nota Editorial:

Este artículo apareció con el título “Terapia cognitiva sistémico-processuale della coppia” en *Psicobiattivo*, 13, 29-41, 1993. Agradecemos el permiso para su publicación.

Referencias bibliográficas:

- ARDONE, R. (1990). *Rappresentazioni familiari*. Roma: Borla.
- BENNET, L.A., WOLIN, S.J., & MCAWITY, K.J. (1988). Family identity, ritual and myth: a cultural perspective on life cycle transitions. In C.J. Falicov, *Family transitions*. New York: The Guilford Press.
- BERSCHIED, E. (1983). *Emotion*, in Kelley, Berscheid, Christense, Harvey, Levinger, McClintock, Pepalau e Peterson.
- BERSCHIED, E., GANGESTAD, S.W., & KULAKOWSKI, D. (1984). Emotion in close relationships: implications for relationship counselling. In Brown & Lent.
- BECK, A.T. (1988). *Love is never enough*. New York: Harper & Row Publishers.
- BOWLBY, J. (1969). *Attachment and loss, vol. 1*. New York: Basic Books.
- BOWLBY, J. (1973). *Attachment and loss, vol. 2*. New York: Basic Books.
- BOWLBY, J. (1980). *Attachment and loss, vol. 3*. New York: Basic Books.
- BRENT, S.B. (1978). Developmental psychology. *Human Development*, 21, 374-387.
- BRUNER, J. (1988). *La mente a più dimensioni*. Bari: Sagitari Laterza.
- DICKS, H.V. (1992). *Tensioni coniugali*. Roma: Borla.
- DODET, M. (1992). *La coppia in terapia*. Intervento al Congresso Nazionale S.I.T.C.C., Roma.
- EIGUER, A., RUFFIOT, A., BERENSTEIN, I., PUGET, J., PADRON, C., DECOBERT, S., & SOULE, M. (1986). *Terapia psicoanalitica della coppia*. Roma: Borla.
- GUIDANO, V.F. (1987). *Complexity of the self*. New York: The Guilford Press.
- GUIDANO, V.F. (1991). *The self in process*. New York: The Guilford Press.
- LERNER, R.M. (1984). *On the nature of human plasticity*. Cambridge, U.K.: Cambridge University Press.
- MANCINI, F., SASSAROLI, S., SEMERARI, A., & TELFNER, U. (1979). Contributo per un modello falsificabile della terapia di coppia. *Archivio di Psicologia, Neurologia e Psichiatria*, 40, 191-208.
- MATURANA, H.R., & VARELA, F.J. (1985). *Autopoiesi e cognizione*. Venezia: Marsilio Editori.
- PRIGOGINE, I. (1976). *Order through fluctuation. Self organization and social system*. In Jantsch e Waddington.
- SAMEROFF, A.J., & EMDE, R.N. (1991). *I disturbi delle reazioni nella prima infanzia*. Torino: Bollati Boringhieri.
- STENDBERG, R.J., & BARNES, M.L. (1985). Real and ideal others in romantic relationships: is four a crowd?. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49, 1586-1608.