

EL DIAGRAMA CIRCULAR EN TERAPIA DE PAREJA: UN MAPA RELACIONAL PARA GUIAR EL PROCESO TERAPÉUTICO

THE CIRCULAR DIAGRAM IN COUPLE THERAPY: A RELATIONAL MAP FOR GUIDING THE THERAPEUTIC PROCESS

Adrián Montesano

Departamento de Psicología Clínica y Psicobiología. Facultad de Psicología.
Universitat de Barcelona.

Centro de Investigación en Psicología, Unidad de Investigación en Psicoterapia y Psicopatología,
Escola de Psicologia, Universidade do Minho.

Cómo referenciar este artículo/How to reference this article:

Montesano, A. (2016). El diagrama circular en terapia de pareja: Un mapa relacional para guiar el proceso terapéutico. *Revista de Psicoterapia*, 27(104), 59-82.

Resumen

En el presente texto se describe de manera pormenorizada una de las técnicas más versátiles para la formulación de caso y la intervención en la terapia de pareja: El diagrama circular. Esta es una herramienta que permite mapear los patrones de construcción interpersonal e incidir sobre los ciclos de interacción que mantienen/disuelven los problemas por los que consultan las parejas. Con el objetivo de retratar esta tecnología de forma amplia, el texto se divide en dos bloques diferenciados. En el primero se presenta una guía breve de formulación de casos desde el modelo sistémico, la cual sirve de marco conceptual para el segundo bloque centrado en la descripción del diagrama. En este, primero se explica qué es el diagrama circular y se especifica, paso a paso, cómo se construye, detallando cada uno de sus niveles (acción, significado y modelos relacionales), así como la forma de construirlo en el contexto de la entrevista terapéutica. Además, se presentan dos ejemplos clínicos para proporcionar al lector una idea más precisa de la utilidad del diagrama en la formulación clínica. Después, se comentan los beneficios de su uso en el contexto de la terapia de pareja como herramienta focalizada en patrones de construcción interpersonal. Finalmente, se perfilan algunas estrategias básicas para la intervención terapéutica a través del diagrama.

Palabras clave: Terapia de pareja, terapia sexual, patrones de interacción, circularidad, formulación de casos, formulación sistémica



Abstract

One of the most versatile techniques for case formulation and intervention in couple therapy is described in detail in this article: The circular diagram. This is a tool that allows mapping patterns of interpersonal construing and intervening on the cycles of interaction that maintain or dissolve the problems for which couples seek therapy. With the objective of portraying this technology thoroughly, the text is divided into two main sections. In the first one, a brief guide to systemic formulation is presented what serves as a conceptual framework for the second one, focused on the description of the diagram. In this second section, it is firstly explained what exactly is the circular diagram and how to construct it, step by step, detailing each of its landscapes (action, meaning, and relational models), as well as the way to build it up in the context of the therapeutic interview. Furthermore, two clinical examples are presented in order to provide the reader with a more precise idea of its usefulness for clinical formulation. Then, the benefits of using the diagram in the context of couple therapy as a tool focused on patterns of interpersonal construing are commented. Finally, some basic intervention strategies based on the circular diagram are outlined.

Keywords: Couple therapy, sexual therapy, patterns of interaction, circularity, case formulation, systemic formulation

En este texto presento una de mis herramientas clínicas predilectas para la terapia de pareja: El diagrama circular. La motivación para escribir este artículo es doble. Por un lado, no existe en la actualidad ningún texto específico sobre el tema y, por tanto, solventar esta carencia puede facilitar que más personas tengan acceso a esta herramienta que para mí ha resultado tan tremendamente útil en mi práctica clínica. Por otro, la mayoría de las veces en que he presentado el diagrama en contextos formativos o en conferencias científicas, he percibido un gran interés por parte de la audiencia, la cual, frecuentemente, me ha solicitado un texto específico que pudiese dar apoyo bibliográfico a la explicación. Con esta intención formativa en mente, y la oportuna ocasión de un monográfico sobre la formulación de casos en psicoterapia, he considerado conveniente el esfuerzo de finalmente desarrollar este trabajo.

En este sentido, creo que el texto puede resultar útil tanto para terapeutas en formación como para terapeutas experimentados. Para aquellos que estén en una fase inicial de formación, el diagrama les ofrece la oportunidad de ejercitar la *mirada circular* en la formulación clínica de problemas, la cual constituye una de las habilidades clínicas más difíciles e importantes que todo terapeuta que se precie debe desarrollar. Para los más experimentados y ya familiarizados con la circularidad, el diagrama ofrece niveles mayores de complejidad sobre los procesos de construcción interpersonal como veremos más adelante. La versatilidad de la técnica permite incluso que el clínico la adapte a su propia forma de trabajo, y pueda aplicarla en contextos tanto de terapia como de formación y supervisión.

En la primera parte del texto, antes de explicar la técnica en sí, presento brevemente algunas ideas básicas sobre la formulación en el modelo sistémico a modo de antecala conceptual. El objetivo de incluir esta parte no es tanto contextualizar la técnica dentro de este modelo sino resaltar la centralidad que tienen los patrones de interacción en el proceso terapéutico. El lector puede, si así lo desea, seguir la secuencia en dos tiempos en que está organizado el texto. Alternativamente, puede optar por ir directamente a la segunda parte donde se explica con detalle el qué y el cómo del diagrama, y tal vez volver sobre la primera parte en otro momento.

UNA APROXIMACIÓN A LA FORMULACIÓN DE CASO EN EL MODELO SISTÉMICO

ANTECEDENTES

Una de las aportaciones fundamentales del modelo sistémico a las ciencias sociales y a la psicoterapia radica en haber puesto de manifiesto la importancia del contexto para entender y explicar la conducta humana. En este sentido su cuerpo teórico resulta un marco incomparable para poder hacer formulaciones contextuales de los problemas humanos, primando los aspectos relacionales sobre los puramente individuales o intrapsíquicos.

Existen varios antecedentes claros en la historia del enfoque sistémico sobre

procesos de formulación. Entre ellos cabe destacar, por ejemplo, las aportaciones del equipo del Mental Research Institute (Watzlawick et al., 1974), quienes desarrollaron un modelo elegante e innovador de formulación y resolución de problemas (problema = solución); o la pionera escuela de Milán (Palazzoli et al., 1980) quienes de manera explícita definieron la terapia como un proceso continuo de formulación de hipótesis. Por su cualidad fundacional y su capacidad heurística, ambas aportaciones persisten en los modelos sistémicos actuales.

El enfoque sistémico, como ya sabrá el lector, no es un modelo unitario sino que comprende una diversidad de escuelas o sub-modelos diferenciados entre sí, los cuales han desarrollado formas propias de conceptualizar los problemas y metodologías específicas de intervención. Por tanto, cada uno de estos modelos tiene potencialmente formas diferentes de conceptualizar de acuerdo con sus sensibilidades características. La diversificación es tal en estos tiempos que corren, que la cuestión ha llegado a la ridícula situación de casi un modelo por autor. Aun así, también pueden encontrarse propuestas sobre factores comunes a los distintos modelos (Lebow, 2014) que sirven de referencia y anclaje para crear guías generales de formulación sistémica. Algunos de estos conceptos son: (a) la causalidad circularidad, (b) las características estructurales del sistema (límites, triangulaciones, etc.), (c) las pautas trans-generacionales, (d) el ciclo vital familiar, y (e) el sistema de creencias de la familia.

Como ya se ha señalado en otro lugar (Montesano, 2012), un eje común de evolución de las distintas escuelas de corte sistémico consistió en la incorporación del nivel semántico de la comunicación, bajo la influencia del paradigma constructivista y construccionista en las ciencias sociales. En efecto, en los albores de la sistémica los aspectos pragmáticos de la comunicación fueron el foco principal, sin embargo, desde los años 80 y hasta la actualidad, la importancia del lenguaje y los procesos de construcción de significado pasaron a ocupar un lugar primordial en la formulación teórica. De la mano de este desarrollo llegó también la idea de que las dinámicas relacionales no son la causa de los problemas, sino, en todo caso, sistemas de influencia primarios que pueden exacerbar, mantener, o disolver los problemas. Estas cuestiones tienen una importancia decisiva no sólo para entender la situación actual del modelo, sino también, como veremos unos párrafos más abajo, para poder desarrollar modelos de formulación comprensivos.

A pesar de los antecedentes mencionados, hasta la fecha y por lo que yo sé, son sólo excepciones las propuestas estructuradas de formulación sistémica (i.e., Dallos & Stedmon, 2014) y prácticamente inexistentes en el contexto específico de la terapia de pareja. En mi opinión, el desarrollo de modelos de formulación sistémica es especialmente relevante por varias razones. Por nombrar algunas: Para ofrecer herramientas didácticas a los terapeutas en formación, para hacer más eficientes los protocolos de intervención existentes, o para poder generar sistematicidad en el material clínico de modo que facilite la investigación. También, y quizás de menara más destacada, porque suponen, tal y como se ha señalado en la introducción de este

monográfico una valiosa alternativa a los polémicos sistemas predominantes de clasificación de trastornos psicológicos (Ciro y Montesano, 2016).

GUÍA BREVE DE FORMULACIÓN SISTÉMICA

Más allá de las cuestiones políticas y formativas, no hay que perder de vista que el mayor interés del desarrollo de modelos de formulación sistémica es el clínico. La formulación está al servicio de los terapeutas y de las instituciones, pero especialmente al de las familias/parejas/individuos que los consultan. Asumimos pues que el objetivo principal de cualquier formulación no es tanto proveer una explicación sobre el/ los problema(s) del caso sino seleccionar y ordenar la información de forma tal que permita orientar la intervención de la mejor manera posible. Desde un punto de vista integrativo y sin el ánimo de ser exhaustivos, presentamos a continuación cuatro puntos cardinales que caracterizan a la formulación sistémica.

1. La formulación se focaliza principalmente en los patrones de interacción que mantienen/ disuelven el problema

Desde el punto de vista sistémico se entiende que los problemas residen fundamentalmente en las dinámicas de interacción de los sistemas relacionales y no tanto así 'dentro' de los individuos. En consecuencia, los terapeutas sistémicos focalizan su actividad en desvelar, alentar, o desafiar los patrones relacionales que mantienen/ disuelven el problema. Estos patrones son considerados los agentes principales del cambio. El lector puede consultar los desarrollos recientes de Tomm y su equipo (Tomm, St George, Wulff, & Strong, 2014) al respecto, los cuales consideramos de referencia para lo que aquí exponemos. Nótese que en este punto estamos haciendo mención, al menos, a dos tipos diferentes de patrones:

1.1. *Los patrones de interacción que mantienen el problema: Los círculos viciosos*

Estos podrían definirse como aquellas dinámicas relacionales en las que se incita o acrecienta el malestar, la negatividad, o el sufrimiento, en una o varias personas del sistema y/o genera estrés en la relación. Adoptan la forma de nefastos círculos viciosos, en los que las personas se sienten atrapadas, sufriendo sus consecuencias, sin saber cómo salir. Por poner un ejemplo común, pediría al lector que pensara en una pareja con constantes y acaloradas discusiones. Seguramente concordará conmigo en que, en estos casos, la crítica suele ser el arma principal del que se hacen valer los miembros de la pareja. Una especie de 'y tú más'. Cualquier crítica de una parte resulta en una invitación para la otra a responder con una actitud defensiva, la cual a su vez promueve más crítica, en una espiral *ad infinitum*. Así pues, desde un punto de vista sistémico vamos a entender que esta pareja se encuentra atrapada en un patrón de interacción negativo de

‘actitud crítica’ emparejada con ‘actitud defensiva’, sin importar qué miembro ocupa qué lugar de la interacción, y sintiéndose ambos dominados por la dinámica.

Existe una multiplicidad de posibles patrones de interacción negativos que provocan malestar. Por ejemplo, los círculos viciosos más típicos que se pueden observar en la terapia de pareja son: controladora-resistente, demandante-distante, dominante-sumisa, rechazante-enfadada, culpabilizante-culpado, oculta información-falta de interés, etc. (el lector debe reparar en que aquí se está haciendo referencia a actitudes sostenidas en una interacción y no a rasgos de personalidad u otras atribuciones de características estables de lo que la persona es o deja de ser).

1.2. Los patrones de interacción que disuelven el problema: Los círculos virtuosos

Este tipo de dinámicas hacen referencia a ciclos de interacción que facilitan el bienestar relacional o individual, mejoran la competencia de sus miembros, y devuelven una imagen positiva de aquellos que sostienen la dinámica. Son, en realidad, el alimento principal del que nos nutrimos para mantener en forma nuestra salud relacional y mental. Afortunadamente, la gran mayoría de personas vivimos inmersas en este tipo de dinámicas en el día a día, con los amigos, la familia, los compañeros de trabajo, los compañeros sentimentales, etc.

En el contexto clínico estos patrones adoptan frecuentemente la forma de dinámicas contrarias a las problemáticas, conformando así una especie de antídoto o dinámica anti-problema. En otras, no siguen la lógica de lo opuesto sino de lo excepcional. En ambos casos, estos patrones de interacción se definen por suponer una innovación en el repertorio relacional del sistema y tener la capacidad de bloquear los efectos nocivos del patrón problemático, son las así llamadas innovaciones relacionales (Montesano, 2016).

Pensemos por ejemplo en la pareja de antes sometida al círculo vicioso de ‘actitud crítica-actitud defensiva’. Una tarea prototípica en el proceso terapéutico va a consistir en pedir a los miembros de la pareja que detecten, en secreto, lo que el otro miembro de la pareja está haciendo de positivo para la relación o el bienestar individual del otro. La intención estratégica de esta tarea reside en promover un tipo de interacción que disuelva la escalada. En este sentido, se está intentando poner en marcha un patrón en el que el reconocimiento se empareje con la positividad. En efecto, el hecho de que un miembro reconozca (o este focalizado en reconocer) la competencia y las buenas intenciones del otro facilitará que este miembro se disponga a realizar más actos positivos, lo que a su vez facilitará el reconocimiento. Seguramente el lector ya habrá percibido que el recono-

cimiento excluye la crítica, y en este sentido podría considerarse una dinámica anti-problema para esta pareja. Idealmente, el terapeuta va a intentar maniobrar para que este ciclo de ‘reconocimiento-positividad’ pueda convertirse en un patrón de interacción más estable en el futuro.

Existen también, afortunadamente, una infinidad de círculos virtuosos en los que apoyarse para la terapia, por nombrar sólo algunos: mostrar respecto-apreciar el respeto, crítica constructiva-corriger errores, mostrarse solícito-mostrar agradecimiento, procurar cuidados-aceptar cuidados, etc.

Permítame el lector quedarme un párrafo más en los patrones de interacción para comentar un último matiz. La eficacia de la intervención para promover un cambio a largo plazo va a depender directamente del grado en que los patrones son capaces de representar y legitimar los modos en que los individuos y las parejas construyen su experiencia. Para poder ajustar la formulación de patrones a esta dimensión experiencial, no sólo hay que desplegar una buena sensibilidad a los procesos relacionales (dimensión inter) sino también a la construcción de la experiencia personal (dimensión intra). De hecho, una formulación sistémica completa debe dar cuenta de la relación entre lo interaccional y la experiencia particular de cada miembro, es decir, las implicaciones identitarias que las relaciones tienen en cada uno de los individuos implicados. Como veremos más abajo es esta, precisamente, una de las ventajas que ofrece el diagrama circular que presentamos en este trabajo: Cartografiar los procesos de construcción interpersona teniendo en cuenta ambas dimensiones.

2. La formulación se construye a partir de la exploración de significados de las narrativas que la familia trae a la terapia

Como hemos comentado antes, la influencia del constructivismo primero y el construccionismo social después pusieron en primer plano la idea de que el eje central de la actividad humana radica en la construcción de significado, y que estos significados son tributarios del contexto relacional/ cultural en el que son generados. En este sentido, las hipótesis y formulaciones construidas en el contexto terapéutico nunca pueden ser entendidas como verdades objetivas, sino como construcciones más o menos válidas, más o menos consensuadas, y más o menos efectivas para facilitar el cambio. Así pues, resulta del todo necesario mantener una actitud reflexiva en la formulación, que permita poner de manifiesto las creencias y valores que están en juego tanto en la familia como en el equipo terapéutico. En el caso de la terapia de pareja, por la sensibilidad de la temática que trata, resulta especialmente importante mantener una práctica reflexiva cuando se formula, para evitar el efecto constrictivo de creencias y valores implícitos sobre cómo deben ser las relaciones humanas.

3. La formulación es entendida como un proceso continuo de co-construcción

En general, la formulación de casos puede considerarse como un resultado o como un proceso (Jonhstone y Dallos, 2014). La mayor parte de la literatura asume la primera posición, entendiéndola como un acontecimiento que ocurre en un momento preciso y que con frecuencia da lugar a un producto concreto (i.e., un análisis funcional, un informe, etc.). En el modelo sistémico, sin embargo, la formulación es entendida como un proceso relacional y colaborativo que el equipo terapéutico debe desarrollar junto con la familia y no sobre la familia. En este sentido, el proceso comienza desde la primera interacción, y se desarrolla en una dinámica continua de formulación, revisión y reformulación.

Parafraseando el primer axioma de la comunicación humana de Watzlawick et al. (1967) podemos considerar que en el contexto de la terapia ‘es imposible no formular’. Tal y como señaló Tomm (1988), la entrevista es en sí misma una forma de intervenir. Todo lo que el terapeuta hace o no hace, dice o no dice, pregunta o no pregunta, es una intervención que puede tener efectos positivos o negativos. Por tanto, no es posible, ni siquiera útil, diferenciar entre el proceso de formular y el de intervenir, pues construir una formulación es, en esencia, una forma elaborada de redefinir el problema y, por tanto, una intervención con gran potencial de producir cambios en la narrativa de la familia o de la pareja.

4. La formulación tiene por objeto generar una definición consensuada del problema... y de la solución

Lo más común es que las familias y las parejas muestren formulaciones diferentes, opuestas y conflictivas acerca de los problemas por los que consultan así como del modo de resolverlos. Una de las principales tareas del equipo terapéutico en las fases iniciales de la terapia consiste pues en generar una formulación que incluya todas las perspectivas posibles. Esto no quiere decir, ni mucho menos, que los distintos miembros tengan que pensar igual. Más bien la idea es que concuerden en una formulación plural en la que todos se sientan, al menos, parcialmente reflejados. Así pues, la dificultad radica en crear una formulación que sea lo suficientemente compleja para captar las distintas perspectivas, pero al mismo tiempo lo suficientemente simple para que pueda ser útil y manejable. Esta cuestión es importante con respecto a la definición del problema, pero imprescindible con respecto a la generación de alternativas y posibles soluciones. Conseguir este consenso en la formulación facilita que la familia comparta el sentido de la terapia y la direccionalidad de las intervenciones y, por tanto, se allane el camino del cambio.

Estos cuatro puntos cardinales aquí esbozados nos sirven de base para el uso del diagrama circular como herramienta de formulación en la terapia familiar y de pareja. El presente texto está enfocado al trabajo con parejas, pero la técnica puede ser fácilmente extrapolable al trabajo con cualquier diada de un sistema relacional, bien sean estos padres e hijos, compañeros de trabajo o incluso grupos enfrentados.

Veamos a continuación qué es exactamente el diagrama circular, cómo se construye, y cómo utilizarlo en el marco de la formulación de caso en la terapia de pareja.

EL DIAGRAMA CIRCULAR: LA FORMULACIÓN DE PATRONES DE CONSTRUCCIÓN INTERPERSONAL

¿QUÉ ES EL DIAGRAMA CIRCULAR?

En la actualidad, existen diversos enfoques terapéuticos no sistémicos que han desarrollado modelos específicos de terapia de pareja, como el conductual, el centrado en emociones, el narrativo, o el psicodinámico, entre otros (Gurman, Lebow, Snyder, 2015). Todos ellos, sin embargo, asumen la idea sistémica de que en la terapia de pareja la unidad de análisis no es el individuo, sino la pareja como tal, formada por dos personas en total interdependencia. Consecuentemente, todos estos modelos han desarrollado, con lenguajes diferentes, formas de trabajar con las dinámicas relacionales de las parejas. Los patrones de interacción pueden considerarse, por tanto, un factor común específico del conjunto de modelos de terapia de pareja (Montesano, 2015).

El diagrama circular es, precisamente, una herramienta específica para mapear patrones relacionales. A pesar de tener una orientación sistémica-constructivista, cualquier modelo puede utilizar el diagrama como herramienta de formulación, pues en realidad no está comprometido con ningún contenido específico. Al contrario, la versatilidad del diagrama circular reside justamente en que es un mapa *estructural* del modo en que las personas construyen su experiencia interpersonal, es decir, es un mapa sobre el *cómo* se construye. Ello facilita una aproximación ideográfica a la formulación del caso y, por tanto, cualquier teoría puede utilizarlo en su propio beneficio. Esta versatilidad también le confiere la habilidad de poder ser aplicado en un rango amplio de situaciones clínicas y de investigación, tanto en problemas relacionales, sexuales, o psicopatológicos.

El lector que no tenga ningún conocimiento acerca de esta herramienta puede, si lo desea, dar un vistazo rápido a la Figura 1 para tener una primera idea acerca de lo que estamos hablando. El diagrama circular, también conocido como el nudo del problema, fue originariamente desarrollado por Harry Procter (1985), fruto de su integración de la teoría de constructos personales y la terapia familiar sistémica. Desde esta línea, Procter desarrolló una serie de herramientas para mapear los procesos de construcción interpersonal, como las rejillas cualitativas y el propio diagrama circular (véase Procter, 2014 para una revisión reciente). Las rejillas cualitativas resultan muy útiles para el trabajo con sistemas más amplios mientras que el diagrama circular, por su diseño, es más pertinente para el trabajo con diadas.

Lo que aquí presento es mi propia versión del diagrama circular aplicado en el contexto de la terapia de pareja. Se trata de un procedimiento que permite hacer una radiografía del marco relacional de la pareja en un momento determinado del

proceso de la terapia (o varios si se prefiere). Esta radiografía nos permite observar diversos elementos interrelacionados que dan cuenta de los procesos de construcción interpersonal. Específicamente, tal y como se representa en las Figuras 1 y 2, el diagrama integra en tan sólo un golpe de vista:

1. La dimensión pragmática de la comunicación, es decir, el circuito de retroalimentación conductual del sistema (nivel de acción).
2. La dimensión semántica, es decir, los significados asociados a dicho circuito y que gobiernan las conductas implicadas (nivel de significado),
3. Los discursos sociales y/o de la familia de origen que pueden estar reforzando o validando el posicionamiento de cada miembro en la interacción (nivel de modelos relacionales).

¿CÓMO CONSTRUIR UN DIAGRAMA CIRCULAR?

Para saber cómo construir un diagrama circular primero precisamos conocer con exactitud a qué hacen referencia cada uno de los niveles que conforman su estructura (acción, significado y modelos relacionales). Después, necesitaremos saber qué información es necesaria elicitar durante la fase inicial de la terapia para seleccionar el contenido ideográfico que conforma cada nivel. Finalmente, precisamos de establecer las conexiones entre los distintos niveles para completar la formulación a través del diagrama. Veamos cada paso con detenimiento.

La estructura

Tal y como está representado en las Figuras 1 y 2 el diagrama circular puede presentarte hasta con tres niveles diferenciados. Usamos aquí la preposición ‘hasta’ porque el diagrama puede utilizarse sólo con el primer nivel (cómo las conductas se retroalimentan entre sí), con el nivel de acción y significado como en la versión original de Procter (1985), o con los tres niveles aquí descritos. El tercer nivel es una aportación personal fruto de la experiencia clínica con el diagrama en el trabajo con parejas en diversos dispositivos especializados. A mayor número de niveles, mayor grado de complejidad, claro está.

Procter, influido por la teoría de constructos personales, denominó a los dos primeros niveles como de acción y de construcción, siendo este último el que gobierna y canaliza el primero. Procter se anticipó así a lo que un año más tarde Bruner (1986; White y Epston, 1993) denominaría el panorama dual de la experiencia, formado por el panorama de acción y el panorama de significado o identidad, que diferencia entre la narrativa acerca de los acontecimientos y la narrativa acerca de los significados que tienen dichos acontecimientos. Estos panoramas o niveles, aplicados al trabajo con parejas a través del diagrama circular, podrían entenderse de la siguiente forma:

1. *Nivel de acción:*

Este nivel hace referencia a las conductas, acciones o actitudes, sostenidas por cada uno de los miembros de la pareja en su interacción. Estos

conforman los rudimentos del patrón interaccional. Frecuentemente se construyen a partir de la queja que la pareja trae a la terapia (i.e., ‘actitud crítica-actitud agresiva’, de la Figura 1). También, si fuese el caso, en este nivel se pueden reflejar síntomas de naturaleza diversa, como sexuales (i.e., Figura 2) o psicopatológicos (i.e., Montesano & Izu, en prensa). Nótese que no se trata de reflejar formas de ser o características de personalidad sino conductas concretas o actitudes que se adoptan en la interacción problemática. Estas tienen que provenir de la narrativa de la pareja y no de la interpretación del terapeuta.

2. *Nivel de significado/ identidad:*

Este nivel refleja los significados identitarios de cada miembro que son activados en la interacción. Estos significados están conformados por reflexiones, pensamientos, o sentimientos, que tienen implicaciones para la forma en que la persona se construye a sí misma. Las construcciones de este nivel tienen una doble conexión. Por un lado, los significados de cada miembro están reforzados por las acciones del otro miembro (la identidad es relacional) y, por otro, refuerzan y dan justificación a la propia conducta (la conducta es tributaria del significado).

Como se puede apreciar en la Figura 1, estos dos primeros niveles ya conforman un circuito cerrado de retroalimentación. Las flechas ascendentes indican cómo las construcciones del nivel de significado de cada miembro contextualizan y dan lugar al posicionamiento de cada miembro en la interacción. Las flechas diagonales señalan cómo las acciones de cada miembro validan y retroalimentan las construcciones del otro. En el ejemplo de la Figura 1, que Juan se sienta ‘asfixiado, metido en una caja y mala persona’ le lleva a comportarse de forma distante y agresiva con David. Para este, el hecho de sentirse ‘humillado, pequeño, como si estuviera loco’ refuerza su cabreo y actitud crítica. El círculo se cierra por el hecho de que la crítica de David refuerza la asfixia de Juan del mismo modo en que la actitud agresiva de Juan refuerza la humillación de David en una espiral sin fin.

Es justo en este punto que quisiera que el lector reparase en una cuestión. Si seguimos con el dedo el curso dibujado por las flechas del diagrama lo que obtendremos es el símbolo de infinito ‘∞’. En otras palabras, el diagrama refleja analógicamente lo que digitalmente intenta representar: la naturaleza auto-confirmatoria y recurrente de los patrones de interacción. ¿No es esto una genialidad?

3. *Nivel de modelos relacionales:*

Sería ingenuo pensar que las construcciones representadas en el nivel de significado de cada miembro están sostenidas únicamente por las acciones del otro. A menudo, estas construcciones están conectadas también con las experiencias del individuo en otros marcos relacionales. En el caso de la terapia de pareja, lo que sugiere la experiencia clínica es que estas construcciones identitarias se nutren también del modelo relacional de la

familia de origen de cada miembro y/o los discursos sociales dominantes del contexto cultural en el que se enmarca la relación. La influencia de estos discursos puede provenir desde el nivel más local (como el barrio en el que se vive) hasta el nivel más macro (i.e., los ideales de la cultura occidental). Ciertamente es que la propia familia de origen es la encargada de mediar entre la cultura y el individuo y, por tanto, la influencia de estos discursos va a estar filtrada por ella. Aun así, hay ciertos temas en que los iguales o las fuentes de discursos sociales como la prensa, la televisión o internet, tienen un peso preponderante, por encima de la familia de origen, como por ejemplo aunque no exclusivamente, en la sexualidad. En cualquier caso, los modelos de la familia de origen y los discursos sociales se pueden graficar conjuntamente en este nivel señalando su influencia sobre el nivel de identidad de cada miembro. En algunos casos estos modelos relacionales tendrán un peso decisivo para la formulación del caso, en otros no, pero en todos ellos su graficación ayuda a completar el mapa del territorio relacional por el que estamos transitando.

El contenido

Quizás la pregunta más frecuente que me han formulado cuando las personas tenían que afrontar la tarea de construir un diagrama circular por primera vez es la de cómo seleccionar la información que ha de contener cada recuadro del diagrama, bajo qué criterios. Bien, esta no es una pregunta trivial, pues todos los elementos tienen que estar interconectados. Cuando digo interconectados, me refiero a que los contenidos representados en cada nivel del diagrama deben retroalimentarse entre sí dentro del contexto particular de la vida de la pareja y de cada uno de sus miembros. Y eso no es fácil. Más bien podría considerarse un arte. El arte de conectar. De hecho, muchas veces tengo la impresión que el grueso de la labor de los terapeutas de pareja radica precisamente en eso: explorar y conectar cosas entre sí. Pero entonces, cómo seleccionamos el contenido que conecta. De lo expuesto en los apartados anteriores ya tenemos clara la idea de que el foco del diagrama es la representación de los patrones de interacción en sus tres niveles. Esta cuestión nos ayuda a saber dónde poner el foco, pero aun nos quedan por resolver varias cuestiones: ¿Cómo saber que actitudes conforman el patrón más central? ¿Cómo saber exactamente qué construcciones están detrás, sosteniendo cada conducta o actitud? ¿Cómo averiguar qué modelos familiares y/o culturales están validando estas posiciones?

Mi primera respuesta a todas estas preguntas se basa en el genial aforismo de Kelly “Si no sabes lo que pasa con una persona, pregúntaselo; es posible que te lo diga” (1955/1991; p. 241). Lo que trato de decir con esto, es que el contenido de un diagrama no se establece en base a la capacidad interpretativa del terapeuta, sino más bien en base a: (a) su capacidad para hacer preguntas pertinentes en la entrevista terapéutica, (b) su sensibilidad para empatizar con el punto de vista de cada

miembro de la pareja, para mirar a través sus ojos, y percibir lo que cada uno valora para sí y para la relación, y (c) su habilidad para palpar el espacio interpersonal generado entre los miembros. Para mí, son estas tres las habilidades en las que el terapeuta debe apoyarse para llevar a cabo la difícil tarea de llegar a tocar ‘el nudo del problema’.

Si bien es cierto que para un terapeuta con experiencia los patrones de interacción pueden comenzar a dibujarse en su cabeza ya desde el primer minuto de la entrevista, también es cierto que una formulación completa con todos los niveles representados en el diagrama va a requerir de un poco más de tiempo, paciencia y trabajo duro. Mi recomendación, especialmente para los menos experimentados, es seguir algún tipo de entrevista estructurada que permita recoger la información necesaria para acoplarse con la forma de ser y estar de la pareja. Considero que, en el terreno de la terapia de pareja, la propuesta más completa y detallada a nivel nacional es la formulada por Campo (2014). El lector puede consultar la bibliografía para una descripción detallada de dicho protocolo. Aquí voy a limitarme a señalar los aspectos que considero más relevantes para el tema que nos ocupa. En síntesis, se trata de llevar a cabo una exploración (ya sabemos que esto es indivisible de la intervención) en tres sesiones iniciales en las que se incita a la pareja a desplegar su narrativa en torno a tres bloques principales:

1) *La historia del problema y las soluciones intentadas:*

A partir del relato de ambos miembros sobre cuál es el problema y qué han intentado para solucionarlo podemos obtener una primera aproximación acerca de cuál es el repertorio básico de interacciones de la pareja y de cómo las conductas de cada miembro se retroalimentan entre sí. Esto nos ayudará a construir el nivel de acción, que es el primero que debemos graficar. Por ejemplo, imaginemos que al preguntar sobre la queja, observamos que todos los ejemplos que pone la pareja responden a un esquema básico de ‘actitud demandante’ emparejada con una ‘actitud distante’, en el que uno de los miembros se siente desatendido y exige más atenciones del otro, y el otro, agobiado por la demanda constante, se muestra más distante; y viceversa. Esa repetición o redundancia en las interacciones nos ayudará a determinar el contenido más relevante para el nivel de acción. En efecto, la evidencia de un factor común en los distintos ejemplos es un indicador de centralidad del patrón. No obstante, la emoción es también un buen termómetro, quizás el mejor, para distinguir cuál es la interacción más relevante para el proceso terapéutico. Cuando se detecta un incremento significativo en la emoción durante el relato (i.e., llanto, agitación, etc.) podemos considerarlo como indicador de la activación de construcciones nucleares. Así pues, el terapeuta debe permanecer atento a las acciones y construcciones en juego durante los momentos en que aumenta la intensidad emocional.

2) *La historia de la familia de origen de cada miembro:*

La narrativa derivaba de esta entrevista nos permite entender (incluso comenzar a deconstruir) cuáles han sido los modelos relacionales (principalmente en torno a la parentalidad y la conyugalidad) que cada miembro ha experimentado en su vida y que, por similitud o por contraste, definen su propia identidad y quehacer relacional en su relación de pareja actual. Aquí, el terapeuta debe anotar mentalmente qué aspectos de dichos modelos pueden estar relacionados (el arte de conectar) con el patrón problemático dibujado en la entrevista previa. Debe también presentar especial atención a las cuestiones culturales como los roles de género, raza, o estatus social, que puedan estar ejerciendo algún tipo de influencia constrictiva en la narrativa de la pareja. Será importante también indagar sobre las creencias de cada miembro en torno a temas centrales para el caso en particular (i.e., qué significa ser un buen padre/ madre; qué valores son más importantes para mantener una relación de pareja saludable, que significa ser fiel, etc.). Todo ello nos dará el soporte básico para construir el nivel de modelos relacionales y orientar el de significado.

3) *La historia de amor de la pareja:*

Este último relato es de especial importancia porque nos permite conectar los distintos elementos suscitados en las entrevistas anteriores. Nos permite dar una perspectiva histórica al patrón problemático en el contexto del ciclo evolutivo de la pareja, el acoplamiento entre los modelos relacionales de cada miembro y la articulación del nuevo sistema relacional en su desafío generacional particular. En base a estas conexiones tendremos el conocimiento suficiente para hacer una construcción consistente sobre el contenido del panorama de identidad, es decir, de los significados nucleares que están presentes en cada miembro y que son activados en la interacción con el otro.

Tras este proceso trifásico dispondremos de información suficiente como para construir una primera versión completa del diagrama circular, que idealmente deberá consensuarse con el equipo terapéutico y la pareja en cuestión. Comentaremos cómo compartir el diagrama con la pareja más adelante. Antes, veamos la aplicación del diagrama en un par de ejemplos concretos.

Los ejemplos

Ejemplo 1. Juan y David o 'La ley del más fuerte'

En la Figura 1 presentamos el diagrama formulado con Juan y David, una pareja de mediana edad, sin hijos, que conviven hace unos dos años y medio en el piso de Juan, prácticamente desde que comenzó la relación. Solicitan una terapia de pareja a causa de sus constantes discusiones que últimamente han incrementado en frecuencia e intensidad, hasta el punto de casi llegar a las manos, lo que les ha hecho plantearse la posibilidad de separarse. Desde el comienzo de la primera sesión

quedó en evidencia la estructura simétrica de la pareja. Sus peleas constantes reflejaban el patrón prototípico de ‘actitud crítica – actitud defensiva’. Así pues, desde el comienzo de la primera sesión ya podía dibujarse el nivel de acción del diagrama, dado que las peleas eran el motivo central de su demanda y ocupaban la práctica totalidad de su experiencia relacional problemática. Nótese que las palabras escogidas para rellenar el diagrama están extraídas de la narrativa de cada miembro y no de constructos teóricos o de la narrativa del equipo terapéutico.

Las preguntas circulares son el vehículo principal que se utiliza para transitar por las distintas partes del diagrama. En este sentido, son recomendables distintos tipos de preguntas, relativas al panorama de acción, al panorama de identidad y a la conexión entre ambos. Por ejemplo, algunas preguntas relativas al nivel de significado en este caso fueron: Juan, ¿Cómo te hacen sentir las críticas de David? ¿Qué significa exactamente sentirse asfixiado? ¿Qué implicaciones tiene para ti la asfixia? ¿Qué cosas que son importantes para ti y tu forma de ser quedan tapadas por esta asfixia?; David, ¿Qué significa para ti sentirte agredido o ignorado por Juan? ¿En qué lugar crees que te deja su actitud? ¿Qué crees que eso dice de ti como persona?

Algunas preguntas que nos permitieron conectar el nivel de significado con el de acción fueron: Juan, ¿Cómo crees que la asfixia te hace comportarte en tu relación con David? Cuando sientes que tu pareja te trata como si fueses una mala persona, ¿Cómo reaccionas? ¿Cómo crees que repercute en vuestra relación el hecho de sentirte encerrado en una caja? David, ¿En qué sentido crees que sentirte ‘como si estuvieras loco’ aumenta tu cabreo con Juan? ¿Cómo crees que se siente Juan cuando le hablas mal y cabreado? Juan ¿Cómo piensas que David interpreta tu estrategia de ignorarle?

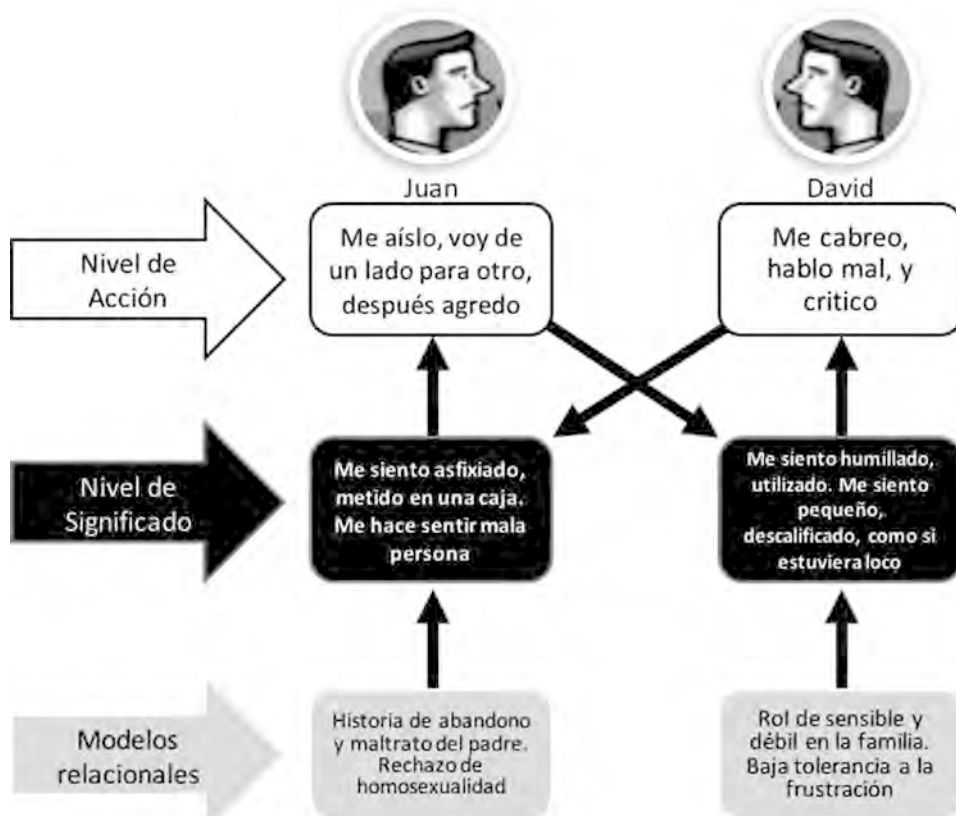
Tal y como hemos comentado antes, la exploración acerca de la familia de origen y la historia de pareja nos ofrece una perspectiva única para entender la nuclearidad de la narrativa representada en el nivel de significado y el de modelos relacionales. Por ejemplo en este caso, Juan, debido a su orientación sexual, había recibido un fuerte rechazo durante años de parte de su familia, principalmente del padre, lo que le llevó incluso a tomar la decisión de emigrar a otro país lejos de su familia. La construcción de ‘asfixia’ y el sentirse ‘mala persona’ activadas por la actitud crítica de Juan, cobraban un sentido más amplio y preciso en el contexto de su historia familiar de discriminación y rechazo. Igualmente para David, las agresiones que le conectaban con la sensación de ‘sentirse pequeño’ y de ‘estar loco’ guardaban reverberaciones con el rol que siempre había ocupado en su familia de origen de ser ‘el sensible y débil’ de la familia.

En este caso, sólo el hecho de presentar el diagrama tuvo un gran impacto en la pareja. En efecto, cuando la pareja lo recibió el dibujo del diagrama en el contexto de una devolución quedaron en una especie de shock al sentirse retratados de una forma fiel pero innovadora. Comentaron que podían entender mejor cómo las cosas estaban conectadas entre sí, y que eso les daba una visión diferente de la situación,

lo que les permitía dar un valor distinto a las cosas. Recuerdo a David echándose las manos a la cabeza mientras decía esto y a Juan afirmando con la cabeza las palabras de David. En la sesión, se aprovechó ese impacto emocional para iniciar acciones que permitieran bloquear el patrón y abrir espacio para el cambio. Por ejemplo, se les preguntó cómo creían que podíamos bautizar a este modo de interacción que tanto les había amargado la vida últimamente, a lo que ellos respondieron de mutuo acuerdo: *La ley del más fuerte*. A ese título se le agregaron matices de significado importantes. Por ejemplo, en él, las agresiones mutuas quedaban representadas no como una forma de hacerse daño sino como un modo de defensa, pues se daban cuenta de que, de algún modo, estaban defendiéndose de una vulnerabilidad individual, volcándola hacia el otro. Fue así que la formulación permitió a la pareja romper el círculo vicioso de ‘La ley del más fuerte’. Mejor dicho, les permitió reorientar esa lucha uniéndose en contra del patrón de interacción problemático. La pregunta era casi obligada: ¿Quién es más fuerte, él patrón o vosotros?

Figura 1.

Diagrama Circular de Juan y David en un caso de terapia de pareja



Ejemplo 2. Rosendo y Laura o ‘Si tú me dices ven...’

Laura y Rosendo se conocieron a través de un grupo de singles. Tras unas primeras citas con el grupo pasaron a las citas privadas y unos meses después decidieron comenzar a vivir juntos. Los problemas de erección de Rosendo estuvieron presentes desde el primer momento de la relación, pero no fue hasta ya pasados tres años que se convertiría en una fuente de malestar para la pareja. Durante la fase inicial de la relación, el problema era compensado por Rosendo con especial dedicación en otros asuntos y por Laura con decidida comprensión y docilidad. En el momento de presentar la demanda de consulta, en cambio, la satisfacción relacional en la pareja había disminuido significativamente, al parecer, por el simple paso del tiempo y la rutina. Esa situación había reducido la tasa de contactos sexuales de la pareja, lo que, a su vez, impactaba notablemente sobre su satisfacción relacional. El pez se había mordido la cola. Nunca mejor dicho.

Rosendo fue traído a la terapia por Laura, bajo presión, con el mensaje de ‘tienes que hacer algo para solucionar tu problema o esto va a acabar mal’, y Laura se presentó con la intención de asegurarse de que él hablaba de lo que tenía que hablar: su fatal retraimiento. La presencia de Laura, no obstante, nos fue de mucha utilidad porque nos permitió no sólo comenzar a bajar la presión sobre Rosendo, sino también a comprender y explicitar el patrón problemático derivado de la interacción. En este sentido, el circuito básico de interacción dibujado por la pareja puede considerarse como bastante prototípico de las parejas que enfrentan un problema de erección (véase Figura 2). Ella comenzó a acusar la falta de intimidad y a percibirla como una amenaza a su feminidad y su valía personal. La atención crítica y la presión de Laura sobre Rosendo activaban el ya de por sí frágil constructo de masculinidad de este, quién prefería evitar el contacto no sólo para ahorrarse una situación ansiógena, sino para eludir los comentarios y quejas posteriores de Laura. Ello les condujo, sin duda, en una extasiante espiral de ‘presión crítica – retraimiento’, que les llevó hasta tocar el timbre de nuestra consulta.

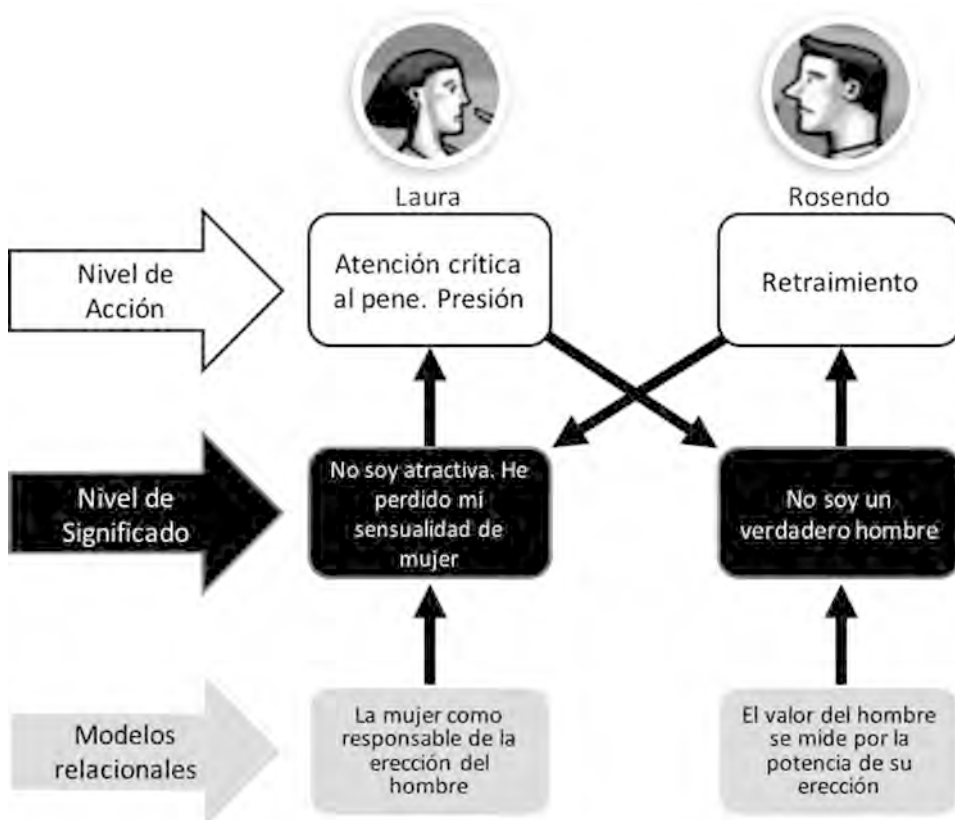
Empezamos a usar la metáfora de ‘Si tú me dices ven...’ para sintetizar la dinámica de interacción descrita en la Figura 2. ¿Qué implica y qué ocurre cuando ella le dice ven a él? ¿Y cuando él no se lo dice a ella? ¿Y si se lo dijera? Estas y muchas otras preguntas que transitaban por las distintas flechas del diagrama, nos ayudaron a construir la circularidad tanto en el nivel de acción como en los significados asociados. No obstante, en este caso lo que resultó definitivo fue bucear en las concepciones de masculinidad y feminidad de cada miembro, tanto recibidas en la familia de origen como, sobre todo, creadas a partir de la experiencia sexual individual. No hay que olvidar que la historia sexual suele ser una de las experiencias vitales que las personas tienen menos narrada y, por tanto, más susceptibles de ser influenciadas por creencias implícitas, no cuestionadas ni reflexionadas.

Para desplegar estas historias sexuales individuales de la forma menos cohibida posible, mantuvimos entrevistas con cada uno de los miembros por separado. Fue a partir de este punto, cuando comenzamos a profundizar sobre las

creencias implícitas acerca del rol sexual del hombre y la mujer, que conseguimos desencallar a la pareja del patrón problemático. Esta deconstrucción nos abrió el espacio para poder animar a la pareja a tomar un camino alternativo al ya conocido por ellos de ‘Si tú me dices ven...’. En este nuevo modo de interacción se generaron escenarios eróticos nuevos que permitieron a la pareja alcanzar un nivel de intimidad aceptable y de disfrute no exigente. Ello redundaría en la satisfacción de la pareja en otras áreas y en su propio proyecto de futuro. De hecho, se animaron a tener un hijo.

Figura 2.

Diagrama Circular de Laura y Rosendo en un caso de disfunción eréctil



EL DIAGRAMA CIRCULAR EN LA TERAPIA

Beneficios de usar el diagrama circular

En los párrafos anteriores ya hemos subrayado algunos de los beneficios de utilizar el diagrama circular como método de formulación en la terapia de pareja. Hemos comentado, por ejemplo, que es una herramienta versátil que puede ser

utilizada por diversos modelos teóricos y para cualquier tipo de problemática, puesto que se trata de un mapa estructural acerca de cómo las personas construyen su experiencia interpersonal sin ningún contenido teórico a priori. También hemos comentado que nos permite integrar distintos niveles de la comunicación entre sí (la conducta y el significado) y con aspectos más sociales (modelos relacionales), en una misma conceptualización, señalando las conexiones entre los mismos, y soslayando las controversias entre los modelos más tradicionales, los constructivistas, y los basados en el construccionismo social.

Lo que quisiera desarrollar un poco más a fondo en este apartado son las ventajas que ofrece esta tecnología como herramienta focalizada en la formulación de dinámicas interaccionales. En efecto, priorizar la atención en los patrones de interacción tiene una serie de ventajas deseables que no podemos pasar por alto (Tomm, 2014). Desde un punto de vista clínico, la primera ventaja de utilizar este diagrama es común a la de cualquier otro diagrama o esquema: Simplificar la complejidad. El comportamiento humano se antoja altamente complejo, prácticamente inabarcable e indescifrable en su totalidad. La estabilidad de la conducta es una suerte de ilusión, en un mundo que en realidad es siempre cambiante. Las personas en general, y más aun las que están sufriendo algún tipo de problema, experimentan frecuentemente una sensación de confusión acerca de por qué y cómo les ocurren las cosas. En la terapia de pareja, suele generarse una intensa lucha acerca de quién define lo que es la realidad, lo que puede llevar a la cuestión de la complejidad hasta extremos realmente insólitos cuando sus miembros están fuertemente polarizados.

Así, la utilización de un mapa o diagrama en la terapia no sólo es conveniente sino casi de uso obligatorio. Desde luego que reducir el vasto mundo experiencial en un ciclo de interacción principal (o varios) comporta riesgos, pero también beneficios. Si el diagrama está construido de forma sensible e inteligente en sus diferentes niveles, nos permitirá reducir a un tamaño manejable la inmensa complejidad de variables implicadas en la vida relacional de una pareja.

A veces, el diagrama nos brinda el beneficio contrario: Complejizar la simplicidad. No es infrecuente que el discurso de los miembros de una pareja en conflicto sea demasiado simple o reduccionista, en el que sólo una explicación tiene cabida. Son explicaciones del tipo ‘el problema es él, que es un desapegado’ o ‘el problema es ella, que es una histérica de la vida’. En estos casos el diagrama nos ayuda a hacer honor a la complejidad de las relaciones humanas, poniendo de relieve la naturaleza circular de la interacción y la interconexión de niveles de la experiencia.

En ambos casos, tanto si es para reducir como para ampliar el campo de visión, la representación diagramática nos lleva hasta la tercera de las ventajas: Proveer un foco específico para la terapia. En efecto, dibujar estos patrones relacionales nos permite resaltar la relevancia de ciertas conductas destacando su importancia para el bienestar/ malestar relacional. A la pareja le permite, de alguna forma, generar un

filtro para categorizar las miríadas de interacciones que pueden acontecer en el transcurso de un solo día en ‘a favor’ o ‘en contra’ del patrón problemático. Es así que la narrativa terapéutica puede entrar en la dialéctica entre el problema y el cambio, el patrón y la excepción.

El lector no debe olvidar que tener un foco concreto en la terapia de pareja resulta fundamental pues, por naturaleza, es un tipo de terapia breve y como tal precisa de articularse en torno a algún foco específico de trabajo (Montesano, 2015). En este sentido, el diagrama, al ser utilizado como foco principal, también va a servir como termómetro para medir el cambio. Y a propósito del cambio: mirando el diagrama se puede ver fácilmente que contamos con, al menos, seis entradas al patrón (cada uno de los recuadros). Podemos pensar que, puesto que las distintas partes están formando un circuito cerrado de retroalimentación, el movimiento de cualquiera de estas partes va a alterar, irremediablemente, el equilibrio del patrón y, por tanto, introducir la posibilidad de un cambio terapéutico. Es posible que esto sea así, pero también es cierto que hay piezas que van a ser más ‘alterables’ que otras dependiendo del caso concreto con el que estemos trabajando.

A grosso modo podemos enunciar la siguiente regla general del cambio: Cuanto más nucleares sean para la identidad de la persona los significados implicados en la interacción, mayor será la dificultad para modificar el patrón problemático. Efectivamente, cuando los significados activados en la interacción están muy ligados al núcleo de la identidad de uno o ambos miembros de la pareja, el patrón problemático tiende a ser más rígido, estable, persistente y hasta perjudicial para la salud mental de los implicados. Cuando esto ocurre, focalizar la intervención en el nivel conductual suele ser contraproducente, puesto que el cambio en las actitudes, si se llega a dar, suele ser fugaz, y este fracaso hace aún más fuerte al patrón. Esto nos lleva hasta la segunda regla general: Cuando observamos cierto nivel de resistencia al cambio en el nivel conductual (que suele ser el primer nivel en el que se intenta generar un cambio), hay que explorar a fondo las construcciones del nivel de significado y del de modelos relacionales activadas en la interacción. El diagrama circular nos permite realizar este tipo de transiciones entre niveles, pues nos muestra un mapa de cómo las cosas están conectadas entre sí.

Explicar la dinámica del cambio requeriría, sin embargo, de un capítulo aparte. Lo que pretendo ahora es poner la atención del lector en la interconexión entre las diversas partes para llegar hasta la siguiente de las ventajas del diagrama: Nos permite operar sobre procesos inconscientes. Los patrones de interacción, como sabemos, son un tipo de acoplamiento estructural en el que los implicados coordinan sus conductas de forma recurrente. En ocasiones, sólo con que se dé una parte pequeña del patrón es suficiente para que pueda ser inferido por la contraparte, y el circuito completo sea activado. Dicho de otro modo, una simple mueca en la cara de uno de los miembros de una pareja puede ser suficiente para desencadenar una discusión terrible o un sentimiento de malestar profundo. Todo en cuestión de milisegundos y operado por procesos inconscientes, sin la más mínima narrativa.

A menudo, la terapia va a consistir en ralentizar estos procesos, pasarlos a cámara lenta, para deconstruirlos, narrativizarlos, y tener la oportunidad de alterar la secuencia problemática. En mi experiencia, cuanto mayor sea la polarización del posicionamiento de la pareja, mayor será la necesidad de ralentizar, de hacer consciente los procesos inconscientes, de hacer conexiones entre la ‘mueca’ y los niveles más complejos de la narrativa identitaria de las personas.

Así pues, el diagrama circular nos permite descomprimir el tiempo de procesos que ocurren en milésimas de segundo. Sin embargo, la diagramación también tiene la propiedad contraria: Colapsar el tiempo. En el anterior párrafo hemos comentado cómo una dinámica relacional puede darse de forma inmediata, más rápida incluso que el propio pensamiento. No obstante, también es cierto que la secuencia puede producirse en intervalos más largos de tiempo, con respuestas que no son inmediatas entre sí, pero que sin embargo están interconectadas. Alguien, por ejemplo, puede recibir una crítica por parte de su pareja. Esta conducta, como sabemos, puede resultar en una invitación a una actitud defensiva. Aun así, este ‘contraataque’ puede darse en diferido, unas horas, un día, o incluso unas semanas después. Una demora tan acusada quizás no sea muy frecuente, pero es cierto que, en la cotidianidad, las dinámicas relacionales no suelen suceder de forma ordenada y secuencial, sino más bien de forma desordenada. Es en este sentido que la diagramación del patrón nos brinda la oportunidad de otorgar cierto orden a la interconexión de conductas y construcciones que las parejas hacen de sus interacciones, separando el grano de la paja, hallando una suerte de factor común de la vida relacional. Así, una pequeña representación de no más de un cuarto de folio, nos permite colapsar lo que transcurre en intervalos de tiempo relativamente extensos. En ocasiones, dicho sea de paso, estos patrones vienen repitiéndose por periodos de tiempo que pueden abarcar lustros o décadas, sin haber recibido aún un nombre.

No quisiera terminar este apartado sin nombrar una última gran ventaja, a mi parecer, del hecho de diagramar: Su potencialidad metafórica. Las metáforas, igual que los gráficos, tienen un gran poder comunicativo, por su capacidad de sintetizar en poco una gran cantidad de información. Pero en el contexto clínico, las metáforas tienen algunas propiedades específicas que resultan extraordinariamente útiles para marcar una diferencia en el proceso y facilitar un cambio duradero (Beyebach, 1995). El diagrama circular *per se* no constituye una metáfora, pero puede suponer la antesala de una, pues, si está bien construido, nos ofrece una imagen fácilmente metaforizable. Esperamos que el lector haya podido reparar en esta cualidad del diagrama en las metáforas expuestas en los ejemplos de la Figura 1 y 2. El lector interesado puede consultar algún material específico sobre el tema en otro lugar (Montesano, 2016).

El diagrama circular como intervención

Los modos en que el diagrama puede usarse durante el proceso terapéutico son realmente múltiples. Explicar detalladamente esta cuestión excede los propósitos de este trabajo. Aun así, antes de terminar el texto, me gustaría esbozar brevemente los mecanismos sobre los que actúa el diagrama y las intervenciones complementarias que pueden usarse para potenciar la capacidad heurística que venimos anunciando desde el comienzo.

Ya hemos señalado antes el desacierto de separar los procesos de formular y de intervenir. Esperamos que en los ejemplos presentados haya quedado suficientemente claro que la formulación a través del diagrama circular es en sí misma una intervención. En mi experiencia diría que, en el contexto de la terapia de pareja, construir y consensuar un diagrama circular implica tener resuelta más del 50% de la terapia. Las razones por las que afirmo este más del 50% son diversas: fomenta la alianza intra-sistema, promueve una visión circular y diádica del problema, elicitando las emociones y significados individuales asociados a la interacción, e incrementa el entendimiento interpersonal. Todos estos factores han sido señalados en la investigación de proceso como mecanismos fundamentales para promover el cambio en la terapia de pareja (Benson, McGinn y Christensen, 2012)

El diagrama puede ser compartido con la pareja de múltiples formas, y será la idiosincrasia del mismo caso la que determine el modo. Por ejemplo, puede compartirse a través de un dibujo hecho durante la propia sesión, o en el contexto de una devolución tras una pausa. Puede hacerse de forma oral o puede ser explicado detalladamente en una carta terapéutica enviada al domicilio familiar, entregada en un sobre durante la sesión, o enviada por mail en un momento determinado del proceso. Puede ser incluso que se decida no compartirlo y utilizarlo solo ‘de puertas para adentro’. En cualquiera de estos casos, es importante tener en mente que el diagrama es un medio y no un fin.

Durante las sesiones, uno puede elegir centrarse más en el nivel de acción o de significado, dependiendo del registro en el que mejor se desenvuelva la pareja. Sin embargo, conectar ambos niveles parece ser otro de los mecanismos principales sobre los que se sustenta la eficacia de la técnica. El mundo de los significados es como el de las huellas dactilares, es único para cada persona. A pesar de esta singularidad, la experiencia clínica nos sugiere que las narrativas reflejadas en el nivel de significado del diagrama suelen girar en torno a una gama finita de temas. Por ejemplo, los modelos de terapia de pareja centrada en las emociones (Greenberg & Goldman, 2008; Johnson et al., 2005) han definido categorías específicas de los ciclos negativos mostrados por las parejas. Específicamente, Greenberg y Goldman señalan que todas las interacciones de las parejas pueden clasificarse en torno a dos dimensiones principales: (a) Afiliación (amor), que hace referencia a la necesidad de apego, seguridad, cercanía, conexión, etc. Esta dimensión implica ciclos de interacción del tipo demandante-desapegado, ataque-defensa, aferrado-rechazante, busca cercanía-se distancia, etc., y (b) Influencia (poder), que hace referencia a los

conceptos de identidad, agencia, diferenciación y control. Esta dimensión concentra interacciones del tipo dominante-sumiso, líder-seguidor, inferior-superior, bueno-malo, fuerte-débil, quejoso-apaciguador, controlador-resistente, etc.

Estos dos sistemas motivacionales, amor y poder, están basados en una conceptualización humanista sobre las necesidades básicas de los seres humanos que ya cuenta con cierto nivel de respaldo empírico. Sin embargo, en la práctica clínica esta distinción es menos evidente de lo que nos gustaría, y a menudo se observan patrones donde las dos dimensiones están entremezcladas entre sí, en uno o los dos miembros de la pareja (como en el ejemplo de la Figura 1), lo que minimiza la utilidad de esta distinción. Creo que merece la pena que esta cuestión sea investigada empíricamente en distintos contextos culturales y asistenciales, no sólo para esclarecer su exactitud y universalidad sino, sobre todo, para que podamos tener un conocimiento mayor del tipo específico de dinámicas de interacción que se dan en distintos problemas de salud física, mental y relacional. En cualquier caso, preguntarse si la narrativa representada en el nivel de significado responde más a una cuestión de afiliación o de poder puede resultar un buen complemento al diagrama para orientarnos sobre la temática principal de fondo en los patrones de interacción problemáticos observados en la pareja, pero nunca debe suponer un prejuicio apriorístico. No olvidemos que, hoy en día, las formas que adoptan las relaciones de pareja están evolucionando a un ritmo tan trepidantemente acelerado que escapan al alcance de cualquier conceptualización teórica. Por eso, los mapas estructurales, como el diagrama circular, pueden tener mayor capacidad de supervivencia.

Prácticamente cualquier técnica al uso puede acoplarse a la formulación hecha con un diagrama circular, desde las más conductuales hasta las más reflexivas. No obstante, las técnicas que, a mi parecer, resultan más congruentes y que favorecen la potencialidad del diagrama son: (a) La externalización del círculo vicioso, (b) las preguntas reflexivas sobre la influencia del patrón y las formas alternativas de interacción, (c) el trabajo con las excepciones a la dinámica representada en el diagrama, (d) la pregunta milagro, especialmente cuando la narrativa de la pareja es muy rígida y, (e) tareas orientadas tanto a interrumpir estratégicamente el patrón de interacción problemático como a experimentar con patrones anti-problema o alternativos.

No quiero acabar este apartado sin hacer mención a una cuestión de vital importancia para la intervención y que hemos pasado por alto hasta el momento por motivos de simplicidad expositiva. Del mismo modo que se construye el diagrama sobre el patrón de interacción problemático, es importante construir el diagrama del círculo virtuoso en algún punto del proceso terapéutico. Para ello, basta con seguir los mismos principios y reglas descritos aquí para el círculo vicioso, pero aplicados a una lógica anti-problema o excepcional. Esta cuestión, no obstante, será abordada en un trabajo futuro. Aun así, espero que haya ya quedado claro que la propuesta terapéutica consiste, en esencia, en articular el proceso en torno a una dialéctica

entre los patrones asociados al problema y las dinámicas de interacción que lo disuelven y promueven el bienestar relacional, signifique este lo que quiera significar para cada pareja. Nosotros hemos puesto el mapa, ahora vosotros exploráis el territorio.

Referencias bibliográficas

- Benson, L. A., McGinn, M. M., & Christensen, A. (2012). Common principles of couple therapy. *Behavior Therapy, 43*, 25-35.
- Beyebach M. (1995). Uso de metáforas en terapia familiar. En J. Navarro Góngora y M. Beyebach (eds.), *Avances en Terapia Familiar Sistémica* (pp 57-75). Barcelona: Paidós.
- Bruner, J. (1986) *Actual Minds, Possible Worlds*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Ciro, C., y Montesano, A. (2016). Una mirada a la formulación de caso en psicoterapia: Introducción conceptual y perspectiva de futuro. *Revista de Psicoterapia, 27*(104), 5-22. <http://revistadepsicoterapia.com/rp104-02.html>
- Dallos, R., & Stedmon, J. (2014). Systemic formulation: mapping the family dance. In L. Johnstone & R. Dallos (Eds.), *Formulation in Psychology and Psychotherapy. Making Sense of People's Problems*. (pp. 67-95). New York: Routledge.
- Greenberg, L.S. & Goldman, R. (2008). *Emotion-Focused Couples Therapy: The Dynamics of Emotion, Love, and Power*. Washington: APA Books.
- Gurman, A. S., Lebow, J., & Snyder, D. K. (2015). *Clinical handbook of couple therapy* (5th ed.). New York, NY: Guilford Press.
- Johnson, S.M., Bradley, B., Furrow, J., Lee, A., Palmer, G., Tilley, D. & Woolley, S. (2005). *Becoming an Emotionally Focused Therapist: The Workbook*. New York: Brunner/Routledge.
- Johnstone, L., & Dallos, R. (Eds.). (2014). *Formulation in psychology and psychotherapy: Making sense of people's problems* (2nd ed.) Hove, East Sussex: Routledge.
- Kelly, G. (1955/1991). *The Psychology of Personal Constructs*. New York: Norton.
- Lebow, J. (2013). *Couple and family therapy: An integrative map of the territory*. Washington, DC: APA Books
- Montesano, A. (2012). La perspectiva narrativa en terapia familiar sistémica. *Revista de Psicoterapia, 89*, 5-50. <http://revistadepsicoterapia.com/la-perspectiva-narrativa-en-terapia-familiar-sistemica.html>
- Montesano, A. (2015). Claves fundamentales en terapia de pareja: Una guía de navegación para la práctica. *Revista de Psicoterapia, 26*(102), 161-174. <http://revistadepsicoterapia.com/rp102-13.html>
- Montesano, A. (2016, July). Transforming couples' narrative by means of the circular diagram: from problematic patterns to relational innovations. Workshop: *Co-constructing bridges of meaning*. Fourth European Conference of Narrative Therapy and Community Work. Barcelona, Spain.
- Palazzoli Selvini, M., Boscolo, L., Cecchin, G., & Prata, G. (1980). Hypothesizing-circularity- neutrality: Three guidelines for the conductor of the session. *Family Process, 19*,3-12.
- Procter, H. (1985). A personal construct approach to family therapy and systems intervention. In E. Button (Ed.), *Personal construct theory and mental health*. (pp. 327-350). London: Croom Helm.
- Tomm, K., (1988). Interventive Interviewing: Part III. Intending to Ask Lineal, Circular, Reflexive or Strategic Questions? *Family Process, 27*, 1-15.
- Tomm, K., St. George, S., Wulff, D., & Strong, T. (2014). *Patterns in interpersonal interactions: Inviting relational understandings for therapeutic change*. New York: Routledge.
- Watzlawick, P., Beavin, J., & Jackson, D. D. (1967). *Pragmatics of Human Communication. A study of interactional patterns, pathologies, and paradoxes*. New York: Norton.
- Watzlawick, P., Weakland, J., & Fisch, R. (1974). *Change: Principles of problem formation and problem resolution*. New York: Norton.
- White, M. & Epston, D. (1993). *Medios narrativos para fines terapéuticos*. Barcelona: Paidós