

LA CARTA RELACIONAL EN TERAPIA DE PAREJA: UN RECURSO NARRATIVO PARA LA RECONSTRUCCIÓN DE LA ÉTICA Y EL BIENESTAR INTERPERSONAL

THE RELATIONAL LETTER IN COUPLE THERAPY: A NARRATIVE RESOURCE FOR THE RECONSTRUCTION OF INTERPERSONAL ETHICS AND WELFARE

Adrián Montesano

Facultad de Psicología y Ciencias de la Educación, Universitat Oberta de Catalunya. España
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9201-8694>

Ottar Ness

Faculty of Social and Educational Sciences,
Norwegian University of Science and Technology. Trondheim, Norway
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7322-2227>

Cómo referenciar este artículo/How to reference this article:

Montesano, A. y Ness O. (2019). La carta relacional en terapia de pareja: Un recurso narrativo para la reconstrucción de la ética y el bienestar interpersonal. *Revista de Psicoterapia*, 30(114), 107-128. <https://doi.org/10.33898/rdp.v30i114.323>

Resumen

Este trabajo está íntegramente dedicado a explicar un recurso técnico en terapia de pareja: la carta relacional. Se trata de una herramienta surgida de la terapia narrativa, que está diseñada para revitalizar la ética relacional de las parejas mediante una intervención breve que consta de dos entrevistas y una tarea escrita. En el texto, se explica primero el origen de la técnica y su base teórica. Después, se describe cómo llevar a cabo el proceso con instrucciones específicas paso a paso. En un tercer apartado, se reflexiona sobre el potencial de la técnica para generar cambio relacional y los mecanismos de funcionamiento involucrados. Se presenta también un estudio de caso en el que se analiza el impacto de la técnica en el bienestar de la pareja. Por último, se discuten las limitaciones del procedimiento y se señalan futuras líneas de desarrollo.

Palabras clave: *ética relacional, terapia de pareja, terapia narrativa, terapia sistémica, técnicas de psicoterapia.*

Abstract

This paper is entirely focused on a specific therapeutic resource in couple therapy: the relational letter. This is a tool, that emerged from narrative therapy, designed to revitalise couples' relational ethics and consists of two interviews and a writing task. First, the origin of the technique and its theoretical basis are explained. Then, we describe how to carry out the process with specific step-by-step instructions. In a third section, we reflect on the potential of the technique to generate relational change and the mechanisms involved. A brief case study is also presented, analyzing the impact of the technique on the couple's welfare. Finally, the limitations of the procedure are discussed and future lines of development are outlined.

Keywords: *relational ethics, couple therapy, narrative therapy, systemic therapy, techniques of psychotherapy.*

Fecha de recepción: 8 de abril de 2019. Fecha de aceptación: 24 de julio de 2019.

Correspondencia sobre este artículo:

E-mail: amontesano@uoc.edu

Dirección postal: Rambla del Poblenou, 156. 08018 Barcelona

© 2019 Revista de Psicoterapia



Considere el lector las siguientes situaciones en el contexto terapéutico:

Una pareja se presenta en terapia para darle “una última oportunidad a la relación” dadas sus continuas discusiones y desacuerdos. Ambos miembros de la pareja muestran buenas intenciones para resolver sus desavenencias, sin embargo, a medida que las primeras sesiones avanzan, se torna más difícil tomar el control de la conversación. La mayor parte del tiempo de la sesión está ocupada con reproches mutuos y quejas históricas que se repiten una y otra vez con diferentes formatos. Los intentos de la terapeuta para frenar las escaladas y reorientar la conversación desembocan en más quejas y acusaciones. La sensación de desentendimiento y frustración se apodera de la terapia.

Unos padres separados comparten la custodia de sus hijos, pero mantienen una guerra entre ellos que impide la coordinación parental. Los criterios educativos de ambas casas se interfieren entre sí y los padres se acusan mutuamente de las malas maneras del otro. Los hijos se encuentran atrapados entre los conflictos de sus padres y sienten que se espera que tomen partido por uno de los bandos. A menudo, las necesidades de los hijos se ven desplazadas por el conflicto entre los padres que, enrocados en su punto de vista, pierden la perspectiva de lo importante.

Una pareja heterosexual se enfrenta al impacto de haber sufrido una infidelidad por parte de ella. Ambos miembros tienen claro que desean continuar juntos. Las entrevistas iniciales ayudan a clarificar las circunstancias de la infidelidad y a mitigar el impacto emocional. Sin embargo, el resentimiento de él sigue presente e impide, a pesar de sus buenas intenciones, cualquier intento de reparación por parte de ella. Bajo el signo del rencor, no hay proyecto de pareja que parezca viable en un futuro próximo. La terapia no consigue pasar de fase.

Si el lector dispone de alguna experiencia profesional, probablemente haya enfrentado este tipo de situaciones, u otras similares, con mayor o menor éxito, número de sesiones, y pericia técnica. Quizás ha sabido sortearlas grácilmente gracias a su sentido común, pero no sería extraño que alguna de estas parejas hubiese decidido abandonar la terapia dejando, a su paso, un sentimiento de fracaso tanto para la pareja como para el/ la terapeuta. Ciertamente, la Terapia de Pareja (TP) es una modalidad terapéutica que reviste gran complejidad. De hecho, ha sido definida como posiblemente la modalidad de terapia más difícil, por sus intrínquilis técnicos, relacionales y hasta éticos. Por eso, es muy recomendable contar con recursos específicos que nos permitan soslayar situaciones de escalada, descalificación, caoticidad, estancamiento o cronificación, tan comunes en la TP (Montesano, 2015). En este artículo vamos a describir la técnica de la carta relacional, recientemente desarrollada en el marco de la terapia narrativa, que puede ser de ayuda en una gran variedad de situaciones como las aquí presentadas. Si nos fijamos, en los tres casos esbozados, sería muy útil una herramienta que nos permitiese reconstruir la ética relacional de la pareja, repescando valores y significados importantes en su historia para ganar un terreno común desde el que orientar el cambio relacional deseado. La técnica de la carta relacional esta precisamente orientada a suscitar dicha reconstrucción

de la ética en las parejas, contrarrestando el conflicto y la polarización.

Ciertamente, el bienestar y la ética relacional se ven desplazadas cuando una pareja está bajo el influjo de un conflicto. Pero también es cierto que la propia estructura socioeconómica de nuestra cultura occidental no está pensada para que dediquemos tiempo a cuidar y disfrutar de nuestros vínculos amorosos y sexuales ni a reflexionar sobre la ética implícita en dichas relaciones. Permítame el lector quedarme un par de párrafos más en esta idea antes de empezar a explicar la técnica.

Socialmente, hemos pasado de una moral sexual y amorosa basada en dogmas religiosos, a considerar que estos asuntos pertenecen al ámbito privado, adoptando una posición de “individualismo aséptico” que parece no precisar de ética alguna (López, 2015). Es decir, nos hemos liberado en buena parte de la moral represiva político-religiosa, pero el reto actual pasa por superar la visión individualista y consumista de las relaciones que propone la sociedad liberal. El amor y el sexo se consumen, y mucho, como producto, como expectativa, como medio hacia la felicidad individual, hasta como obligación; pero apenas se viven con el tiempo y la reflexión (ética) que merecen. En este sentido, el amor romántico, como producto, se ha mitificado. Al vínculo de pareja se le exige transcendencia existencial. Como argumenta Herrera (2010), “una de las ficciones más importantes que proyecta el amor es la del cese de ese doloroso sentimiento de soledad que nos acompaña a todos desde la caída de las grandes construcciones sociales como la religión o la clase social” (p. 21). Así, el amor en pareja es vivido como una tabla de salvación, como una “utopía emocional” de la posmodernidad (Herrera, 2010) que, sin embargo, está llena de imprecisiones, idealismos y trampas que someten a las parejas a la tiránica falacia del amor romántico.

Por otro lado, la posmodernidad ha desacralizado la familia como institución y el vínculo de pareja se ha convertido en una estructura más flexible y líquida que nunca, en continuo proceso de redefinición. El modelo tradicional ha fracasado para las nuevas generaciones, que han optado por volver a poner de manifiesto la multiplicidad de formulas en las que es posible ser pareja, así como la diversidad de modos en los que se puede expresar la sexualidad. Al mismo tiempo, esta libertad relacional les ha desprovisto de certidumbre y de mapas con los que orientarse. No es de extrañar que los hombres y las mujeres posmodernas se sientan con frecuencia sumidos en una gran confusión con respecto a sus relaciones (crisis del modelo tradicional), al papel que en ellas ocupan (crisis de género), y a cómo afrontar las desavenencias, desacuerdos y tensiones que impone el propio devenir del ciclo vital de la pareja (crisis de ética).

Frente a este panorama, cabe preguntarse ¿Cómo los profesionales pueden ayudar a las parejas a liberarse de las trampas del amor romántico? ¿Cómo facilitar que puedan vivir su sexualidad y sus relaciones amorosas de forma que les reporten bienestar mutuo y que les permita gozar más de la vida? Una contra-práctica al discurso del “individualismo aséptico” y la falacia del amor romántico como “utopía emocional” es la propuesta que se realiza en este artículo: ayudar a las parejas a

(re)construir su ética relacional. Al hablar de ética relacional, no nos referimos a imponer una serie de creencias sobre cómo deben ser las relaciones o sobre cómo deben comportarse hombres y mujeres, ni tampoco a prescribir ciertas fórmulas de comunicarse que se consideran mejores o más saludables. Más bien se trata de ayudar a las parejas a que agudicen su conciencia relacional y que puedan “conversar” con su relación para decidir conjuntamente de que forma les parece más inteligente relacionarse con su relación.

Para explicar la técnica hemos dividido el texto de la siguiente manera. Primero esbozamos brevemente cuál es su base teórica. Después, describimos paso a paso cómo llevarla a cabo, dando indicaciones precisas para cada una de sus fases. En un tercer apartado reflexionamos sobre por qué consideramos que la técnica tiene un gran potencial para generar cambio relacional y cuáles son los mecanismos involucrados. Presentamos, además, el caso de una pareja superviviente al cáncer de mama, analizando el impacto de la técnica en su bienestar. En el último apartado se comentan sus principales virtudes, sus limitaciones, y algunos posibles desarrollos futuros.

1. ORIGEN Y CONTEXTO TEÓRICO DE LA TÉCNICA

La técnica de la carta relacional proviene de la terapia narrativa y su legado sobre la escritura de documentos terapéuticos. La escritura de cartas, certificados y documentos es uno de los procedimientos más sustantivos y diferenciales que la terapia narrativa ha aportado a la psicoterapia. Tras la publicación de la obra *Medios narrativos para fines terapéuticos* (White y Epston, 1990), muchos terapeutas, especialmente sistémicos y narrativos, se han hecho eco de estas prácticas y las han incorporado en su repertorio tanto con población infantojuvenil como con adultos. Se han descrito diferentes tipologías de documentos terapéuticos que dan respuesta a una amplia variedad de situaciones en las distintas fases de la terapia (García-Martínez, 2012; Linares, Pubill y Ramos, 2005; Madigan, 2019; Montesano, Muñoz, Feixas y Compañ, 2012; White y Epston, 1990).

Si bien es cierto que la gran mayoría de cartas y documentos descritos en la literatura son aplicables también en el marco de la TP, también es verdad que apenas existen procedimientos específicos para las parejas. El foco de la terapia narrativa y sus prácticas asociadas se ha centrado más en la terapia individual, familiar o comunitaria que en la TP en sí. Algunas contribuciones se pueden encontrar en los escritos del propio White (2004, 2011), y de otros autores relevantes como Freedman y Combs (2002). Sin embargo, la contribución más reciente y específicamente orientada al trabajo con parejas desde el marco de la terapia narrativa es la propuesta de Stephen Madigan (2017, 2019) denominada *La entrevista relacional informada por la terapia narrativa para parejas de alta conflictividad*. Es precisamente dentro de esta propuesta que surge el recurso terapéutico de *La carta relacional* que abordamos en este artículo.

En efecto, en la propuesta de Madigan, la carta es solo una parte de un pro-

cedimiento más amplio de entrevistas. Dicho procedimiento está específicamente diseñado para (ex)parejas que mantienen un nivel de conflictividad muy elevado, con procesos judiciales abiertos o en vías de iniciarlos. Más concretamente, el objetivo principal de la entrevista relacional radica en preparar emocionalmente a las parejas antes de iniciar procesos de mediación, separación o divorcio (o reunificación), de modo que puedan afrontar mejor las prácticas involucradas en los procesos legales. Sin duda, esta es una aportación sustancial de calado social. El lector interesado en conocer con más profundidad la entrevista puede consultar la referencia proporcionada. Para lo que nos concierne en este artículo basta con saber que la entrevista se desarrolla en una serie de fases que pueden resumirse en tres puntos clave:

- 1. Reconstrucción de la ética relacional antes de la deconstrucción del problema:** la entrevista relacional se basa en la idea de que para poder ayudar mejor a las (ex)parejas con altos niveles de conflictividad, conviene empezar por reconectar a la pareja con la ética relacional que un día fue importante para su relación antes de iniciar ningún tipo de movimiento para deconstruir el problema. Se trata de ayudar a la relación a que vuelva a experimentar la ética y los valores de su vida relacional anterior, así como sus prácticas que permitieron a la relación vivir libre del conflicto presente. Así pues, la narrativa del conflicto queda relegada y el esfuerzo se centra en un andamiaje que permita detallar los valores de la pareja y sus prácticas asociadas. Después, se invita a la pareja a realizar contrastes y reflexionar críticamente sobre la diferencia entre su relación basada en valores y su relación basada en el conflicto. De esta manera, se ayuda a la pareja a imaginar un posible futuro relacional guiado por la restauración de la ética relacional.
- 2. Contextualización del fracaso y el duelo compartido:** en una segunda fase de la terapia la conversación se focaliza en ampliar la visión individualista de las relaciones íntimas para incluir todas las influencias que el contexto y la cultura tienen en la relación de pareja (trabajo, hijos, familia extensa, amigos, etc.) y que han contribuido en la situación que afronta. Dicho de otra manera, se trata de deconstruir la idea de que una ruptura es un fracaso individual, para contextualizarlo relacional y culturalmente. A menudo, estas conversaciones ayudan a la pareja separada a experimentar el duelo por la pérdida de la relación de forma compartida. Una práctica, por cierto, nada habitual en nuestra cultura (ya que se entiende que el duelo por una ruptura lo tiene que sufrir cada uno por separado), y que, sin embargo, ayuda a las parejas separadas a mantener la cordialidad y el entendimiento en su coordinación parental posterior.
- 3. Construcción de documentos éticos:** Un tercer pilar de este enfoque se asienta sobre la construcción de documentos éticos relacionales (testimonios, contradocumentos, la carta relacional, etc.) que ayuden a la relación

a establecer una “guía de buenas prácticas” sobre cómo los problemas pasados y futuros, y las narrativas legales (mediación, acuerdos de separación, historia comunitaria de la familia, etc.) se discutirán en el futuro.

Así pues, la carta relacional forma parte de este tercer pilar de la entrevista relacional de Madigan. No obstante, puesto que es un procedimiento discreto y estructurado que conlleva una serie de acciones susceptibles de ser descritas y secuenciadas, esta práctica tiene un enorme potencial para ser aplicada desde otros enfoques afines sin que sea necesario seguir el enfoque original. Incluso hasta puede ser usada de forma independiente, como intervención preventiva breve, para incrementar el bienestar emocional y fomentar el entendimiento interpersonal a nivel comunitario.

2. LA PRÁCTICA DE LA CARTA RELACIONAL: PASOS A SEGUIR

Ya hemos comentado que se trata de un tipo de documento terapéutico que se construye entre el terapeuta y la pareja, y que sirve para reconectar a la pareja. Concretamente, lo que se hace es activar un intercambio epistolar entre el terapeuta y la relación, mediado por los miembros de la pareja. Es decir, el terapeuta escribe primero una carta a la relación, externalizada como un tercero con entidad propia, y los miembros de la pareja escriben como si fuese la relación la que responde. Esta es una de las cuestiones clave de la técnica: darle a la relación entidad y voz propia, y hacerla opinar. ¿Acaso no es esta una buena forma de ayudar a las personas a pensar más relacionalmente sus relaciones?

La carta puede escribirse en distintos momentos de la terapia y con diferentes fines. La recomendación original es que se utilice en la fase inicial de la terapia para reconectar a la pareja, de forma que sea más fácil después enfocar la terapia y la disolución/ deconstrucción de la pauta problemática (reconstrucción antes de la deconstrucción). Pero también puede utilizarse en las fases avanzadas de la terapia. De hecho, en la experiencia acumulada dentro del *Máster en terapia sexual y de pareja* de la Universidad de Barcelona, la hemos utilizado más en fases avanzadas que como recurso inicial. Por ejemplo, utilizamos la carta relacional en el medio de la terapia cuando nos encontramos en una situación de no cambio o de fuerte ambivalencia, como recurso para romper el bloqueo producido por patrones problemáticos demasiado persistentes. En otras ocasiones, introducimos la técnica hacia el final de la terapia para reforzar las dinámicas relacionales alternativas emergentes, o incluso, a veces, como carta de cierre de la terapia. En otras ocasiones hemos utilizado la técnica como única intervención, en el contexto de parejas que desean incrementar su bienestar de pareja sin que haya una demanda de terapia (véase ejemplo apartado 4).

El lector ya se habrá percatado de que no se trata de un procedimiento simple o estático que pueda aplicarse de forma estandarizada como otro tipo de técnicas (i.e., la prescripción invariable, pregunta sobre cambios pre-sesión, etc.), sino de

un proceso relacional entre el triángulo terapeuta, pareja y relación, que requiere de un conjunto de acciones secuenciadas. Concretamente, la técnica requiere de dos entrevistas y una tarea escrita. Con fines didácticos vamos a dividir el proceso en cuatro pasos:

1º Entrevista sobre la historia de amor y la ética relacional

La carta que escribe el terapeuta a la relación suele darse a la pareja al final de una entrevista o más tarde por correo. El objetivo de esta entrevista previa es generar el contexto narrativo adecuado entre los miembros de la pareja para fomentar la reconexión ética y emocional. Es decir, necesitamos que la pareja rememore su patrimonio relacional (Campo, 2014), entendido como la experiencia relacional positiva acumulada por la pareja, y los valores más relevantes de su relación. Un guion detallado de la entrevista sobre la historia de amor y la ética relacional de la pareja puede encontrarse en Montesano, Izu y Campo (2018), pero pueden adaptarse otros formatos. Lo más importante es que la entrevista cubra los siguientes objetivos:

- A. Explorar la historia de amor de la pareja de forma cronológica desde los primeros encuentros hasta el momento actual, haciendo balances cualitativos de cada fase, especialmente de los primeros encuentros.
- B. Conocer la ética relacional en la que se fundamentó y/o se fundamenta la relación, así como los valores y proyectos eclipsados actualmente por el problema/ conflicto.
- C. Apreciar el patrimonio relacional acumulado de la pareja y los patrones de interacción de bienestar más valorados.
- D. Suscitar y hacer circular la experiencia emocional interna de cada miembro en el proceso de contar el relato de su historia de amor.

Si nos encontramos en la fase inicial de la terapia, será necesario hacer alguna maniobra para poder dejar aparcada, al menos temporalmente, la historia del problema. Es habitual que en el inicio la pareja quiera y entienda que lo que tiene que hacer es contar cuál es el problema. Pueden dejarse unos minutos iniciales para hacer una síntesis del mismo, pero después se debe introducir un marcador conversacional que permita relegar la historia del problema y dar paso al tipo de entrevista que queremos realizar (reconstrucción antes de la deconstrucción). En el caso de que la carta relacional se haga en fases más avanzadas, el contenido de la carta se ajustará según el propio desarrollo de la terapia, teniendo igualmente en cuenta lo que el o la terapeuta haya podido conocer de la ética relacional de la pareja en el transcurso de la terapia. En cualquier caso, al final de la entrevista el terapeuta entrega a la pareja una carta que deben leer en sesión. La plantilla de esta primera carta se muestra en el siguiente apartado.

2º Carta del terapeuta a la relación

La extensión y nivel de elaboración de este escrito dependerá del momento en que se decida aplicar la técnica, pero por lo general se tratará de un escrito breve

en el que se comienza un diálogo con la relación de la pareja, como un tercero externalizado, a la que se le da voz y voto en las conversaciones terapéuticas. Una plantilla básica para esta carta podría ser así:

Estimada relación de Trinidad y Tobago,

Como ya sabes hoy me he reunido con Trini y Tobi en una entrevista en la que hemos hablado bastante sobre ti, su relación. Me han contado la historia de cómo te construyeron, sus expectativas y sueños del tipo de relación que deseaban que fueras, y los valores sobre los que querían construir tus cimientos.

Como terapeuta interesado en la relación de Trini y Tobi, te escribo para preguntarte si podrías escribirles una carta desde tu punto de vista. Se trata de que tú, como su relación, puedas darles tu opinión de cómo percibes a cada uno y la forma en que se tratan entre ellos y te tratan a ti. Tal vez podrías darles tu versión de lo que tú, como su relación, necesitas para crecer, compartir con ellos algún aprendizaje sabio y, tal vez, ofrecerles una visión panorámica de cómo te gustaría que la relación evolucionase en el futuro.

Quedo atento a tu respuesta

Fdo: _____

Esta es una plantilla que, obviamente, puede adaptarse al contexto conversacional del caso específico con el que se esté trabajando. Como se ve en el ejemplo, se dan instrucciones para orientar mínimamente el contenido de la respuesta a la carta. En general, estas orientaciones son suficientes para que las parejas saquen provecho de la tarea. Ahora bien, en función del caso, se puede personalizar la orientación con preguntas más específicas que la relación deberá responder. La clave es hacer que la relación adquiera voz propia y que, a través de los miembros de la pareja, exprese sus preferencias relacionales tanto a nivel conductual como ético.

A modo de ejemplo presentamos aquí una carta enviada en un momento más avanzado de la terapia. Marta y Pablo son una pareja que acudió a terapia con la idea de que no podían seguir juntos dado el alto nivel de conflicto y desacuerdo al que habían llegado. Tras unas ocho sesiones se decidió poner en marcha el procedimiento de la carta relacional para reforzar los cambios que la pareja había conseguido. Se trata de un caso de éxito en el que la pareja había recuperado su bienestar e incluso había decidido emprender un proyecto parental. De hecho, en el momento de recibir la carta estaban ya embarazados:

Querida relación de Marta y Pablo,

Como ya sabes, hemos estado hablando bastante sobre ti con Marta y Pablo en las últimas semanas. Gracias a lo que me han contado he podido conocer más de cerca la evolución de tu historia. Recordamos especialmente cómo naciste en un ambiente salsero y festivo. Cuando decidieron alimentarte, parece que sentías mucha emoción y nervios mientras te mantenían en secreto de forma que nadie más podía saber de tu existencia. ¡Cómo

te ibas a siquiera imaginar que ibas a crecer y madurar hasta el nivel en el que te encuentras ahora! Poco a poco fuiste creciendo nutrida por los mimos y atenciones de Marta y Pablo. Hasta que tomaron la decisión de dar un paso más y llevarte con ellos a vivir.

También nos han hablado sobre cómo en algún momento de sus vidas, empezaron a descuidarte poco a poco. Parece que fruto de las peleas, y todo lo que estas desencadenaban en ellos (distancia, crítica, incomprensión, etc.), cada uno empezó a preocuparse más por sí mismo dejándote a un lado. Tanto les afectó esta pérdida que hubo un momento donde, impulsados por la tristeza y el miedo, estuvieron a punto de dejar de luchar por ti, incluso agredirte. Sin embargo, tomaron conciencia de la situación y empezaron a trabajar cada uno a su manera, prestándote más atención, para poder cubrir mejor tus necesidades y encontrar un equilibrio más justo. Les preocupa mucho tu bienestar y no quieren volver a perderte, especialmente ahora en esta nueva etapa que os espera.

Por eso, como las terapeutas de la relación de Marta y Pablo, quisiéramos pedirte que les escribas una carta desde tu punto de vista. Quizá te gustaría escribirles sobre la historia de cómo tú, su relación, has llegado hasta aquí y qué es lo que necesitas para seguir hacia delante ¿Querrías reclamarles algo? ¿Quizás ahora sea un buen momento! Aunque nos preguntamos, ¿Cuándo es tarde para hablar de sueños de futuro? Podrías hablarles de los valores con los que te han construido, como el respeto, la humildad, y la confianza. Incluso podrías compartir un poco de la sabiduría que has ido desarrollando en estos 5 años y así ofrecerles una perspectiva más clara de ese futuro como familia. ¿A qué retos crees que se tendrán que enfrentar? ¿De qué manera piensas que pueden armarse como pareja para lidiar con la parentalidad sin ponerte en riesgo? Ellos nos han hablado de los pactos y el trabajo en equipo como dos estrategias clave en este proceso que están experimentando, ¿Qué piensas al respecto? ¿Qué más podría ser de ayuda?

Un fuerte abrazo,

El Equipo de Terapia de Pareja.

3º Respuesta de cada miembro desde el punto de vista de la relación

Tras la entrega de la carta del terapeuta a la relación se emplaza a que los miembros de la pareja realicen la tarea de escribir la respuesta para la siguiente sesión/ entrevista (normalmente en un intervalo de dos semanas). Es recomendable dar la consigna de que cada miembro escriba la carta de forma independiente, sin compartirla con el otro, y que la extensión no exceda una página o página y media. La experiencia nos indica que cartas más extensas no producen resultados mejores e incluso pueden dificultar más el proceso, por complejizar demasiado el mensaje. Realmente en una carilla o carilla y media se pueden condensar mensajes

muy potentes, y resulta más eficiente para el manejo de la entrevista posterior de puesta en común así como para el entendimiento mutuo de la pareja. También es necesario dejar claro (sobre todo si uno o los dos miembros de la pareja tienen un nivel educativo bajo) que lo importante no es la retórica, sino que consigan expresar los pensamientos y sentimientos que tiene la relación con respecto a las cuestiones planteadas, sin importar ni la gramática ni la ortografía ni el estilo con el que se escriba.

Veamos la respuesta que dio Pablo, escribiendo desde el punto de vista de la relación, en respuesta a la carta que hemos mostrado en el apartado anterior:

Queridos Marta y Pablo,

En respuesta a la carta recibida pidiendo mi opinión, y con el derecho y capacidad de dar algún consejo que otro, he decidido hacer un pequeño balance y dar mi humilde opinión.

En primer lugar, me gustaría daros las gracias por haberme hecho nacer, y sobretodo crecer hasta este estado de madurez en el que me encuentro a día de hoy. Agradeceros también la decisión que tomasteis en su día de no tirar la toalla y no dejarme desaparecer. Echando la vista atrás a ese momento, y siendo sincera, me pareció un verdadero malentendido. Me explico:

- *Marta, entiendo que, debido a la soledad de aquellos días, te sintieras más liberada de obligaciones y/o de tener que dar “explicaciones”.*
- *Que esos mismos motivos, fueran quizá los que hicieron a Pablo sentirse poco querido o falto de atención y cariño.*
- *Que cuando sale vuestro maravilloso carácter es imposible que lleguéis a cualquier tipo de entendimiento. Y lo sabéis.*

Pero no por eso hacía falta llegar a semejante extremo y dejarme temblando y a puntito de desaparecer. Sois mejores que para llegar ahí. Y digo esto con toda la convicción, ya que llevo más de 5 años viendo día a día como sois en todas las situaciones que se os presentan. Por eso, me veo con el derecho de pedir os que al menos, y sin gana ninguna de que llegue mínimamente a suceder, os paréis un poco a pensar y no cometáis esos mismos errores que me hicieron pasar ese mal momento que prefiero olvidar.

Y ya que me vengo arriba dando consejos y opiniones, ahí van otros pocos más. Que sé que alguno ya lo tenéis en mente y creo que os hace falta un pequeño empujón.

A ti Marta, decirte que consigues sacar lo mejor de Pablo, día tras día, y aunque creas que él no lo valora, guardes siempre un poquito de paciencia. Te pido esto por dos motivos, tu poca mecha a la hora de empezar una pequeña discusión y lo mal que se expresa Pablo a veces debido a su excesiva simpleza. No se lo tomes tan en cuenta, porque no lo hace con ninguna malicia, no sabe ser así. Que no te sientas infravalorada si

sientes que no ve o no valora lo suficiente todo lo que haces por él. Si que lo hace, pero como ya te he dicho antes, no es falta de consideración, es falta de palabras para expresarlo. Y que sepas que hace todo lo posible por mejorarlo, pero dale cancha, ¡que todo tiene su proceso mujer! Y sabes que se esfuerza al 200% para conseguirlo.

Y a ti Pablo, que estoy muy orgullosa sobre tu evolución diaria para darle lo mejor a Marta, siempre dentro de tus posibilidades, y tu esfuerzo por mantenerme viva al igual que ella. No bajes nunca la guardia y sigue con esa lucha particular día a día, más vale dar un paso hacia delante, que no dar siete hacia atrás. Que no te calles nada si algo no te gusta, por tonto que sea, pero sin ser tan cascarrabias, ya tendrás tiempo de serlo cuando envejezcas. Que ese mismo esfuerzo seas capaz de repartirlo cuando llegue vuestra hija Sara. Y recuerda, tienes en quien apoyarte para lograrlo, la paciencia se reparte, y bien repartida no se acaba. Y que toda la ilusión y bienestar que tengas por sentirte realizado de estar haciendo lo correcto y mejor para tu relación, te sirva de motivación para la nueva aventura que se os viene encima.

Para finalizar, volver a agradeceros toda la atención y cariño que ponéis de vuestra parte para mantenerme grande y fuerte. Que no os guardo ningún rencor por haberme dado aquel susto hace casi un año ya, y que siempre hay una solución para los problemas, por difícil que os parezca. Y que espero que esta carta, pegue esos empujoncitos que faltan, y hagan sentar en vuestras cabezas todas esas cosas buenas que sabéis que tenéis y hacéis los dos.

Solo me queda despedirme de manera cariñosa, y dar recuerdos a las terapeutas que han recurrido a mí. Se agradece sentir que hay personas que te tienen en cuenta.

Un abrazo familia.

4º Puesta en común de las cartas

La última fase del proceso consiste en poner en común las cartas escritas por ambos miembros en el contexto de una entrevista conjunta. El objetivo fundamental de esta sesión consiste en que ambos miembros puedan expresar una versión refinada de sus preferencias relacionales y sus compromisos con la relación, de modo que los miembros puedan reconectarse, entenderse mejor y dibujar su futuro preferido. Para ello, es fundamental organizar adecuadamente la secuencia conversacional de lectura y comentarios sobre las cartas. La secuencia, semejante a una ceremonia de redefinición, se organiza de la siguiente manera:

- 1. Preparación:** el terapeuta realiza un primer comentario sobre si la pareja ve conveniente realizar la lectura de las cartas o no (puede ser que haya ocurrido algo significativo en el tiempo entre sesiones que impida que la pareja esté en disposición de hacer el ejercicio), y anticipa la forma en

que se va a organizar la sesión. Esta anticipación es clave ya que prepara a los miembros sobre cómo deben escuchar y responder, maximizando el efecto del intercambio de escritos.

2. **Lectura de la primera carta:** empieza leyendo uno de los miembros su carta de principio a fin mientras los demás escuchan. Si lo desea, la persona puede realizar algún comentario de cómo ha sido el proceso de escribirla, pero esto debe realizarse antes de empezar a leerla, para no interferir con el clímax suscitado por la lectura y consiguiente respuesta.
3. **Respuesta a la carta:** una vez terminada la lectura de la primera carta, se comienza entrevistando al otro miembro sobre: a) qué cosas de la carta le han despertado su curiosidad y, b) qué significado ha tenido para él o ella lo expresado por la relación en la carta. Se trata de que la persona reflexione críticamente y exprese sus emociones sobre el contenido de la carta del otro. Para ello el terapeuta debe proporcionar el andamiaje adecuado generando preguntas que faciliten la emergencia de contenido relacional. Esta parte puede durar entre 10 y 20 minutos.
4. **Respuesta a la respuesta a la carta:** después se entrevista al que ha leído la carta preguntándole sobre: a) lo que le ha despertado la curiosidad y, b) el significado que tiene para él o ella la respuesta que ha dado el compañero/a a su carta. Otros 10-15 minutos.
5. **Segunda carta y respuestas:** una vez concluida la primera carta se retoma el mismo proceso con la segunda carta. Se lee, el otro responde reflexivamente sobre lo escuchado, y el primero responde a la respuesta del otro, y todo en base a los dos vectores narrativos de respuesta: curiosidad y significado.
6. **Devolución:** por último, en función de lo suscitado, el terapeuta puede hacer un cierre respondiendo a la relación bien en forma de feedback final de la entrevista o bien mediante otra carta que resalte los aspectos que se deseen subrayar del ejercicio realizado. Por ejemplo, resaltando lo que el terapeuta ha descubierto sobre lo que piensa, siente y quiere la relación, los valores que definen más a la pareja, o el modo en que cada miembro pretende alimentarlos. En cualquier caso, es recomendable que se concreten acciones específicas. No conviene quedarse solo en el plano de la reflexión, sino que hay que bajar al panorama de la acción. La ética se actúa. Además, el tipo de valores suscitados suelen ser semejantes entre las distintas parejas (respeto, amor, cuidado, etc.), pero existen infinitas formas de llevarlos a cabo dentro de cada relación.

Será tarea del terapeuta repartir los tiempos y los turnos, pero haciendo que la sesión sea fluida y coherente en el contenido. En esta sesión lo más importante es conseguir que los efectos emocionales producidos por la escritura y lectura de las cartas sean expresados y compartidos por los miembros en un contexto de “activación relacional” y, por tanto, desde un posicionamiento anti-conflicto y anti-

individualista. A menudo, esta sesión adquiere un tono emocional muy elevado indicativo de la nuclearidad de la narrativa suscitada.

3. EFECTOS Y MECANISMOS DE FUNCIONAMIENTO

Si el proceso señalado en el anterior apartado ha evolucionado de forma correcta, se espera que:

- Se incremente el vocabulario de la pareja sobre la ética relacional y disminuya el vocabulario asociado a la culpa, el fracaso o el déficit.
- Se revitalicen los valores de amor, justicia, respeto, colaboración, etc. y disminuya el conflicto y las pautas problemáticas dominantes.
- Se adquiera una visión más relacional de la experiencia humana en detrimento de posiciones individualistas, permitiendo el entendimiento mutuo y la empatía.
- Se cree una “guía de buenas prácticas” en la que la pareja pueda basar sus interacciones futuras en contra de patrones de interacción problemáticos.
- Se ajusten las expectativas de cada miembro con respecto a la relación y su futuro desarrollo frente a las expectativas impuestas culturalmente sobre el amor romántico y la sexualidad.
- Se fortalezca significativamente la ética relacional y el proyecto de la pareja.

Viendo la lista de efectos esperados de la técnica que acabamos de señalar, alguien podría considerarla demasiado optimista o incluso dudar que la técnica en sí pueda tener efecto alguno consistiendo en sólo dos entrevistas y una tarea entre medio. En realidad, se trata de una técnica muy reciente por lo que apenas existen investigaciones acerca de su eficacia y sus mecanismos de funcionamiento. Así pues, todas las afirmaciones aquí realizadas deben entenderse como reflexiones clínico-teóricas y como hipótesis que deberán someterse a verificación. En cualquier caso, aquellos que estén familiarizados con el uso de documentos en el proceso de terapia tendrán ya una idea clara de lo impactante y eficiente que pueden resultar este tipo de prácticas si se realizan de forma adecuada. White y Epston señalaban en una de sus investigaciones informales con sus consultantes que un documento terapéutico bien construido equivale, como mínimo, a 4-5 sesiones de buena terapia (White, 1995/2002). En nuestra experiencia en el *Máster en terapia sexual y de pareja* de la Universidad de Barcelona, también hemos tenido una buena impresión del funcionamiento de la carta relacional tanto en contextos de terapia como de prevención y hemos comenzado a realizar algún estudio exploratorio para entender mejor su funcionamiento (véase apartado 4).

Por el momento nuestra impresión es que hay diversas formas de entender el proceso en virtud del cual la carta relacional puede ser de ayuda a las parejas que nos consultan. Una de las razones fundamentales de su efectividad reside en que permite a los miembros adoptar una POSICIÓN *meta* con respecto a la relación. El hecho de que los miembros de la pareja pongan voz a su relación, parece facilitar

que se adopte esta metaperspectiva. Precisamente, la investigación sobre el cambio narrativo en psicoterapia ha mostrado que este componente, la perspectiva meta, es uno de los marcadores narrativos de cambio principales que permiten diferenciar los casos de éxito de los de fracaso (Montesano, Gonçalves y Feixas, 2017; Montesano, Oliveira y Gonçalves, 2017; Gonçalves et al., 2017). Por tanto, nuestra idea es que la carta relacional puede funcionar como un andamiaje para conseguir este tipo de reposicionamiento que, a la postre, redundará en un cambio relacional hacia un mayor bienestar. Obtener una posición meta en las relaciones resulta ser, por lo general, una tarea difícil, pero mucho más aún en el contexto de una relación conflictuada, dado que la identidad personal se ve fuertemente comprometida. Bajo la influencia del conflicto, lo común es que se polaricen las posturas individuales haciendo que sea más difícil tomar distancia de la situación. La carta relacional, en cambio, es un tipo de ejercicio que ayuda a las personas a tener una actitud colaborativa, evitando la polarización y facilitando que las personas adopten una perspectiva meta sobre la relación que mantienen con su relación.

La efectividad de la técnica también puede leerse en términos de la relación terapéutica que, como es sabido, es el factor común con más peso para explicar el cambio en psicoterapia. La naturaleza de la alianza terapéutica en el marco de la TP es muy específica y se ha establecido que el componente más relevante es la llamada "alianza intrasistema" o sentido de compartir el propósito de la terapia entre ambos miembros (Friedlander, Escudero, y Heatherington, 2006; Montesano, Feixas, Muñoz y Compañ, 2014; Montesano e Izu, 2016). Pareciera que el uso de la carta relacional FAVORECE LA CONSTRUCCIÓN DE ESTE TIPO DE ALIANZA por dos razones. Por un lado, ayuda al terapeuta a entender que su cliente es la relación y no tanto sus miembros de forma individual. Por otro, evita que la pareja entienda la terapia como un "tribunal" donde el terapeuta es el juez en el que cada uno debe "defender su caso", y pueden centrar sus esfuerzos en trabajar de forma colaborativa. En otras palabras, la carta relacional mejora la alianza terapéutica en el contexto de la TP porque focaliza la terapia en la relación que mantienen los miembros de la pareja con el bienestar de su propia relación.

Otro de los factores involucrados en el éxito de la técnica puede estar relacionado con el ejercicio de escritura en sí. Es conocido que la escritura expresiva (Pennebaker, 1997) tienen un efecto importante sobre el estrés y el bienestar psicológico de las personas. Así pues, el hecho de que las personas escriban sobre su relación puede generar un efecto de alivio en los miembros de la pareja. Aun así, hay que tener en cuenta que el procedimiento de la escritura expresiva y el de la carta relacional difiere notablemente. Mientras que la escritura de la carta relacional se realiza una sola vez y el contenido se estructura de una forma determinada (desde el punto de vista de la relación y focalizado sobre todo en lo positivo), la escritura expresiva debe realizarse de forma más espontánea, repetida y centrada en el trauma. En cualquier caso, lo que sí parecen compartir ambos procedimientos es el hecho de usar LA ESCRITURA COMO VEHÍCULO PARA PROCESAR LA EXPERIENCIA desde un

ángulo diferente, que favorezca la emergencia de una narrativa más satisfactoria con las intenciones de las personas con sus vidas.

Lo que, a nuestro juicio, también es un factor especialmente relevante para entender el impacto de la técnica es EL TIPO DE CONTENIDO RELACIONAL QUE SE GENERA entre los miembros de la pareja. En este sentido creemos que hay dos aspectos que se solapan. Por un lado, en el proceso de la carta relacional las parejas se ven interpeladas para pensar de forma más relacional y circular sus interacciones, enriqueciendo el entendimiento interpersonal, tanto en un nivel puramente conductual como en niveles más profundos de la experiencia como el emocional o la construcción de significados compartidos. En estudios recientes, este elemento ha sido identificado como un factor común de cambio específico de la TP (Davis, Lebow y Sprenkle, 2012; Salla Vilaregut, Montesano, Paz y Feixas, 2016).

Paralelamente, no se puede obviar que el entendimiento interpersonal activado por la técnica se sustenta sobre la base de la (re)construcción de la ética relacional de la pareja. Nótese que el contenido de la entrevista previa y el de las cartas, gravita en torno a los valores que son importantes para la pareja y cómo estos pueden guiarles en sus acciones presentes y futuras. La revitalización de la ética relacional es probablemente el factor más relevante de los aquí nombrados, al menos desde un punto de vista sociocultural. Estamos de acuerdo con López (2015) en que en la actualidad existe una gran confusión sobre la ética de las relaciones sexuales y amorosas. Cierto es que nunca en la historia, se había producido un cambio tan radical en las concepciones socioculturales de la pareja. Como se ha señalado al principio del artículo, hemos pasado de una sociedad en la que las relaciones estaban rígidamente definidas por la moral religiosa a un “individualismo aséptico” en el que las relaciones pertenecen al ámbito de lo privado sin que parezca que pueda configurarse ninguna ética al respecto. Como señala López, la ética no consiste en adoctrinar sino en argumentar. Así pues, la carta relacional y las conversaciones suscitadas en torno a ella son una oportunidad para argumentar y hacer a las personas y a las relaciones más conscientes de sus propias intenciones, valores y necesidades.

4. EJEMPLO DEL IMPACTO DE LA CARTA RELACIONAL: CARMEN Y LUIS

Carmen (59) y Luis (57), son una pareja que participó de forma voluntaria en nuestro programa de investigación sobre terapia sexual y de pareja. Accedieron a ser entrevistados para realizar el ejercicio de la carta relacional y evaluar su impacto. Se trata, por tanto, de una pareja que no demandaba ninguna consulta profesional, sino que fue captada por nuestro equipo de investigación. La pareja atesora 13 años de relación y 7 de convivencia y ambos tienen hijos de parejas anteriores. Carmen y Luis son supervivientes de un cáncer de mama. Cuando le detectaron la enfermedad a Carmen, el tumor ya se había extendido y tuvo que someterse a diferentes intervenciones médicas (mastectomía, quimio, radio). En el momento de realizar el ejercicio, Carmen se encuentra estable y ya en fase de seguimiento médico.

Para evaluar el impacto de la técnica se llevó a cabo un estudio de caso único con medidas repetidas, evaluando el bienestar individual y relacional en seis puntos temporales. Tres de ellos antes de la intervención (dos semanas antes, una semana antes y justo antes de la intervención) y tres de ellos después de la intervención (justo después de la intervención, una semana después y dos semanas después). En todos los puntos temporales señalados se utilizaron los siguientes dos instrumentos:

1. La versión española del CORE-OM (Feixas et al., 2012; Trujillo et al., 2016) para evaluar el bienestar psicológico de cada miembro. Puntuaciones bajas indican mayor bienestar percibido. Esta escala tiene un punto de corte orientativo de 1, por lo que puntuaciones superiores a esta son indicativas de malestar significativo.
2. La Escala de Ajuste Diádico (EAD; Cáceres, 1996) para evaluar el bienestar relacional. Puntuaciones altas indican mayor nivel de satisfacción relacional. El punto de corte para diferenciar parejas armónicas es de 100 y la puntuación máxima es 151.

Tras obtener la línea base de la pareja con las tres primeras evaluaciones, se llevó a cabo la intervención de la carta relacional tal y como se ha explicado más arriba, y siguiendo una adaptación de la entrevista de Montesano, Izu y Campo, (2018) para abordar la temática relacionada con el proceso oncológico. Las cartas elaboradas en el proceso se muestran a continuación.

Carta de Carmen

Estimados Luis y Carmen,

Soy vuestra relación y os escribo esta carta para hablaros de mí. Como ya sabéis, nací hace trece años ¿Recordáis aquellos primeros encuentros tímidos en que los estudios era la excusa para veros? ¡Cuántos viajes entre Castellón y Valencia hicisteis para construirme! Rápidamente os entendisteis, los dos teníais expectativas y gustos muy similares, pero sobre todo lo primero para cada uno de vosotros eran vuestros hijos, puesto que como personas responsables que sois no queríais que yo les afectara negativamente. Siempre habéis pensado que se trata de sumar y ganar con la cohesión de las familias. Quizás tardasteis demasiado para empezar a convivir, pero teníais responsabilidades que no podíais dejar, y como siempre dice Luis mejor poco a poco y bien hecho.

Me habéis creado con mucha dedicación, simpatía, respeto y humor, y del mismo modo que vosotros vais cambiando con el tiempo yo también lo hago y voy creciendo día a día. Juntos habéis superado momentos muy duros, como el cáncer de Carmen y os habéis fortalecido. El diagnóstico fue muy duro para todos, y a pesar de que habéis superado el cáncer, yo no soy capaz de volver a la normalidad de golpe, necesito un tiempo para adaptarme, pero esto ya lo sabéis de vuestras charlas. No siempre ha sido fácil, a veces me he quedado un poco descuidada. Quiero decir que

habéis tenido que adoptar roles limitantes de cuidador-enferma, y esto ha provocado algunos cambios en mí. Pero quiero que sepáis también que estoy feliz y en paz de cómo me habéis tratado. Luis te ha dedicado mucho tiempo cuando tú, Carmen, lo necesitabas. Ha estado a tu lado a pesar de que a veces te sintieras incomprendida y sola, pero lo ha hecho lo mejor que ha sabido y lo ha hecho bien.

Carmen, tú has ido sacando las fuerzas a pesar de todas las barreras con las que te ibas encontrando, y aunque habéis pasado mucho miedo en algunos momentos os habéis encargado de seguir cuidándome. Por eso quiero daros las gracias, porque todo el que hemos pasado ha servido para hacerme más fuerte, y a pesar de que ha habido consecuencias de esta dolencia, seguís luchando por mí. En el momento actual me gustaría decirte, Carmen, que no tienes que tener miedo, sabes que Luis te quiere tal y como eres, no importa tu imagen ni los cambios en tu cuerpo, o que ahora estés limitada para hacer muchas cosas, también en el tema íntimo. Él te quiere por quién eres y te acepta. ¿Qué hay mejor que esto? Aun así, pienso que te tienes que esforzar para salir más de casa y buscar actividades compartidas a pesar de encontrarte mal.

A ti, Luis, me gustaría agradecerte que hayas cuidado de Carmen con la misma dedicación y amor que ella te ha cuidado a ti en tus momentos más bajos. Pero también me gustaría decirte que ahora me tenéis que disfrutar en todo mi esplendor, y no vivir solo para las obligaciones, ni para todo el trabajo interminable que se tiene que hacer en casa. Tenéis que disfrutar todavía más de mí. Carmen siempre ha pensado que eres un buen hombre y un buen padre que ha tenido que afrontar situaciones duras en su vida que te han hecho más fuerte. Me enternezco cuando veo que todavía seguís sonriendo cuando os dejáis notas en la nevera y os hacéis pequeños regalos, de vez en cuando. Siento que sí después de trece años sigue habiendo esta complicidad es que voy por muy buen camino.

El tiempo que dedicáis a la familia está muy bien, pero también se tiene que salir y disfrutar, dedicaros tiempo para vuestra intimidad, para volver un poco al origen de la relación, a ser más espontáneos y románticos. Este mal trance os tiene que servir de aprendizaje, sabéis bien que la vida puede acabar en un momento y lo tenéis que disfrutar como pareja. Soy feliz porque os queréis mucho y siempre trabajáis en mí.

Carta de Luis

Estimada pareja,

Como vuestra relación que soy me gustaría dedicaros unas palabras, puesto que siempre me estáis cuidando y ahora os quiero aportar mi visión explícita de lo que pienso y quiero. Desde los inicios de mi creación me habéis educado con mucha empatía, ambos entendisteis las necesidades

de cada uno y os habéis sabido adaptar a estas. Aunque hubiese una alta probabilidad de que me disolviera a causa de la distancia, vosotros habéis tenido el valor de seguir formándome, de hacerme más fuerte con vuestras familias... que ya hace tiempo no son dos familias separadas sino una unidad y ¡muy grande! He tenido mucha suerte de tener unos creadores como vosotros tan empáticos y que os entendéis magníficamente. Es justo decir que no siempre ha sido un camino de rosas, ha habido algunas piedras en el camino, pero siempre me habéis hecho salir adelante. La distancia no ha sido la única dificultad, el diagnóstico de cáncer de Carmen os hizo mucho mal. Os sentisteis perdidos y aterrorizados no tan solo por mí sino por todos aquellos que os rodean. No era el primer cáncer a la familia y esto hizo que fuera más aterrador. Carmen, a ti especialmente me gustaría decirte que, aunque a veces Luis se mostrara despreocupado o como que no le daba tanta importancia como tú a las cosas, era porque él tenía que mantenerse fuerte, puesto que era su manera de intentar que te despreocuparas un poco y no rumiases tanto el cáncer. De alguna manera, su actitud despreocupada era una forma de preocuparse por ti, aunque pueda parecerte paradójico. Si en algunos momentos te ha parecido que ha actuado fríamente o incluso con humor era su mecanismo para no hundirse y para intentar contagiarte de optimismo. Aún así, creo que una parte de él quiere pedirte disculpas si esta forma de funcionar te ha podido sentar mal en algún momento, ¿no es cierto Luis? También quiero mencionar que Luis entiende que muchas veces te encuentres mal y te sientas limitada para hacer algunas cosas. Sin embargo, creo que también tú sabes que te tienes que esforzar, puesto que muchas veces, como ya has reconocido, te excusas en los efectos de los fármacos para quedarte en casa. Pienso que para mejorarme no tendrías que preocuparte tanto por todo y sentir más gozo de la vida, de salir, de comer, de viajar...sin pensar en que comporta cada cosa. Creo que debéis colaborar entre los dos para traerme de vuelta el goce, que tantas alegrías nos ha dado en otras etapas de la vida.

A ti Luis, me gustaría decirte que pienso que has cuidado bien de Carmen y que ella se ha sentido comprendida y acompañada la mayor parte del tiempo. Ahora bien, tienes que entender que en el terreno sexual e íntimo a veces no se encuentra tan abierta como antes. Y en ese sentido te pido un poco más de respeto y paciencia para mí, vuestra relación. Quiero que tengas muy presente que el retraimiento de Carmen no es nada personal contigo, sino que es porque tiene miedo a lo que tú puedas pensar y a no gustarse a ella misma. Aquí, amigo mío, tienes una línea de trabajo importante. Por un lado, no sería mala idea que cuidases mejor el tema de la intimidad con escenarios que puedan ser más cómodos para los dos, y especialmente para ella. Por otro, estaría bien que encontrases más formas de hacerle entender que tú siempre la querrás, que nunca la has valorado

por su apariencia física sino por quien es y por lo que representa por ti: el amor de tu vida.

A menudo percibo que os hacéis sentir especiales el uno al otro, y eso me ayuda a ayudarlos. Estoy muy feliz de que, de vez en cuando, me dediquéis momentos de reflexión para compartir vuestros pensamientos respecto a mí. Esa es otra de las virtudes con la que me hicisteis grande, la buena comunicación. Sabéis de sobra que, pase lo que pase, después de una buena conversación, me enriquezco. Como último punto me gustaría decirte, Carmen, que Luis te tiene en consideración como una persona fuerte, inteligente, interesante y buena, con la que tiene el placer de compartir su vida y que espera que así siga siendo por mucho tiempo.

Resultados obtenidos

Como se puede apreciar en las Figuras 1 y 2, la pareja obtuvo cambios significativos tanto a nivel individual como relacional después de la intervención. Los resultados del CORE-OM muestran que Carmen estaba experimentando un cierto malestar psicológico antes de que se realizase la intervención, superando incluso el punto de corte orientativo para población clínica ($p = 1$). No obstante, tras la intervención, tanto Carmen como Luis experimentaron un cambio confiable y clínicamente significativo, incrementando su bienestar psicológico en las tres evaluaciones de seguimiento (diferencia pre-post > 0.5 ; Feixas et al., 2012).

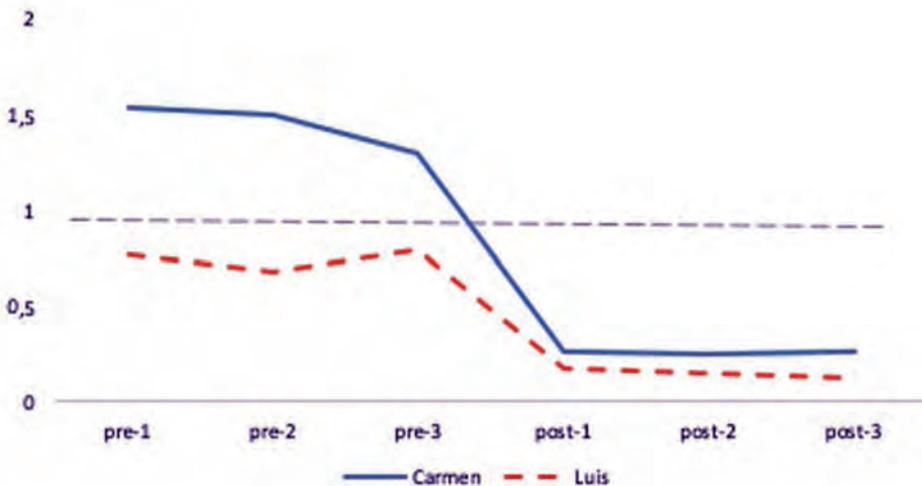


Figura 1. Puntuaciones de bienestar individual (CORE-OM) antes (pre) y después (post) de la intervención.

Con respecto al bienestar relacional, según indican las puntuaciones de la EAD (Figura 2), ambos miembros mostraban un nivel de ajuste diádico satisfactorio antes de la intervención, con puntuaciones por encima de el punto de corte

($p = 100$). Aun así, después de la intervención se aprecia un incremento notable y en paralelo de los dos miembros de la pareja. Este efecto resulta sorprendente ya que cuando el nivel de satisfacción relacional es inicialmente alto, suele ser más difícil obtener un cambio de la magnitud observada en este caso.

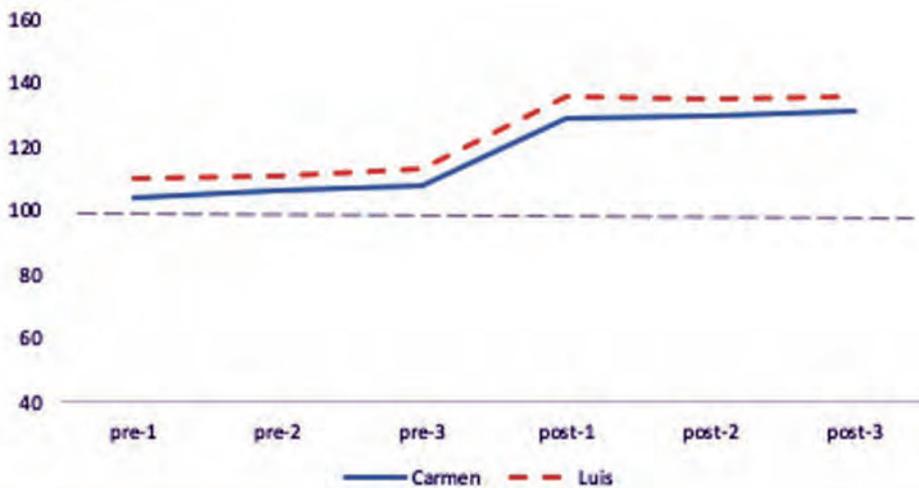


Figura 2. Puntuaciones de bienestar relacional (EAD) antes (pre) y después (post) de la intervención.

A pesar de que Carmen y Luis no habían realizado nunca a una TP ni tampoco habían solicitado en esta ocasión una consulta profesional, parece claro que se beneficiaron de la intervención tanto a nivel individual (especialmente Carmen) como relacional. Desde el punto de vista cualitativo también se puede observar el impacto de la técnica. Las cartas tienen un contenido altamente sensible con respecto a la historia y sentimientos de la pareja y se pueden apreciar claramente diferentes inputs donde se ponen de manifiesto los valores que definen su pareja y el modo en que los valoran y desean actuarlos en su relación.

5. COMENTARIO FINAL

En este trabajo hemos descrito de forma pormenorizada la técnica de la carta relacional y hemos analizado su aplicación como intervención breve en un caso real. A nuestro parecer, se trata de uno de los mejores recursos para el trabajo con la ética relacional de las parejas u otros conjuntos de personas que guarden una relación significativa entre sí (padres e hijos, hermanos, amigos, etc.). Tal y como hemos analizado a lo largo del texto, es una herramienta versátil, adaptable a distintos fines y momentos de la intervención, y con capacidad para generar un impacto significativo en el proceso de cambio o incluso para generar cambio por sí misma como en el caso de Carmen y Luis.

Aún así, tiene algunas limitaciones que merece la pena señalar. Primero, aquellas

personas con poca habilidad o con serias dificultades en la escritura pueden sentirse amenazadas o ansiosas con el ejercicio y podría llegar a ser contraproducente. Si este fuese el caso, pueden realizarse adaptaciones de la técnica que no requieran de la escritura (por ejemplo, audios de WhatsApp, desde la voz de la relación en un grupo específico), o simplemente prescindir de ella. Segundo, dado que se trata de un procedimiento con cierto nivel de complejidad, se requiere que el o la terapeuta tenga, al menos, un nivel intermedio en el manejo de entrevistas con parejas. Los terapeutas noveles necesitarían realizar un entrenamiento específico y contar con supervisión para el correcto desarrollo del proceso. Tercero, aunque la técnica sea aplicable con parejas de alta conflictividad, no hay que perder de vista que no es una técnica focalizada de forma explícita en el bloqueo de patrones problemáticos o escaladas. Si bien la técnica puede proveer un terreno ético común desde el que retomar la negociación, es muy probable que deba conjugarse con otras técnicas más específicas para la disolución de patrones problemáticos (i.e., el diagrama circular; Montesano, 2016), dado el carácter obstinado que suelen tener las dinámicas relaciones negativas.

A pesar de estas limitaciones, cabe señalar que el potencial de la técnica está aún por explotar y se esperan desarrollos en un futuro próximo tanto a nivel de investigación de su eficacia como de su aplicabilidad. Por ejemplo, una versión de la carta podría utilizarse para el trabajo con la esfera íntima de las parejas. Para ello, se debería primero mantener una entrevista sobre la historia y expectativas sexuales de la pareja, para después pedirle a “la sexualidad” que escriba una carta a sus miembros expresando sus sentimientos e intenciones. También sería posible expandir su aplicabilidad en el área de la prevención y contribuir al reto social de ofrecer a la población herramientas para desarrollar el bienestar y la ética de su vida afectiva. Por ejemplo, podría diseñarse un protocolo online autoaplicado que multiplicase la posibilidad de diseminación de la técnica. En este sentido, un grupo de especial interés serían los adolescentes y jóvenes adultos que inician sus primeras relaciones amorosas. Sea como intervención o como herramienta de prevención, creemos que la carta relacional puede contribuir significativamente a mejorar la vida relacional y amorosa de las personas que es, al fin y al cabo, una de las experiencias más preciadas de la condición humana.

Referencias bibliográficas

- Cáceres, J. (1996). *Manual de Terapia de Pareja e Intervención en Familia*. Madrid, España: Fundación Universidad-Empresa.
- Campo, C. (2014). La terapia de pareja en la práctica clínica: Un modelo de diagnóstico e intervención. En R. Medina, E. Laso y E. Hernández, (Eds.), *Pensamiento sistémico: Nuevas perspectivas y contextos de intervención* (pp. 251-278). México, México: Litteris.
- Davis, S. D., Lebow, J. y Sprenkle, D. H. (2012). Common Factors of Change in Couple Therapy. *Behavior Therapy*, 43(1), 36-48. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.01.009>

- Feixas, G., Evans, C., Trujillo, A., Saúl, L. A., Botella, L., Corbella, S., ... y López-González, M. A. (2012). La versión española del CORE-OM: Clinical Outcomes in Routine Evaluation – Outcomes Measure. *Revista de Psicoterapia*, 23(89), 109-135. Recuperado de: <https://tienda.revistadepsicoterapia.com/la-version-espanola-del-core-om-clinical-outcomes-in-routine-evaluation-outcome-measure.html>
- Freedman, J. y Combs, G. (2002). *Narrative therapy with couples... and a whole lot more: A collection of paper, essays and exercises*. Adelaide, Australia: Dulwich Centre publications.
- Friedlander, M. L., Escudero, V. y Heatherington, L. (2006). *Therapeutic Alliances in Couple and Family Therapy: An Empirically Informed Guide to Practice*. Washington, DC: APA Books. <https://doi.org/10.1037/11410-000>
- García-Martínez, J. (2012). *Técnicas narrativas en psicoterapia*. Madrid, España: Síntesis.
- Gonçalves, M. M., Ribeiro, A. P., Mendes, I., Alves, D., Silva, J., Rosa, C., . . . Oliveira, J. T. (2017). Three narrative-based coding systems: Innovative moments, ambivalence and ambivalence resolution. *Psychotherapy Research*, 27(3), 270-282. <http://dx.doi.org/10.1080/10503307.2016.1247216>
- Herrera, C. (2010). *La construcción sociocultural del amor romántico*. Madrid, España: Editorial fundamentos.
- Linares, J. L., Pubill, M. J. y Ramos, R. (2005). *Las cartas terapéuticas. Una técnica narrativa en terapia familiar*. Barcelona, España: Herder.
- López, F. (2015). *Ética de las relaciones sexuales y amorosas*. Madrid, España: Pirámide.
- Madigan, S. (2017). Narrative Therapy-Informed Relational Interviewing – Emotionally Preparing Conflicted Couple Relationships for Possible Re-unification, Separation, Meditation, and Family courtrooms. *Fokus pa familien*, 45(2), 138 – 158. <https://doi.org/10.18261/issn.0807-7487-2017-02-05>
- Madigan, S. (2019). *Narrative therapy: Theory and practice*. Washington, DC: American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000131-000>
- Montesano, A. (2012). La perspectiva narrativa en terapia familiar sistémica. *Revista de Psicoterapia*, 89(13), 5-50. Recuperado de: <https://tienda.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. <https://doi.org/10.33898/rdp.v26i102.52>
- 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. <https://doi.org/10.33898/rdp.v27i104.124>
- Montesano, A. y Izu, S. (2016). Análisis del proceso terapéutico en un caso de terapia de pareja para la depresión: Cómo lidiar con una alianza intra-sistema problemática. [Analysis of the therapeutic process in a case of couple therapy for depression: How to deal with a problematic within-system alliance]. *Studies in psychology*, 37, 393-417. <https://doi.org/10.1080/02109395.2016.118921>
- Montesano, A., Feixas, G., Muñoz, D. y Compañ, V. (2014). Systemic couple therapy for dysthymia: An evidence-based case study. *Psychotherapy*, 51(1), 30-40. <https://doi.org/10.1037/a0033814>
- Montesano, A., Gonçalves, M. y Feixas, G. (2017). Self-narrative reconstruction after dilemma-focused therapy for depression: A comparison of good a poor outcome cases. *Psychotherapy Research*, 27, 112-126. <https://doi.org/10.1080/10503307.2015.1080874>
- Montesano, A., Izu, S. y Campo, C. (2018). *Guía de entrevistas iniciales en Terapia de Pareja: un enfoque sistémico integrativo*. Manuscrito no publicado.
- Montesano, A., Oliveira, J. T. y Gonçalves, M. M. (2017). How do self-narratives change during psychotherapy? A review of innovative moments research. *Journal of Systemic Therapies*, 36(3), 81-96. <http://dx.doi.org/10.1521/jsyt.2017.36.3.81>
- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*, 8, 162–166. <https://doi.org/10.1111%2Fj.1467-9280.1997.tb00403.x>
- Salla, M., Vilaregut, A., Montesano, A., Paz, C. y Feixas, G. (2016). Systemic Couple Therapy for Depression: Changes in Interpersonal Perception [Terapia Sistémica de Pareja en la Depresión: cambios en la percepción interpersonal]. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 25(3), 221-234.
- Trujillo, A., Feixas, G., Bados, A., García-Grau, E., Salla, M., Medina, J. C., ... y Evans, C. (2016). Psychometric properties of the Spanish version of the CORE-OM: Clinical Outcomes in Routine Evaluation-Outcome Measure. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 12, 1457–1466. <https://doi.org/10.2147/NDT.S103079>
- White, M. y Epston, D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. Nueva York, NY: Norton & Company.
- White, M. (1995/2002). *Reescribir la vida: entrevistas y ensayos*. Barcelona, España: Gedisa (Manuscrito original publicado en 1995).
- White, M. (2004). *Narrative practice and exotic lives: Resurrecting diversity in everyday life*. Adelaide, Australia: Dulwich Centre.
- White, M. (2011). *Narrative practice: Continuing the conversation*. Nueva York, NY: Norton.