

REVISTA DE

PSICOTERAPIA

TERAPIA DE PAREJA. OTRAS MIRADAS

Epoca II, Volumen XXI - 1er. trimestre 2010



81 Ψ

REVISTA DE PSICOTERAPIA

Director: MANUEL VILLEGAS BESORA

Consejo de Dirección: LLUIS BOTELLA GARCÍA DEL CID, LLUIS CASADO ESQUIUS, ANA GIMENO-BAYÓN COBOS, MAR GÓMEZ MASANA, URSULA OBERST, JOSÉ LUIS MARTORELL YPIENS, LEONOR PANTINAT GINÉ, RAMÓN ROSAL CORTÉS.

Comité Editorial: ALEJANDRO ÁVILA ESPADA, CRISTINA BOTELLA ARBONA, ISABEL CARO GABALDA, GUILLEM FEIXAS I VIAPLANA, JUAN LUIS LINARES, GIOVANNI LIOTTI, FRANCESCO MANCINI, MAYTE MIRO BARRACHINA, JOSÉ NAVARRO GÓNGORA, LUIGI ONNIS, IGNACIO PRECIADO, ÁLVARO QUIÑONES, SANDRA SASSAROLI, ANTONIO SEMERARI, VALERIA UGAZIO.

Coordinación Editorial: LLUIS BOTELLA GARCIA DEL CID.

EDITA:

REVISTA DE PSIQUIATRIA Y PSICOLOGIA HUMANISTA, S.L.

APARTADO DE CORREOS, 90.097 - 08080 BARCELONA

Epoca II, Volumen XXI - Nº 81 - 1er. trimestre 2010

Esta revista tuvo una época 1ª, desde 1981 hasta 1989, con el título de «Revista de Psiquiatría y Psicología Humanista», con veintinueve números publicados, venticinco de ellos monográficos. Ha sido desde sus comienzos un importante medio de difusión de aportaciones psicológicas y terapéuticas relacionadas con los principales modelos de orientación humanista, con un enfoque predominantemente integrador en lo terapéutico, y de fomento de rigor científico en lo teórico.

Los directores anteriores han sido; Andrés Senlle Szodo (1.981-1.984), fundador de la revista; Lluís Casado Esquiús (1.984-1.987), Ramón Rosal Cortés (1.987-1989)

Portada: Ana Gimeno-Bayón Cobos

Autoedición: Gabinete Velasco Tel.: 934 340 550 BARCELONA

Impresión: OFFSET INFANTA, S.L.

Josep Taradellas, 101 - 08029 Barcelona - Tel.: 934 302 309

ISSN 1130 - 5142

Depósito Legal: B. 26.892/1981

Precio de este ejemplar 20 euros (incluido I.V.A.)

SUMARIO

EDITORIAL	3
LA CONSTRUCCIÓN DE LA PAREJA: RETOS DE LA TERAPIA DE PAREJA	5
Victor E. Loos	
INTIMIDAD: SER Y ESTAR EN LA RELACIÓN	25
M. Emília Costa	
CONSIDERACIONES SOBRE LA TERAPIA DE PAREJA: A PROPÓSITO DE UN CASO	37
Manuel Villegas y Pilar Mallor	
NUEVO SISTEMA FAMILIAR EN TERAPIA DE PAREJA: PROPUESTA INTEGRATIVA DE LAS TEORÍAS SISTÉMICA Y DE APEGO	107
Mariana Veloso-Martins, M. Emília Costa y Manuel Villegas	

EDITORIAL

La presente monografía proyecta una mirada distinta, “otra mirada”, a la terapia de pareja que no parte de los presupuestos sistémicos habituales, aun sin ignorarlos ni descartarlos, sino que aporta nuevos puntos de vista que vienen a completar aspectos no siempre tomados en cuenta. De ahí que aparezcan propuestas desde la teoría de los constructos personales de Kelly, desde la perspectiva interactiva, evolutiva y de la teoría del apego, que vienen a caracterizar respectivamente cada uno de los artículos siguientes.

Abre la monografía el artículo de Victor E. Loos titulado “La construcción de la pareja: retos para la terapia de pareja” en el que ofrece unas reflexiones basadas en el corolario de sociabilidad de Kelly y el campo del estudio hermenéutico. La tarea principal de la terapia de pareja es trabajar (o co-construir) conjuntamente con la pareja una historia específica para los intereses de cada miembro de la pareja, significativa para ambos y que ofrezca nuevas opciones para una acción efectiva en la situación que afrontan. Para que este proceso de coautoría sea exitoso debe considerar una serie de temas relacionados, incluyendo la co-definición del problema, la conexión con el sistema relevante, el co-desarrollo de objetivos específicos y viables, el mantenimiento de la flexibilidad y la co-construcción de alternativas.

Tomando en cuenta todos los elementos estructurales en una relación, el concepto de intimidad adquiere para M. Emilia Costa el lugar central en el trabajo con parejas. Al trabajar en el dominio de la intimidad, no se pueden olvidar sus contextos de desarrollo y relacionales, tanto pasados como actuales, que constituyen el núcleo de la intimidad. La exploración de estos contextos permite comprender mejor la intimidad tanto en el nivel individual como en el relacional, que ocurre en un proceso temporal de mutuas influencias entre el individuo y su ambiente. De este modo la intervención con parejas se orienta a aumentar el sentido de intimidad, teniendo por base una perspectiva sistémica de desarrollo.

En el artículo titulado “Consideraciones sobre la terapia de pareja: a propósito de un caso” Manuel Villegas y Pilar Mallor plantean una concepción de la terapia de pareja en la que se tienen en cuenta no sólo los aspectos interactivos o relacionales, sino también los personales o individuales. Los primeros afectan más bien a la dimensión estructural de simetría o asimetría

respecto a la posición de poder que ocupa cada uno de los miembros de la pareja, mientras que los segundos tienen que ver con la dimensión estructural de complementariedad, en referencia a los recursos que cada uno de ellos aporta a la relación. Se ilustra la exposición de este planteamiento con el análisis exhaustivo del proceso de terapia de una pareja.

Mariana Veloso-Martins, M. Emília Costa y Manuel Villegas, cierran la monografía con el artículo titulado “Nuevo sistema familiar en terapia de pareja: propuesta integrativa de las teorías sistémica y de apego”. En él se consideran las cuestiones intergeneracionales que pueden originar conflictos en la pareja, sea por representaciones distintas de los sistemas de apego entre los padres de cada uno de los miembros, sea porque hay que negociar reglas y límites específicos diferentes de los sistemas familiares de origen. Se considera esta problemática en un caso de terapia de pareja basando las hipótesis y la intervención en las perspectivas sistémica y de apego, integrando algunos de los principios y técnicas de la Terapia de Pareja Focalizada en las Emociones. Se discute la utilidad de esta propuesta para el terapeuta de pareja, así como algunas de sus limitaciones.

LA CONSTRUCCIÓN DE LA PAREJA: RETOS DE LA TERAPIA DE PAREJA

Victor E. Loos
Houston Texas

Many therapists report that working with couples is very difficult and stressful. In this article I offer a few evolving thoughts on working with couples, based on Kelly's Sociality corollary and the field of hermeneutic inquiry. The primary task of marital therapy is to work together with couples in coauthoring (or coconstructing) a history that (a) is specific to the concerns of each spouse, (b) is meaningful to the two of them as a couple, and (c) provides new options for effective action in the situation confronting them. This coauthoring process, if it is to be successful with couples, must address a number of related issues, including codefining problem, connecting with the relevant system, codeveloping specific and workable goals, maintaining flexibility and coconstructing alternatives.

Keywords: Kelly's Sociality corollary, Personal Construct Psychology, Couples, Marital Therapy, Coconstruction.

Introducción

Muy a menudo los terapeutas consideran el trabajo con parejas muy difícil y estresante. Varios autores (por ejemplo, Guerin, Haley, 1980; Jacobson & Gurman, 1986; White, 1985) han articulado los retos y complejidades característicos de la terapia de pareja. Los retos de la terapia de pareja no son menos complejos para quienes tienen una orientación constructivista.

Por ejemplo, a menudo las parejas presentan dos visiones de la realidad que compiten entre sí y esperan que el terapeuta “arregle” al otro consorte, que le corrija “las ideas equivocadas” o que como mínimo dé un veredicto de quién tiene “razón”. Esto podría aparecer en la forma de comentarios como “Es mi marido el que necesita ayuda” o “No veo la necesidad de venir a verle, pero si es tan importante para ella, la puedo acompañar”. O puede manifestarse en que uno de los consortes pida al terapeuta que anuncie al otro que quiere separarse. Además, las parejas pueden llegar a asumir que si son capaces de “ponerlo todo sobre la mesa” y el terapeuta hace las preguntas adecuadas para desvelar los hechos, se podrá tomar una decisión correcta.

Otras dificultades surgen de las suposiciones limitantes que a menudo tienen los terapeutas en relación a la naturaleza de las relaciones y la naturaleza de la terapia de pareja. Por ejemplo, es ampliamente aceptado que a causa de problemas de alianzas, temas de transferencia y secretos potenciales “la terapia de pareja” requiere que ambos consortes estén en la misma sala (por ejemplo, Eisenstein, 1956; Nadelson, 1978). Además, es usual creer que existe una pareja ideal o normativa y que la pericia del terapeuta está en identificar las relaciones disfuncionales para conducir a la pareja hacia el modelo normativo (por ejemplo, Beaves, 1985). Muchos problemas de la terapia de pareja se han construido sobre el supuesto de que el objetivo de la terapia es aumentar la comunicación directa, con un énfasis en la franqueza y la confrontación (por ejemplo, Bach & Wyden, 1969; Greenberg & Johnson, 1988). Esto ha llevado a algunos tratamientos cuestionables en nombre de la terapia de pareja (Haley, 1980). Supuestos como estos limitan la maniobrabilidad, hacen más rígidas las construcciones, generan clientes resistentes y fomentan la fatiga de los terapeutas. En resumen, tienden a incrementar la dificultad del trabajo con parejas.

En las últimas décadas los psicólogos de constructos personales han comenzado a explorar las complejidades de la terapia de pareja (Doster, 1985; Kremsdorf, 1985; Neimeyer, 1985, 1987; Neimeyer & Hudson, 1985; Ryle & Breen, 1972; Ryle & Lepshitz, 1976, 1981) y familiar (Kenny, 1987; Loos & Epstein, 1989; Mancuso & Handin, 1983; McDonald & Mancuso, 1987; Procter, 1981, 1985a, 1985b, 1987; Procter & Stephens, 1984; Reiss, 1981), apoyándose firmemente en el corolario de sociabilidad de Kelly (Leitner, 1985; Procter & Parry, 1978; Thomas, 1979). En su corolario de sociabilidad, Kelly (1955) enfatizó que la capacidad de una pareja para desarrollar una relación íntima de roles en curso, depende de la habilidad de cada miembro para asumir el marco de referencia del otro. Es a través de esta dinámica, de este proceso en continuo cambio, que desarrollamos nuestros significados nucleares —esos constructos fundamentales a través de los cuales mantenemos nuestra “*identidad y existencia*” (Kelly, 1955, p. 482). Kelly consideraba el matrimonio como el arquetipo de una relación de roles. Leitner (1988) señaló que la noción de Kelly de rol, asociada con “una profunda relación interpersonal” (p. 253) y basada en el desarrollo dialógico del significado, es claramente diferente de los roles sociales tal como se aplican tradicionalmente a las interacciones conyugales y a la terapia de pareja.

Este artículo es el resultado de la aplicación de algunas ideas germinales de Kelly (1955) en relación al trabajo con parejas. También incorpora las nociones del floreciente campo de la investigación hermenéutica (cf. Bruner, 1986; Rorty, 1979). Hermenéutica, definida como el arte y la ciencia de la interpretación de los textos, hace referencia al amplio campo de la interpretación de la acción humana (Gergen, 1988). El enfoque hermenéutico parte del supuesto que la experiencia humana fundamental es siempre de interpretación. A través de la conversación y por medio

del diálogo, las personas construyen narrativas para interpretar las experiencias de la vida (Anderson & Goolishian, 1988; Mair, 1988; Rorty, 1979). Para las parejas, este proceso de interpretación consiste en volver-a-contar conjuntamente su narración, una historia vivida constantemente revisada a través de sus interacciones.

La tarea primordial de la terapia de pareja, desde la perspectiva constructivista, es trabajar conjuntamente con la pareja en la elaboración de sus sistemas de construcción a fin de ofrecer nuevas alternativas al problema que afrontan (Neimeyer, 1985). La terapia de pareja implica ser co-autor (o co-construir) con la pareja una historia que se caracteriza porque (a) es específica de las preocupaciones de cada cónyuge, (b) es significativa para los dos como pareja, y (c) proporciona nuevas opciones para una acción eficaz en la situación que afrontan. Esta co-autoría no consiste en la construcción de un tema de vida o un relato biográfico, sino en la co-construcción de posibilidades locales y específicas que permitan a los miembros de la pareja actuar sobre el mundo e interactuar entre sí con un sentido de entidad.

Considero que esta iniciativa terapéutica, basada en gran parte en el corolario de sociabilidad de Kelly, se produce principalmente en el campo del lenguaje y la conversación. El lenguaje no se limita a los símbolos lingüísticos o signos verbales, sino que incluye sistemas no verbales y preverbales de significado. El lenguaje se refiere a la elaboración intersubjetiva de significado en la que los participantes co-desarrollan una historia aun-no-contada o un conjunto de constructos (Anderson & Goolishian, 1988; Anderson, Goolishian & Winderman, 1986; Epstein & Loos, 1989a y b; Goolishian & Anderson, 1987; Goolishian & Winderman, 1988). El reto para el terapeuta consiste en validar la posición de cada persona en relación con el problema y al mismo tiempo contribuir a la formación de una perspectiva más amplia. Para que el proceso como coautor tenga éxito con las parejas, debe abordar una serie de cuestiones afines, incluida la co-definición del problema, la conexión con el sistema relevante, el codesarrollo de metas específicas y viables, mantener la flexibilidad y la construcción de alternativas.

LA CO-DEFINICIÓN DEL PROBLEMA

Las parejas no vienen a terapia porque se consideren emocionalmente deficientes o psicológicamente disfuncionales; buscan orientación psicológica porque se encuentran en lucha el uno contra el otro. La lucha consiste habitualmente en el intento de uno de los miembros de la pareja por convencer al otro de un punto de vista particular. Los problemas conyugales, entonces, ocurren “dentro del lenguaje” (Anderson & Goolishian, 1988). Por ejemplo, una pareja no contacta con un terapeuta, porque carecen de intimidad. Más bien, vienen porque la esposa quiere que su marido le cuente su día a día, mientras que él intenta no aburrirla con asuntos sin importancia y quiere hablar de “cosas positivas”. Cada uno de ellos está intentando que el otro se comporte de modo diferente.

Del mismo modo, las parejas no inician una terapia a causa de “problemas de

comunicación”, “constructos impermeables” (véase Kelly, 1985) o cualquier otro principio psicológico general. Están luchando por darle sentido a un tema específico. Para continuar con el ejemplo precedente, la esposa no desea que su marido hable tan alto o con tanta energía cuando conversan; a él no le gusta que ella se retraiga cuando él está hablando de cosas importantes. Incluso cuando las parejas dicen “sentirse confusas sobre su relación”, no suelen estar confundidos sobre lo que piensan que debería suceder. Lo típico es que tengan una clara idea sobre lo que piensan que debería ocurrir, pero pueden estar confusos sobre los motivos que tiene la pareja para negarse a ver las cosas como las ven ellos ó, en el mejor de los casos, están luchando por comprender el punto de vista insensible de su pareja.

Los problemas terapéuticos, entonces, son situaciones en las cuales una pareja es incapaz de construir conjuntamente una historia que les permita actuar de manera efectiva. La tarea del terapeuta consiste en ayudarles a ir más allá del asunto sobre quién tiene la razón, o cual es la visión del mundo que debería prevalecer y validar, a la vez, las demandas específicas de cada cónyuge.

El problema que se define en la sala de terapia es producto de la conversación o historia terapéutica. Como todos los significados, los problemas son co-construidos dentro del lenguaje¹ y están en constante cambio (Kelly, 1955). El terapeuta y la pareja necesitan articular el problema de forma *viable*. Por ejemplo, si se presenta una mujer diciendo que está embarazada y que quiere casarse con su amante, y su amante exige que ella aborte y la boda sea pospuesta, no resulta un problema muy viable intentar decidir quién tiene razón. Si los dos se mantienen firmes en sus puntos de vista y no parecen estar preparados para explorar las perspectivas del otro, el terapeuta podría introducir la posibilidad de modificar el problema sugiriendo “¿A cuál de los dos debería ayudar?”

Trasladar el problema desde determinar quién tiene razón (es decir a quién se debería convencer para que cambie de opinión) a determinar quién tiene más necesidad de ayuda es plantear un problema más “viable”, por lo menos para comenzar, porque la mayoría de parejas al menos entablarán conversaciones sobre quién necesita ayuda, qué clase de ayuda es necesaria, y cómo han intentado en el pasado ayudarse el uno al otro. Si bien el terapeuta tendría una variedad de otras posibilidades (por ejemplo, llevar a la pareja a que se cuestione por qué cada uno ha sido tan ineficaz a la hora de convencer al otro de lo que debe suceder), la tarea decisiva es utilizar el lenguaje que contiene las semillas de un problema viable. “Viable” significa que a su alrededor puede producirse una conversación: los pasos de la historia construida que permitan la elaboración común de la demanda y ampliar las posibilidades de futuro. No significa “solucionable”.

Identificar el problema viable no consiste simplemente en preguntar “¿Cuál es el problema?” o incluso administrar un repertorio de rejillas a la pareja. Se trata de acercarse a las luchas de la pareja desde una postura de “no-saber” (Anderson & Goolishian, 1988). Desarrollar conjuntamente una formulación significativa del

dilema concuerda con la “elaboración conjunta de la demanda” de Kelly (1955). Este es un proceso que algunos han denominado “negociación” (por ejemplo, O’Hanlon & Wilk, 1987); sin embargo, negociación implica un consenso final que yo considero no forma parte del desarrollo continuo, permanente y dialógico del significado. Desde esta perspectiva, no existe distinción entre evaluación y terapia. De hecho, la terapia es la evaluación permanente de un problema siempre cambiante.

En ocasiones puede ser necesario que el terapeuta defina el problema como dos problemas individuales separados. Por ejemplo, el terapeuta puede plantear, “Considero que cada uno de vosotros necesita ocuparse de su propia depresión antes de poder preocuparse de ayudar el uno al otro o incluso considerar este matrimonio.” O el terapeuta puede trabajar con la esposa con el fin de sensibilizar al marido respecto a las necesidades de esta, y trabajar con el marido para encontrar maneras de enseñarle paciencia a su esposa. En otras ocasiones el terapeuta puede encontrar necesario definir el problema como un “problema de pareja” (por ejemplo: “Tengo la impresión de que puede que no avancemos mucho respecto a los descorazonadores sentimientos que ustedes tienen desde el fallecimiento de su hijo hasta que no descubramos más sobre la manera en que habitualmente responden a la tristeza del otro”). Definir el problema como dos problemas individuales es con frecuencia útil cuando ambos miembros de la pareja se han estado culpando el uno al otro de sus dificultades; construir el problema como una dificultad conjunta es frecuentemente útil cuando se han estado culpando a sí mismos por las peleas. La definición del problema no viene dictada por una teoría a priori sobre disfunciones de pareja o incluso por la suposición de que uno está haciendo la terapia de pareja; más bien es un proceso de conversación que incorpora las luchas de los miembros de la pareja y las ideas que va desarrollando el terapeuta.

Cada problema es único respecto a su contexto específico para esa pareja en particular. Desafortunadamente, muchos modelos normativos para la clasificación de las parejas hacen hincapié en la habilidad de los terapeutas a la hora de establecer el diagnóstico de los problemas, minimizando así el proceso de colaboración en la elaboración de la demanda. Las tipologías de parejas pueden ser útiles, pero a menudo conducen a los terapeutas a perder de vista aquello que es único en la pareja y a entender el dilema de manera demasiado rápida, creyendo que han comprendido con exactitud la situación de la pareja. No hay atajo posible a la escucha receptiva necesaria para co-definir el problema. Esto significa que “las cuestiones específicas” (por ejemplo, *affaires*, secretos, violencia doméstica, la muerte del cónyuge) en que se dice a menudo que requieren intervenciones únicas no son diferentes de cualquier otro problema que debe ser co-definido en el contexto terapéutico. Asimismo, las dificultades únicas de las “poblaciones de parejas especiales” (por ejemplo, parejas de gays y lesbianas, parejas mayores, parejas transculturales, parejas con familias mezcladas, y parejas de terapeutas) no son diferentes de cualquier otra demanda que primero debe ser elaborada *conjuntamente* si se espera

que la terapia tenga éxito.

Aunque el “problema” o la “demanda” son cruciales para la coautoría de una historia con nuevas alternativas, pocas veces nos encontramos ante un problema monolítico. Existen muchos problemas. No se trata únicamente de que las dos personas difieran habitualmente en sus descripciones del problema, frecuentemente tienen muchas demandas específicas. Adicionalmente, las demandas van cambiando a lo largo del tiempo, y la definición del problema se modifica a través del proceso de cuestionamiento interactivo. Debido a la naturaleza intersubjetiva del significado, el problema en la primera sesión no es el mismo problema que se trata en la cuarta sesión. Como apunta Kelly, todos los acontecimientos están abiertos a ser reconstruidos, y una parte central del proceso de coautoría es la refundición del dilema cada vez que se vuelve a contar la historia. De hecho, yo sugeriría que el proceso conversacional a través del cual se co-define un problema constituye el 80% de una terapia de pareja eficaz.

CONEXIÓN CON EL SISTEMA RELEVANTE

Especialmente en casos de pareja, es importante comprender que el sistema terapéutico no está limitado a la pareja conyugal. De hecho, “terapia de pareja” con frecuencia resulta un término poco útil, porque desalienta al terapeuta a considerar el impacto de otros en el proceso terapéutico. Muchas personas participan como coautores de nuestras historias de pareja. Es fundamental para el clínico conocer quiénes son todos aquellos que están involucrados en la definición del problema, y saber qué posición han adoptado con respecto al problema. En términos de Kelly, “¿Quién ha desempeñado un papel con ellos en torno al asunto?” o “¿Quién ha participado en la explicación de la naturaleza de la lucha y en proporcionar soluciones o proponer indicaciones?” (Kelly, 1955, p. 963).

Esto puede incluir a miembros de la familia (por ejemplo, padres, hermanos, o hijos), ex-cónyuge, amores extraconyugales, amigos (por ejemplo, vecinos, antiguos compañeros de piso de la universidad, jefes, y compañeros), o profesionales (por ejemplo, religiosos, pediatras de la familia, y especialmente anteriores terapeutas). Preguntas útiles a la hora de determinar los sistemas relevantes pueden ser “¿Quién más os da consejos?”; “¿Quién entiende vuestra situación mejor que nadie?”; “¿Quién sería la persona más sorprendida si le damos la vuelta a esto?”; “¿Qué es lo que otros piensan que deberíamos hacer?”; “¿Quién está más convencido de que esta terapia es una buena idea? ¿Quién está más en contra de ella?”; y “¿A quién le habéis hablado de vuestras dificultades?”

La narrativa que se desarrolla en la conversación terapéutica debe tener en cuenta los constructos de estas otras personas, así como los de los cónyuges y del terapeuta. Debe validar cada posición, pero también debe desarrollar una posición diferente. Cabe señalar que el reconocimiento de las posiciones de las personas más allá de la pareja conyugal, representa más que las tradicionales teorías de la

“triangulación” popularizadas por Bowen (por ejemplo, 1978), donde se dice que la terapia de pareja es difícil precisamente porque la triangulación es inherente e inevitable. Considerar los siguientes ejemplos:

Rick y Sue llegaron a terapia después de haber solicitado el divorcio por segunda vez. Ambos declararon que se amaban el uno al otro, pero simplemente no podían soportar más las peleas. Un terapeuta anterior les había dicho que sus líneas de comunicación eran demasiado indirectas y muy entrecruzadas. Se les encargó hacer una lista detallada de todos los defectos de la otra persona a fin poder iniciar una comunicación directa sobre esto. Después de dos visitas abandonaron. El mejor amigo de Rick en el trabajo, que se había separado recientemente, le dijo que era “antinatural aguantar a una mujer así” y le sugirió que era hora de pasar página y vivir la vida que siempre había deseado vivir. El grupo de Anónimos Alcohólicos de Sue hizo hincapié en que ella debía centrarse en su problema con la bebida, no en la relación. La hija de ambos de 11 años dejó de hablarles y pasaba cada vez más y más tiempo en su habitación. La madre de Rick llamaba cada dos días para ofrecer palabras de aliento, hablaba principalmente con Sue. Ella consideraba a Sue como parte de la familia—como a su propia hija—y le contaba como había pasado por cosas similares con el padre de Rick, pero que el compromiso lo era todo. Ambos respondieron que no se podían comprometer el uno con el otro si no sentían amor por el otro. Su vecina, en la que ellos confiaban y respetaban más que a todos sus otros contactos, les había dicho que ambos eran “co-dependientes”. Fue ella quién les remitió a orientación de pareja. Ellos encontraron que los libros que ella les había facilitado eran muy descriptivos de la situación en que se encontraban, pero no especialmente útiles.

Para esta pareja, el sentido en que interpretan sus dificultades está basado en la forma en que han conducido sus interacciones con los demás. El terapeuta tendrá que explorar la forma en que han incorporado (o rechazado) los puntos de vista de los demás en su propia narrativa. Por ejemplo, ¿pueden articular lo que es útil (ó interesante, digno de mención, sorprendente, etc.) y lo que es inútil acerca de la posición de cada persona, y cuál fue la razón de esta posición? Prestar atención a las posiciones adoptadas por los demás es provechoso por tres razones. Primera, ayuda al terapeuta a saber cuál es la posición que no debe adoptar. Por ejemplo, no sería beneficioso para el terapeuta intentar enseñar a Rick y Sue cómo ser más directos en sus comunicaciones, al menos no, sin haber explorado antes qué resultó infructuoso a cerca de la posición del terapeuta anterior. Del mismo modo, si el terapeuta no tiene conocimiento del punto de vista de la madre de Rick y les pide a los dos con insistencia que reafirmen su compromiso con el otro, puede ser que se sientan incomprendidos. Segunda, el acceso a la perspectiva de los demás que desempeñan un papel con la pareja también ayuda a desarrollar una perspectiva más amplia. Por ejemplo, cómo comparan y contrastan las aportaciones de Alcohólicos Anónimos, de la madre de Rick, de su vecina y de su hija (utilizando la tipología

triádica de Kelly). ¿Con quién están más de acuerdo? ¿Cuáles son los puntos de vista más opuestos? La introducción de la perspectiva de los otros amplía las posibilidades de diagnóstico y de cambio desde el punto de vista polarizado de la pareja. Tercera, las personas dentro del sistema determinado por el lenguaje (Anderson et.al., 1986) pueden ser precisamente las personas que interactúan con la pareja de forma más regular que el terapeuta. Ellos son recursos potenciales para el terapeuta. Por ejemplo, a la pareja se le puede asignar que entreviste a otros, que haga preguntas sobre otros, o que experimente con otros. O estas otras personas (por ejemplo, la vecina) pueden ser invitadas a la terapia a conversar con la pareja y el terapeuta con el fin de facilitar el proceso de conceptualización. De este modo, también para la pareja, el sistema terapéutico que es un sistema definido por el lenguaje, deja de estar limitado al dúo presente en el despacho.

Prestar atención al sistema terapéutico relevante es de especial importancia cuando se tratan pacientes derivados a terapia de pareja por otros terapeutas. A menudo los profesionales derivan a un cliente y su cónyuge a orientación de pareja mientras continúan tratando a este cliente en terapia individual. Por ejemplo, Tony y Sharon fueron derivados a terapia por el psiquiatra de Sharon. Sharon continuó viendo a su psiquiatra tres veces por semana y Tony asistía semanalmente a terapia de grupo con otro orientador. El terapeuta de pareja necesita aclarar por qué se está solicitando orientación de pareja y quién lo está pidiendo. Por ejemplo, ¿Cuales son las expectativas, y se trata de un contrato posible de alcanzar? ¿Está intentando el psiquiatra que derivó poner presión sobre el marido para que acepte los cambios en la esposa en la dirección que él como psiquiatra está trabajando? ¿Se dijo a los miembros de la pareja que tenían “dificultades de comunicación”, y si fue así, a qué se refería el psiquiatra con esto? ¿Está el psiquiatra derivando a la pareja porque él o ella piensan que hay cuestiones “de la familia de origen” del cónyuge que están dificultando el avance clínico? ¿Si el terapeuta decide ver a los esposos por separado, se ofenderá el psiquiatra? ¿Cómo puede hacer el terapeuta para aprovechar las ideas que el marido recoge en su terapia de grupo para maximizar, en lugar de limitar, las posibilidades de la terapia de pareja?

Acceder al sistema de lenguaje relevante es, pues, un aspecto importante del co-desarrollo de una narrativa que es específica a las inquietudes de cada cónyuge, trata los asuntos de la pareja y promueve direcciones alternativas para una acción efectiva.

CODESARROLLO DE METAS PEQUEÑAS Y ESPECÍFICAS

El objetivo de la terapia de pareja es ayudar a los miembros de la pareja a construir juntos el tipo de pareja que ellos quieren (Neimeyer, 1985). Este proceso colaborativo y en curso parte directamente de las demandas que se han ido elaborando y co-definiendo a través de la conversación. También sugiere una guía simple para la orientación de parejas: *No trabajar nunca hacia ninguna meta que*

no haya sido co-desarrollada. Por ejemplo, si un terapeuta empuja a una pareja a enfrentarse a los maltratos sufridos en la infancia por el marido, pero ninguno de los dos cónyuges lo entiende como relevante para sus dificultades actuales y no se convierte en parte de la narrativa que desarrollan juntos, es muy probable que el terapeuta genere clientes resistentes y que aumente su propia frustración.

Esta posición cuestiona metas predefinidas propias de modelos normativos. Por ejemplo, algunas parejas informan que les resulta más satisfactoria aprender a interactuar de una manera paralela que de forma íntima (Sillars, Pike, Jones, & Murphy, 1984). Para algunas parejas resulta más adecuado aprender a evitar el conflicto que resolver conflictos (Loos, 1987). Otras parejas en cambio informan alcanzar mayor intimidad y mayor satisfacción al emplear estrategias de “pelea y reconciliación” en lugar de estrategias de “cooperación” del uno con el otro (Fitzpatrick & Winke, 1979).

La terapia de pareja resulta menos difícil si el terapeuta es modesto respecto a las metas. Aunque la terapia de pareja implica ampliar los roles que los cónyuges desempeñan el uno con el otro (Neimeyer, 1985) Kelly era consciente de que la comprensión mutua tiene lugar alrededor de los constructos sobre temas cotidianos. Por ejemplo, si una pareja afirma, “nosotros únicamente queremos estar más cómodos el uno con el otro”, sería más útil dirigir la conversación hacia metas pequeñas (por ejemplo, “¿Si las cosas comienzan a mejorar y ustedes comienzan a sentirse cómodos el uno con el otro, cuál será la primera pequeña señal que nos permitirá saber que nos estamos moviendo en la dirección correcta en lugar de metas ambiciosas (por ejemplo, “¿Supongamos que ustedes están completamente cómodos el uno con el otro, cómo sería la relación?) Otras posibilidades, a la hora de elaborar las implicaciones mínimas respecto al cambio propuesto, pueden incluir preguntas sobre aquello que no debería cambiar (por ejemplo, “Supongamos que las cosas comienzan a cambiar. ¿Qué cosas *no* te gustaría que cambiaran?), preguntas sobre el progreso del cambio (por ejemplo, ¿En qué medida, por pequeña que sea, habéis notado que ya os estáis moviendo en esa dirección?) y preguntas sobre obstáculos frente a las metas (por ejemplo, “¿Qué has hecho para intentar que Sharon se sienta más cómoda? ¿Por qué no ha funcionado? o “¿Qué ideas se os ocurren sobre pequeñas cosas que se nos pongan en el camino mientras intentamos movernos en esa dirección?).

Una meta común de los terapeutas de pareja es intentar que las parejas se comprometan. Esta empresa rara vez funciona. Si el terapeuta intenta convencer a los cónyuges para que moderen sus posiciones, normalmente aun se aferran más a ellas, y sienten que no les han comprendido. Pensemos, por ejemplo, en una pareja donde uno de los miembros de la misma desea fervientemente tener “relaciones sexuales románticas” a diario, mientras que su pareja no está interesada en “entretenerse” más de una vez al mes. Si el terapeuta le insiste a cada uno de ellos que debe adaptar una postura “más razonable”, esto normalmente provoca una

respuesta unidimensional en la que ambos intentan adoptar una “versión pasada por agua” de su postura original. Si por el contrario se desarrolla una narrativa basada en la comprensión mutua, sus opciones son multidimensionales. Ellos pueden, por ejemplo, decidir que oscilar es probablemente una meta más viable que llegar a un consenso numérico específico; o pueden decidir que la cuantía de caricias es un punto más crítico que la frecuencia de las relaciones sexuales; o podrían optar por tomarse unas vacaciones juntos para averiguar qué descubren; o podrían incluso decidir pasar un tiempo alejados el uno del otro para reducir la presión de tener que responderle al otro. El “compromiso” es una consecuencia del intercambio conversacional, una descripción lingüística que dan los participantes cuando se han sentido validados en el proceso de co-autoría. Cuando ambas personas se sienten comprendidas y ambas se sienten capaces de comprender al otro, son capaces de generar un abanico de posibles acciones que ellos pueden vivir. Ellos comúnmente describen esta experiencia cómo “alcanzar un compromiso”.

La parte final del proceso de co-desarrollar metas viables en terapia de pareja consiste en saber cuándo parar o cuándo aflojar la marcha. Esto supone respetar los prejuicios de cada persona, incluidos los del terapeuta. Si, por ejemplo, la pareja informa que está satisfecha con la situación actual y que ya no necesitan terapia, sin embargo, el terapeuta considera que un cónyuge ha pasado a adoptar una postura demasiado servil y está preocupado por concluir la terapia en este punto, el terapeuta podría presentar su preocupación de una manera tentativa (por ejemplo, “Tengo el pensamiento persistente de que tal vez estamos pasando algo por alto. Ayudadme a disipar esto.” o “Algunos terapeutas se sentirían incómodos acabando la terapia ahora. ¿Podéis entender por qué?”) El comentario del terapeuta debería ir orientado a mantener la conversación en lugar de pararla. La manera en que se finaliza la terapia es una parte integrante de la narrativa construida. Por ejemplo, esto podría suponer modificar la frecuencia de las sesiones, ver únicamente a un cónyuge durante una temporada, negociar un problema diferente y metas diferentes, o hablar con la pareja a cerca de la importancia de *no* hablar con el terapeuta. Si las metas de la terapia son modestas, y si el terapeuta considera la vida como un proceso de autoría que no está completado, entonces el contexto es propicio para que los clientes vuelvan a entrar en terapia cuando lo necesiten. No se ve tanto como “finalización” sino como el desarrollo de una nueva narrativa en la cual los clientes ya no están luchando por aquello que fue definido como el problema originariamente. No se trata de una historia que resuelve problemas, sino de una que proporciona el contexto en el que los problemas “se disuelven” (Goolishian & Anderson, 1987).

EL MANTENIMIENTO DE FLEXIBILIDAD

Desde el principio, el terapeuta se enfrenta a una serie de demandas que compiten con el fin de adquirir un rol específico. Por ejemplo, con frecuencia las parejas esperan que el terapeuta haga de juez (y como tal, arbitre una amarga

disputa), de experto (y como tal, rectifique los defectos de la pareja), o de maestro (y como tal, imparta conocimiento correctivo). El rol del terapeuta es una parte a negociar dentro de la narrativa, al igual que las demandas de la pareja y las metas de la terapia. Se trata de un proceso en marcha de co-construcción que implica los *inputs* de todas las partes involucradas y está cambiando constantemente.

T: ¿Qué ideas tenéis sobre la manera en que alguien como yo puede ser de ayuda para vosotros?

E: Nosotros pedimos el divorcio hace tres semanas, pero mi abogado me remitió a usted y me dijo que debía hablar con usted.

T: ¿Y para qué piensa que le puede ayudar hablar conmigo?

E: Para que no lamentemos la decisión que estamos tomando...

M: Yo no estoy convencido de esto del divorcio y se lo he estado diciendo a ella. Creo que su abogado piensa que esto quedará bien en el juicio.

T: ¿Así que usted querría que yo testifique en el juicio? ¿En qué clase de testimonio había pensado?

E: Bien, no realmente ir a juicio; simplemente ayudarnos a decidir.

M: ¿De todos modos, a qué se dedica usted?

T: No estoy muy seguro que pudiera serles de utilidad en un juicio... Más bien me veo a mi mismo hablando con ustedes con el fin de intentar darle sentido a este lío en que están metidos.

E: ¿Servirá?

T: Bien, para serle sincero, no lo sé. He hablado con muchas parejas a lo largo de los últimos años, y a veces hemos tenido la suerte de darle la vuelta a la situación. No sé lo suficiente sobre aquello por lo que ustedes están luchando como para saber cómo podría ayudarles, o incluso, si es que podría prestarles algún servicio. ¿Por qué no hablamos de ello?

Si bien el terapeuta podría haber respondido de mil maneras, *su rol deberá ser co-desarrollado a través de la conversación con la pareja*. No se trata meramente de hacer preguntas para evaluar sus expectativas, sino más bien de entablar un diálogo que permita la co-evolución del rol del terapeuta. Esto puede suponer, en algún momento, incluir preguntas sobre los peligros o efectos secundarios percibidos del hecho de hablar con un terapeuta.

Para desarrollar una narrativa significativa con la pareja, el terapeuta necesita la flexibilidad para adoptar cualquier posición que sea necesaria con el fin de manejar de modo efectivo el flujo de conversación. A menudo esto supone dirigir las preguntas a cada miembro de la pareja y hacer que este responda al terapeuta, en lugar de responder entre ellos. Por ejemplo, si un marido es especialmente enérgico y no para de interrumpir a su mujer bien sea para corregirla o para interpretar su comportamiento, el terapeuta se puede dirigir al marido y solicitar su ayuda como observador:

Gerard, está visto que has prestado mucha atención a las dificultades que

tiene tu esposa. Me gustaría pedirte que hicieras algo, si tú puedes. He estado dando vueltas a algunas preguntas a las que me gustaría hacerle a Linda. En unos minutos te voy a pedir que vayas haciendo notas mentales y observaciones sobre lo que hablamos, especialmente cualquier idea nueva que tengas.

Aunque un espejo unidireccional puede facilitar este proceso (por ejemplo, tener a un cónyuge escuchando detrás del espejo mientras el terapeuta conversa con su pareja), no es indispensable. Lo que es crucial es que el terapeuta no adopte el rol de instruir al marido sobre la mejor manera de comunicar, cómo escuchar adecuadamente, o cómo modificar su estilo de interacción; más bien, el terapeuta necesita conducir la conversación de tal manera que se pueda producir la elaboración mutua de sus constructos.

La tarea del terapeuta consiste en manejar el flujo de conversación de tal modo que se desarrolle una narrativa con posibilidades de futuro para una acción efectiva. “Narrativa” se refiere a un argumento en torno al cual la pareja organiza sus interacciones y anticipa futuras acciones; “acción efectiva” implica competencia pragmática –la habilidad para elegir y seguir con éxito un curso de acción seleccionado. El terapeuta hace preguntas no para sacar hechos a la luz, sino para crear información. Por consiguiente, el terapeuta querría hacer preguntas que permitan al cónyuge oír algo diferente de lo que oye en los típicos intercambios dentro de la pareja. Por ejemplo, a menudo es útil entablar una conversación con uno de los cónyuges (con el otro escuchando) a cerca de las previsiones que tiene de las explicaciones de la pareja sobre los acontecimientos, sobre las metas de la pareja, o la descripción que hace la pareja de la demanda. Interacciones como estas facilitan la mutua elaboración de expectativas (Kelly, 1955), en contraposición a dirigir a los miembros de la pareja a que hablen el uno con el otro. Rara vez resulta de utilidad que la gente “dé rienda suelta a sus emociones” y se enfrenten el uno con el otro; es más, una pelea en el despacho del terapeuta no estimula una ampliación de roles.

El terapeuta puede necesitar también la flexibilidad para ver a los miembros de la pareja por separado, si es que eso puede favorecer el proceso de elaboración. Con frecuencia este es el caso cuando los cónyuges implacablemente se culpan el uno al otro. La decisión sobre quién ver, y en qué combinación, es fruto de la conversación continuada. El “posicionamiento” pasa a ser una cuestión del lenguaje y no una cuestión sobre qué lugar ocupa en el despacho. Si el terapeuta adopta un rol modesto respecto a la construcción de una narrativa mutua, normalmente no suelen aparecer secretos ni cuestiones de alineamiento. Por ejemplo, si una persona está a punto de decir un secreto o de contarle al terapeuta algo que le pondría en una posición difícil de manejar, el terapeuta puede protegerlos de decir algo al respecto (por ejemplo, “Puede que no sea útil para mi saber esto” o “Mi memoria va fallando, y no puedo recordar qué le prometí a quién que no contaría”). Las historias adquieren forma tanto a partir de lo que se cuenta como de lo que no se cuenta.

La maniobrabilidad del terapeuta supone, entonces, la libertad de decidir si se reúnen conjuntamente, si conversan conjuntamente, o incluso si plantean preguntas conjuntas. A veces el terapeuta puede necesitar plantear preguntas que implican que los dos son una unidad (por ejemplo, “¿Dónde les gustaría estar dentro de un año?”; “¿Cómo les describirían a ustedes sus amigos?”). En otras ocasiones el terapeuta puede necesitar plantear preguntas que explícitamente subrayan la individualidad de cada persona (por ejemplo, “¿A quién debería ayudar?”; “¿Si uno de los dos tuviera que abandonar el matrimonio, quién lo haría primero?”; y “¿Quién entiende mejor al otro?”)

A veces los cónyuges apoyan puntos de vista tan contradictorios que el terapeuta puede llegar a sentir que no hay opciones de maniobra disponibles. En momentos como esos, puede ser útil resaltar los aspectos contrapuestos del dilema e invitar a la pareja a darle vueltas a los siguientes pasos. Por ejemplo, el terapeuta puede comentar, “Podemos abordar esto de frente, aun a riesgo que se nos vaya de las manos, o podemos proceder con precaución y abordar esto muy lentamente y correr el riesgo de que se desmorone antes de tan siquiera haberlo aclarado. ¿Qué ideas se os ocurren a cerca de cómo deberíamos abordar el dilema?” Nuevamente, el terapeuta de pareja puede reflexionar.

Algunas parejas con las que he hablado comentan que la manera más útil de manejar sentimientos de rabia es hablando sobre ellos; otras me han dicho que les resulta mucho más útil “dejar las cosas como están” y olvidarse de intentar hablar. Por lo que vosotros habéis dicho aquí, tú John manejas mejor la rabia ventilando los temas y hablando en el momento. Cuando no tienes esa oportunidad te vuelves explosivo. Jan, tú prefieres pensar en los aspectos positivos y simplemente no hablar de cosas destructivas. Enfrentamientos airados te dejan profundamente deprimida. Además, ambos habéis afirmado que creéis que estas son diferencias genéticas – algo con lo que ambos habéis nacido. ¿Qué sugerencias me daríais a mí como terapeuta sobre la manera de ser útil a una pareja como vosotros?

Si se invita a la pareja a darle vueltas al dilema y el dilema es presentado como algo compartido por todos los implicados en el proceso de autoría, a menudo se observa que los dilemas contienen las semillas para la flexibilidad. El terapeuta no “arroja” irrespetuosamente el dilema de vuelta sobre las espaldas de la pareja, ni tampoco carga el dilema sobre su propia espalda apresurándose a ofrecer una narrativa mejor con una mejor alternativa.

Como gestor de la conversación, el terapeuta no dicta lo que se dice, sino que participa con la pareja en la co-creación de una narrativa. El terapeuta no dirige la historia, sino que influye sobre su desarrollo haciendo preguntas, prestando especial atención al lenguaje y mostrándose sensible respecto a los constructos de la pareja. Esto significa adoptar una postura de investigación, en la que el terapeuta nunca asume que él o ella han alcanzado una comprensión total. La compleja tarea de gestionar la conversación conlleva, entonces, mucho más que simplemente

“incluir” (Kelly, 1955) los sistemas de constructos de los clientes. También implica conocer la posición de todos los miembros del sistema relevante, de modo que sus puntos de vista puedan ser validados sin perder maniobrabilidad.

CONSTRUCCIÓN DE ALTERNATIVAS

El matrimonio ha sido descrito como la experiencia de vida primordial para elaborar el sistema propio de constructos y para desarrollar perspectivas alternativas (Berger & Kellner, 1964; Nelly, 1955; Neimeyer & Hudson, 1985). Muchas parejas, sin embargo, llegan a terapia con puntos de vista muy polarizados o muy fragmentados. Sus constructos se han vuelto rígidos de manera que limitan su habilidad para actuar juntos de manera efectiva. El terapeuta tiene una serie de posibles vías para ayudar a generar movimiento en la historia y co-desarrollar nuevas posibilidades.

El terapeuta puede facilitar el movimiento o el co-desarrollo de nuevas posibilidades introduciendo incertidumbre respecto a la definición del problema o a la solución propuesta. Esto se consigue fundamentalmente a través del proceso de establecer preguntas. Las preguntas pueden introducir pequeños matices, pequeñas dudas, o suposiciones ligeramente diferentes. Por ejemplo, “¿Desde cuándo te ronda la idea que tu marido pudiera estar deprimido?” es diferente de “¿Desde cuándo estás deprimido?” La primera pregunta implica que el diagnóstico de depresión es *una idea* que puede cambiar, una idea de la que puede haber muchas. De modo parecido, si en una pareja muy antagónica no tienen nada positivo que decir el uno del otro, el terapeuta puede decir, “¿Cuando estabais hablando sobre venir a verme, qué cosas se os ocurrían que queréis conservar, que queréis asegurarnos de no cambiar?” Esta pregunta introduce la posibilidad de que hay algunas cosas que ellos han hecho o podrían haber hecho juntos (por ejemplo, “hablar juntos fuera de la sesión”) y que puede haber algunos elementos satisfactorios en la relación.

Las preguntas que formula el terapeuta vienen dadas por el lenguaje de los clientes y por sus posiciones. Están destinadas a promover el diálogo y la exploración mutua y no pretenden intentar convencer a la pareja de un punto de vista en particular. De hecho, el uso de razonamientos, lógica o argumentos tienden a reducir más que a ampliar las posibilidades narrativas. En la situación expuesta arriba, el terapeuta podría plantear muchos enfoques útiles, pero una postura que no sería útil para desarrollar una historia conjunta sería decir “Mirad, todas las personas tienen rasgos positivos. Tiene que haber algo positivo y algo bueno en cada uno de vosotros” e intentar convencerles de que adopten un punto de vista más positivo.

El terapeuta también puede co-crear posibles alternativas para la pareja poniendo las cosas en marcha, de modo que no permanezcan estáticas. Como apuntó Kelly (1955), esto se puede hacer por contraste (por ejemplo, “¿Cuándo no te sientes de esta manera?” o “¿Qué haces cuando no estás deprimido?”) o por

conexión (“¿Cuándo os peleáis más? ¿Menos?; “¿Qué más ocurre cuando tu marido comienza a “perder el control?”, “¿Cuándo estás más deprimido?”; y “¿Bajo qué condiciones resultan los problemas más notorios? ¿Menos?”).

Otra simple herramienta para aumentar la variabilidad en el argumento implica llevar a los cónyuges a que pongan sus observaciones en términos numéricos y después jueguen con los números. “Jugar con porcentajes” es especialmente útil cuando se está trabajando con parejas que usan constructos del tipo todonada (por ejemplo, “Nunca me escuchas,” “Tú siempre llegas tarde a casa,” y “De lo único que siempre hablas es de lo mucho que te preocupa el dinero”) o usan un lenguaje que refleja criterios imposibles (por ejemplo, “No quiero que me muestre amor sólo porque yo se lo pido. Quiero amor genuino, no amor fingido... Cuando sonrío es fingido, cuando me besa, no lo siente de verdad.”) Es más sencillo conseguir que los cónyuges exploren juntos posibilidades haciendo que expresen las cosas en números, que jueguen con porcentajes o simplemente hagan observaciones estadísticas, que intentar *convencerles* de la falacia de la lógica. Por ejemplo, en el caso precedente de la esposa que sólo quería amor genuino, después de elaborar un constructo de rol nuclear relacionado con asumir riesgo y satisfacción, el terapeuta comentó,

¿Sería justo decir que el 85% del tiempo él está fingiendo....OK...digamos, tal vez 8 de 10 veces? Así pues, si durante unos días tú te sintieras especialmente aventurera, sabes...como que quisieras hacer algo arriesgado, y decidieras actuar como si el 50% del tiempo él fuera sincero y el otro 50% del tiempo estuviera fingiendo, ¿qué pasaría? Te das cuenta que estarías arriesgando drásticamente tus posibilidades de padecer dolor. ¿Cómo pensáis que sería esto para vosotros?”

La pareja utilizó la pregunta como un trampolín para considerar una serie de posibilidades para interactuar que no eran posibles con el criterio todonada apuntado anteriormente. Otro ejemplo a considerar:

Una pareja está convencida de que hay algún secreto oscuro en su pasado del que necesitan hablar en terapia, pero no han sido capaces de hacerlo. Tienen la convicción urgente de que necesitan hacerlo ahora y que el terapeuta de alguna manera debería hacer que hablen de ello. Han estado entrando y saliendo de terapia durante los últimos 5 años, pero nunca han conseguido “enfrentarse al temido dragón”. En un momento de la conversación el terapeuta comentó, “¿Cuánto habéis conseguido hablar de ello, un... 20% tal vez? OK...Bien, en un sentido esto es artificial, pero vosotros habéis estado trabajando duro en terapia durante los últimos cinco años y habéis cubierto una 1/5 parte del camino, lo que significa que este proceso de terapia probablemente durará unos 25 años más... No, me he confundido... 20 años más.”

El comentario generó la exploración de los diferentes recursos que los clientes habían estado utilizando y ayudó al terapeuta a evitar adoptar la posición de “soltarlo todo” y hablar ahora mismo, o intentar convencerlos de que hablar de ello

sería demasiado peligroso.

Hacer que la gente juegue con números (ponga las cosas en porcentajes) tiene varias ventajas: (a) Incrementa la maniobrabilidad del terapeuta en tanto que evita tener que adoptar una posición de o el uno / o el otro; (b) ayuda a los cónyuges a probar diferentes perspectivas; (c) ayuda a las parejas a adoptar un rol de investigación y experimentación que hace hincapié en la observación y quita el énfasis de la culpabilización y los intentos maliciosos; y (d) introduce opciones que no están disponibles en el pensamiento unidimensional. Una vez que los dos se comprometen con un número, este valor puede ser utilizado como punto de anclaje para generar un número infinito de posibles perspectivas. Esto puede incluir que se inviertan constructos (por ejemplo, “Supongamos que 8 de cada 10 veces él es sincero en sus besos, en lugar de falso, ¿cómo se reflejaría eso?”), llevar el pensamiento polarizado a los límites extremos (por ejemplo, “O sea que nunca dice ‘gracias’. Como mucho, da las gracias ¿cada seis meses...tal vez dos veces al año?”), identificar metas que comienzan a verse (por ejemplo, “Dices que él inicia el sexo una de cada 15 veces, y te gustaría tomara la iniciativa el 50% del tiempo. ¿Cuál sería el mínimo tolerable?”), o elaborar el rol del terapeuta (por ejemplo, “Habéis afirmado que le dais a este matrimonio un 30% de posibilidades de funcionar en los próximos 6 meses. ¿Cómo cambiaría mi rol si vosotros creyeráis que las posibilidades de darle la vuelta a esta relación son 50/50?”). La cuestión no es, por supuesto, si los números reflejan la “realidad objetiva” o incluso el ideal terapéutico, sino si los números ayudan a abrir el diálogo en lugar de cerrarlo.

Hay muchas otras maneras de introducir perspectivas alternativas, incluido el escalamiento (Hinkle, 1956; Neimeyer, 1985), la utilización de “procedimientos piramidales” (Landfield, 1971), la administración de rejillas (Neimeyer & Hudson, 1985; Ryle & Breen, 1972), haciendo preguntas reflexivas (Anderson, 1987), planteando preguntas subjetivas del tipo ‘como si’ (Bruner, 1986), utilizando preguntas circulares (Cecchin, 1987; Selvini-Palazzoli, Cecchin, Prata, & Boscolo, 1980), o aplicando preguntas orientadas al futuro (Penn, 1985). Todas ellas son útiles si vienen de la narrativa y contribuyen al desarrollo de la misma. Las historias aun-no-contadas que surgen son un producto conjunto del lenguaje que se genera en torno a las cuestiones relevantes para ellas. Esto significa que las preguntas deben venir de una posición de “no saber” y que es imposible esbozar el resultado de la historia por adelantado.

CONCLUSIÓN

La tarea primordial de la terapia de pareja es trabajar conjuntamente con la pareja en la co-autoría (ó co-construcción) de una historia que a) resulte específica para los intereses de cada uno de los cónyuges, b) sea significativa para ambos *como pareja*, y c) ofrezca nuevas opciones para una acción efectiva en la situación que afrontan. En el Glaveston Family Institute hemos encontrado que resultan de

especial utilidad en este esfuerzo el énfasis que pone Kelly en la construcción intersubjetiva del significado (corolario de sociabilidad) así como su énfasis en la hermenéutica a la hora de co-desarrollar narrativas. El diálogo debe llevar a definir un problema viable, conectar con el sistema terapéutico relevante, co-desarrollar objetivos pequeños y específicos, mantener la flexibilidad e incrementar las alternativas de la pareja.

Muchos terapeutas afirman que el trabajo con parejas es muy difícil y estresante. En este artículo se ofrecen unas reflexiones surgidas a lo largo del trabajo con parejas basado en el corolario de sociabilidad de Kelly y el campo del estudio hermenéutico. La tarea principal de la terapia de pareja es trabajar (o co-construir) conjuntamente con la pareja una historia que sea a) específica para los intereses de cada miembro de la pareja, b) significativa para ambos en cuanto a que son pareja y c) que ofrezca nuevas opciones para una acción efectiva en la situación que afrontan. Este proceso de coautoría, para que sea exitoso con las parejas, debe considerar un número de temas relacionados, incluyendo la co-definición del problema, la conexión con el sistema relevante, el co-desarrollo de objetivos específicos y viables, el mantenimiento de la flexibilidad y la co-construcción de alternativas.

Palabras clave: Corolario de Sociabilidad de Kelly, Teoría de los Constructos Personales, Parejas, Terapia de pareja, Coconstrucción.

Traducción: Ursula Stade

Notas

1. El término *lenguaje* evoca representaciones estáticas de símbolos lingüísticos y sintaxis gramatical. Tal como se utiliza en este documento, *lenguaje* y *uso del lenguaje* se refieren a la elaboración intersubjetiva de significado que con mayor frecuencia es evidente en conversaciones animadas, diálogos, y las historias siempre cambiantes y en negociación que se cuentan entre las personas. Siempre implica acción y puede ser visto como el proceso de interpretación en la acción.

Nota del autor:

Quiero expresar mi agradecimiento al Instituto Galveston de Familia donde se ha llevado a cabo este trabajo.

Nota de la redacción: Este artículo apareció en *International Journal of Personal Construct Psychology*, 4: 293-312 (1991) con el título “Construing couples: the challenges of marital therapy”. Agradecemos el permiso para su publicación.

Referencias bibliográficas

- Andersen, T. (1987). The reflecting team: Dialogue and metadialogue in clinical work. *Family Process*, 25, 415-428.
- Anderson, H. & Goolishian, H. A. (1988). Human systems as linguistic systems: Preliminary and evolving ideas about implication of clinical theory. *Family Process*, 27, 371-393.
- Anderson, H., Goolishian, H. A. & Winderman, L. (1986). Problem determined systems: Towards transformation in family therapy. *Journal of strategic and systemic therapies*, 5 (4), 1-14.
- Bach, G. R & Wyden, P. (1969). *The intimate enemy: How to fight fair in love and marriage*. New York: William Morrow.
- Beavers, W. B. (1985). *Successful marriage: A family system approach to couples therapy*. New York: W. W. Norton.
- Berger, P. L., & Kellner, H. (1964). Marriage and the construction of reality. *Diogenes*, 46, 1-24.
- Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. New York: Jason Aronson.
- Brunner, J. (1986). *Actual minds, possible worlds*. Cambridge, MA: Harvard University Press
- Cecchin, G. (1987). Hypothesizing, circularity, and neutrality revisited: an invitation to curiosity. *Family Process*, 26, 405-413.
- Doster, J. A. (1985). Marital violence: A personal construct assessment. In F. Epting & Landfield (Eds.), *Anticipating personal construct psychology* (pp. 225-232). Lincoln: University of Nebraska Press.
- Eisenstein, V. W. (1956). *Neurotic interaction in marriage*. New York: Basic Books.
- Epstein, E & Loos, V. (1989a). Some irreverent thoughts on the limits of family therapy: Towards a language-based explanation of human systems. *Journal of family psychology*, 2, 405-421.
- Epstein, E & Loos, V. (1989b). The ethic of language and the language of ethics. *Journal of family psychology*, 2, 426-429.
- Fitzpatrick, M. A. & Winke, J. (1979). You always hurt the one you love: Strategies in interpersonal conflict. *Communication Quarterly*, 27 3-11.
- Gergen, K. J. (1988). If persons are texts. In S.B. Messer, L. A. Sass & R. L. Woolfolk (eds.), *Hermeneutics and psychological theory: Interpretive perspective on personality, psychotherapy and psychopathology* (pp. 28-51). New Brunswick, NJ: Rutgers University Press.
- Goolishian, H. A. & Anderson, H. (1987). Language system and therapy: An evolving idea. *Psychotherapy*, 24, (529-538).
- Goolishian, H. A. & Winderman, L. (1988). Cosntructivism, autopoiesis and probem determined systems. *Irish Journal of Psychology*, 9, 130-143.
- Greenberg, L. S. & Johnson, S. M. (1988). *Emotionally focused therapy with couples*. New York: Guilford.
- Guerin, P. Fay, L. Burden, S. & Kautto, J. (1987). *The evaluation and treatment of marital conflict*. New York: Basic Books.
- Haley, J. (1980). Ho to be a marriage therapist without knowing practically anything. *Journal of Marriage and Family Therapy*, 6, 385-391.
- Hinkle, D. (1965). *The change of personal constructs from the viewpoint of a theory of theory oc construct imications*. Unpublished doctoral dissertation. Ohio State University, Columbus.
- Jacobson, N.S. & Gurman, A. S. (Eds.). (1986). *Clinical handbook of marital therapy*. New York: Guilford.
- Kelly, G. A. (1955). *The psychology of personal constructs*. New York. Norton.
- Kenny, V. (1987). Family somatics: A personal construct approach to cancer. In R. A. Neimeyer & G. J. Neimeyer (Eds.), *Personal construct theory casebook (190-208)*. New York: Springer.
- Kremsdorf, R. B. (1985). An extension of fixed-role therapy with a couple. In F. R. Epting & A. W. Landfield (Eds.), *Anticipating personal construct psychology* (216-224).
- Kremsdorf, R. B. (1985). An extension of fixed-role therapy with a couple. In F. Epting & Landfield (Eds.), *Anticipating personal construct psychology* (pp. 216-224). Lincoln: University of Nebraska Press.
- Leitner, L. M. (1985). The terrors of cognition: On the experiential validity of personal construct theory. In D. Bannister (Ed.), *Issues and approaches in personal construct theory* (83-104). London: Academic Press.
- Leitner, L. M. (1988). Terror, risk and reverence: Experiential personal construct psychotherapy. *International Journal of Personal Construct Psychology*, 1, 251-261
- Loos, V. & Epstein, E. (1989). Conversational construction of meaning in family therapy: Some evolving thoughts on Kelly's Sociallity corollary. *International Journal of Personal Construct Psychology*, 2, 149-167.

- Loos, V. E. (1987). Communication and conflict in marital dyads: A personal construct approach (Doctoral dissertation, North Texas State University, 1986). *Dissertation Abstracts International*, 47, 3530B.
- Mair, M. (1988). Psychology as storytelling. *International Journal of Personal Construct Psychology*, 1, 125-137.
- Mancuso, J. C. & Handin, K. H. (1983). Prompting parents toward constructivist caregiving practices. In I. Sigel & L. Laosa (Eds.), *Changing families* (163-202). New York: Plenum.
- Macdonald, D. E. & Mancuso, J. C. (1987). A constructivist approach to parent training. In R. A. Neimeyer (Eds.), *Personal construct therapy casebook* (172-189). New York: Springer.
- Nadelson, C. C. (1978). Marital Therapy. In Paolino & B. S. McCrady (Eds.), *Marriage and marital therapy: Psychoanalytic, behavioral and systems perspectives* (101-153). New York: Brunner Mazel.
- Neimeyer, G. J. (1985). Personal constructs in the counselling of couples. In F. Epting & Landfield (Eds.), *Anticipating personal construct psychology* (pp. 201-215). Lincoln: University of Nebraska Press.
- Neimeyer, G. J. (1987). Marital role reconstruction through couples group therapy. In Neimeyer & G. J. Neimeyer (Eds.), *Personal construct theory casebook* (127-152). New York: Springer.
- Neimeyer, G. J. & Hudson, J. E. (1985). Couples' Constructs: Personal systems in marital satisfaction. In D. Bannister (Ed.), *Issues and approaches in personal construct theory* (83-104). London: Academic Press.
- O'Hanlon, B. & Wilk, J. (1987). *Shifting contexts: The generation of effective psychotherapy*. New York: Guilford.
- Penn, P. (1985). Fee-forward: Future questions, future maps. *Family process*, 24, 209-310.
- Procter, H. G. (1981). Family construct psychology: An approach to understanding and treating families. In Walrond-Skinner, S. (Ed.), *Developments in family therapy*. (350-266). London: Routledge & Keagan Paul
- Procter, H. G. (1985a). A construct approach to family therapy and systems intervention. In E. Button (Ed.), *Personal construct theory and mental health* (327-350). Beckenham, England: Croom Helm.
- Procter, H. G. (1985b). Repertory grid techniques in family therapy and research. In N. Beail (Ed.), *Repertory grid techniques and personal constructs: Application in clinical and educational settings* (218-239). Beckenham, England: Croom Helm.
- Procter, H. G. (1987). Changes in the family construct system: The therapy of a mute and withdrawn schizophrenic patient. In R. A. Neimeyer & G. J. Neimeyer (Eds.), *Personal construct theory casebook* (153-171). New York: Springer.
- Procter, H. G. & Parry, G. (1987). Constraint and freedom: The social origin of personal constructs. In F. Fransella (Ed.), *Personal construct psychology 1977* (157-170). London: Academic Press.
- Procter, H. G. & Stephens, P. (1984). Developing family therapy in the day hospital. In AA. Treacher & J. Carpenter (Eds.), *Using family therapy* (138-144). Oxford, England: Blackwell.
- Reiss, D. (1981). *The family's construction of reality*. London: Harvard University Press.
- Rorty, R. (1979). *Philosophy and the mirror of nature*. Princeton, N.J.: Princeton University Press.
- Ryle, A. & Breen, D. (1972). The use of the double dyad grid in the clinical setting. *British Journal of Medical Psychology*, 44, 383-389.
- Ryle, A. & Lipshitz, S. (1976). Repertory grid elucidation of a difficult conjoint therapy. *British Journal of Medical Psychology*, 48, 39-48.
- Ryle, A. & Lipshitz, S. (1981). Recording change in marital therapy with the reconstruction grid. In Walrond-Skinner, S. (Ed.), *Developments in family therapy* (246-257). London: Routledge & Keagan Paul.
- Selvini Palazzoli, M., Cecchin, G., Prata G., & Boscolo, L. (1980). Hypothesizing-circularity-neutrality: Three guidelines for the conductor of the session. *Family Process*, 19, 2-12.
- Sillars, A. L., Pike, G. R., Jones, T. S. & Murphy, M. A. (1984). Communication and understanding in marriage. *Human Communication Research*, 3, 317-350.
- Thomas, L. F. (1980). Construct, reflect and converse: The conversation reconstruction of social realities. In P. Stringer & D. Bannister (Eds.), *Constructs of sociality and individuality* (49-72). London: Academic Press.
- White, M. (1985). Marital therapy: Practical approaches to long-standing problems. *Australian Journal of family therapy*, 5, 27-43.

Revista de Psicoterapia en Internet

Apreciado suscriptor,

Recientemente, la Revista de Psicoterapia ha lanzado su versión digital a la que puede acceder desde hoy mismo en www.revistadepsicoterapia.com y desde la que esperamos poder ofrecer un mejor servicio e intentar ayudar a la difusión de nuestros contenidos.

Como suscriptor de la revista en papel, usted tiene libre acceso al fondo editorial de la misma en formato digital (pdf) al que podrá acceder, por artículos separados o por números completos, en la sección “Fondo Editorial” o realizando directamente una búsqueda por palabra clave en el buscador que hemos habilitado en el sitio web.

Sin embargo, para poder descargar los artículos en su ordenador antes deberá activar su cuenta para poder iniciar sesión en el sitio web como usuario registrado. Para hacerlo sólo tiene que entrar en la página de “Suscripciones” y rellenar la casilla inferior de la columna de la izquierda (YA SOY SUSCRIPTOR) con su nombre completo y dirección e-mail para que podamos activar su cuenta y mandarle por correo electrónico su nombre de usuario y contraseña. Con estos dos datos podrá iniciar sesión en el web y descargar tantos archivos como desee dentro del periodo de vigencia de su suscripción.

Por favor, utilice un nombre con el que podamos identificarle como suscriptor de la revista.

Todo el proceso se realizará de manera manual y personalizada por lo que rogamos disculpe la demora mientras no reciba nuestra respuesta en forma de nombre de usuario y contraseña.

No dude en ponerse en contacto con nosotros para resolver cualquier duda.

Atentamente,

Revista de Psicoterapia

INTIMIDAD: SER Y ESTAR EN LA RELACIÓN

M. Emília Costa

Facultad de Psicología y Ciencias de la Educación, Universidad de Porto, Portugal

E-mail: ecosta@fpce.up.pt

Considering all structural elements of a relationship, the concept of intimacy is, from our point of view, the widest, and also the most complex and controversial. This is due to its conceptual vulnerability (proximity and even overlapping of contents) and its long history of changes in its meaning. From our perspective, a definition of intimacy should involve its time and space dimensions where intimacy is being built in a multi-systemic, intra and interpersonal process. That is to say, intimacy is a capacity simultaneously individual and relational, developed throughout life, taking different forms, meanings and complexities according to the features and properties of relationships.

Hence, when deciding to work in the intimacy domain, a therapist should not forget the relational and developmental contexts, both past and present, lying at its core. Only these can bring a better understanding of intimacy at the individual and relational levels.

Recognizing that development takes place in a time process of mutual influences between the individual and his or her environment, and that intimacy structures come from gathering the inner and the interpersonal, we attempt to discuss couple psychotherapy strategies to improve the sense of intimacy within a systemic developmental perspective.

Keywords: intimacy, marital psychotherapy, attachment, differentiation.

Intimidad: ser y estar en la relación

El sentido común es suficiente para que cualquier ser humano se haga una idea de la complejidad subyacente a las relaciones de pareja. Un gran número de teorías y estudios empíricos siguen intentando acceder a esta complejidad, evaluando la satisfacción y funcionalidad maritales, y examinando comportamientos, cogniciones, emociones y sus interacciones. No obstante, y desde un punto de vista general, aparentemente la investigación descuida todavía la interacción dinámica entre el individuo y las variables relacionales que existen en ese espacio relacional y que están constantemente siendo construidas y cambiando en la medida que la relación avanza en el tiempo.

Como terapeuta de pareja desde hace muchos años, al intentar acceder a la

historia de vida de la pareja y hacer frente muchas veces a relaciones disfuncionales, me he ido haciendo diversas preguntas, muchas veces sin respuesta, a cerca de cómo se habían conocido, cómo llegaron a pensar alguna vez que la relación que tenían sería única, cómo creyeron que ambos invertirían en la relación del mismo modo, o cómo llegaron a establecer proyectos y sueños conjuntos. Por otro lado, algunas veces me he preguntado cómo podrían afirmar quererse tanto uno al otro y no conseguir establecer una relación constructiva. También me he cuestionado en unos cuantos casos cómo podían estar viviendo en un infierno desgastante y persistir en encontrar excusas externas para mantener una relación que no significa nada para ellos. O aún por qué siguen manteniendo un discurso de auto-engañó con revelaciones confortables para su self, cuando la cotidianidad les confronta con ese camuflaje que persisten en negar. En fin, trabajar en este dominio es como intentar construir un rompecabezas cuyas piezas se sobreponen y nunca alcanzamos una imagen del conjunto con todas las variables que están implicadas.

La intimidad como un proceso de desarrollo

Para que se pueda llegar a respuestas a todas las cuestiones arriba mencionadas, tenemos que dejar de lado la perspectiva del aquí y ahora y centrarnos en una perspectiva de desarrollo, asumiendo que la intimidad empieza en la infancia, y en la relación que el niño desarrolla con sus padres, tanto como figuras separadas como en cuanto pareja (Erikson,1980,1981; Dinero, R.E., *et al.*, 2008)). Así, esta perspectiva requiere una percepción de la intimidad como un proceso continuo de desarrollo de confianza básica y apegos seguros previamente construidos, bien como un proceso de identificación gradual de los padres como pareja. Entonces, mientras el niño se desarrolla para hacer parte de otros contextos, él o ella empiezan a construir modelos propios a cerca de cómo debe de ser una pareja, conjuntamente con los modelos de sí mismo, de los otros, y de interacción entre el *self* y los otros (Bowlby,1982/1991; Mikulincer & Shaver, 2007).

Aun así una revisión de la literatura (Gotman & Notarius,2000) nos permite concluir que el énfasis principal se pone en la satisfacción o insatisfacción, funcionalidad o disfuncionalidad, y duración de la relación. Aunque la intimidad esté relacionada con estos conceptos, no puede ser simplemente reducida a ellos. Si se asume que la intimidad no es una habilidad apenas individual que se desarrolla al largo del tiempo, sino también relacional, una vez que es construida entre dos *selves* con diferentes historias y trayectorias, entonces también no podemos dejar de lado estas relaciones y estos procesos. De ahí, se propone la necesidad de tener como fundamento una perspectiva evolutiva y sistémica, que permita analizar la diversidad, complejidad y singularidad de las relaciones de intimidad y así crear mejores líneas de intervención.

De hecho, como terapeutas, no nos podemos limitar a una visión lineal de causa y efecto, que puede conducir a la creación de falsas expectativas, cuando en

realidad nunca es posible alcanzar la totalidad de la complejidad de la relación. La mayoría de las veces sólo nos es permitido ver la segunda mitad de la película, una película que tiene dos directores, cada uno con su guión, pero narrando la misma historia. La complejidad de esta película sólo permite un estudio parcial de sus elementos, en un número infinito de variables, y por eso es tan difícil de retratar, en una comunicación que no permite sobreposiciones, pero obliga a sistematizaciones. El rompecabezas relacional parece tan interesante como frustrante cuando tenemos conciencia de sus limitaciones, haciendo que nos sintamos constantemente impotentes.

El concepto de intimidad es, desde nuestro punto de vista, lo más amplio (Prager, 1995), representando la estructura que sostiene la relación y el amor. Cada uno de los elementos de la pareja lleva en sí mismo una entera historia de vida, una familia, una cultura... En suma, una identidad que comparten para que se forme una identidad de pareja, desarrollándola sin miedo de perder su singularidad y unicidad.

Cada uno de estos elementos tiene una identidad, una intimidad y prototipos de apego ya desarrollados y continuarán siendo constantemente actualizados y fortalecidos en un proceso recíproco y constructivo. Por otro lado, esta co-construcción depende del modo cómo cada uno logra ser y estar en la relación, y en el modo cómo ocurren estas dinámicas entre el ser y estar en la relación.

Las relaciones de intimidad siempre ocurren en sistemas que realzan, contrastan o colisionan con otros pre-existentes. Estos constructos internos (constantemente actualizados durante el ciclo vital) se manifiestan a través de mecanismos de mantenimiento, negación o compensación. Analizar su funcionamiento y las dinámicas relacionales de estos esquemas internos individuales nos permite promover el auto-conocimiento individual y relacional, y así crear los requerimientos necesarios para que cada elemento pueda desempeñar un rol más activo cambiando el desarrollo de la intimidad.

Distinción entre intimidad y funcionalidad

Cuando nos proponemos trabajar en el dominio de la intimidad, no podemos olvidar su núcleo, es a decir su contexto relacional y de desarrollo, y es llegando a este núcleo que se comprende mejor la intimidad individual y relacional.

Es posible *estar* en la relación, en el sentido de funcionalidad y compromiso, sin nunca llegar a *ser* en la relación, si consideramos el sentido de identidad, intimidad e inversión emocional. Uno tiene que *estar* y *ser* en la relación para co-desarrollar la intimidad, y así alcanzar el crecimiento y bien-estar de la pareja.

La funcionalidad se asocia frecuentemente a la estabilidad, la armonía y a una evaluación positiva de la relación (Costa, 2005). Sin embargo, y aunque necesaria, no es suficiente para alcanzar satisfacción o intimidad. Por ejemplo, una relación donde la intimidad no está presente puede ser extremadamente funcional, pero una relación de intimidad no tiene que ser perfecta. En general el conflicto también

forma parte de la intimidad, y a veces puede incluso reforzarla. La funcionalidad también ha sido asociada con relaciones más perdurables en el tiempo, pero la disolución puede ocurrir fácilmente en ausencia de satisfacción o intimidad.

Es importante para un mejor entendimiento de relaciones de intimidad la distinción entre compromiso e inversión emocional (Costa, 1996). Lo primero es esencialmente interpersonal, y funciona como un contrato entre dos personas en una relación, con reglas explícitas e implícitas, y como tal implica una dimensión más social y cognitiva. Al revés, la inversión emocional es más intrapersonal y afectiva, en el sentido en que está más conectada con sentimientos, deseos y significados que uno desarrolla en la relación con el otro.

No obstante, por muy opuestos que sean, no es posible desconectar el intra- de lo interpersonal y viceversa. Estos son sistemas interconectados que influyen en la experiencia de cada uno de los elementos de la pareja, y en consecuencia también influyen la representación del “nosotros” y la reciprocidad mutua.

Las relaciones basadas esencialmente en el compromiso tienden a valorar más la funcionalidad estando en la relación, y esto puede ser suficiente para alcanzar satisfacción. Estas parejas tienen patrones de funcionalidad que encajan de modo que cada uno obtenga lo que necesita. Aunque estas relaciones puedan ser más estables, desde una perspectiva del desarrollo nos situamos delante de una intimidad un poco precaria.

El compromiso también está presente en las relaciones basadas en la inversión emocional, pero la relación no se sostiene únicamente en él. La pareja es y está en la relación, y por lo tanto la individualidad aún sigue allí, siendo ésta la que permite la interdependencia.

La intimidad como el compartir de dos mundos separados

Cuando la pareja se conoce inicialmente, el compartir de dos mundos separados parece funcionar de un modo en que cada uno ve en el otro el ideal de sí mismo. Esto ocurre porque, sin información suficiente, uno habla con el otro de sus ideales de afecto. Con la permanente co-existencia y experiencia compartida los elementos de la pareja se encuentran. Existe una competición dura entre el mundo real y el mundo de imaginación y sueños donde el afecto se desarrolló. A veces, el mundo real toma proporciones de rutina, silencio, frío y lógicas indiferentes, haciendo con que el individuo sienta que no hay nada de nuevo a conquistar seducir o construir.

En una relación de pareja coexisten dos historias, dos familias, modelos, normas y significados diferentes. La pareja existe, pero no surge de la nada, no se desarrolla de la nada, hay un fondo musical suficientemente audible para que uno perciba que viene de otras historias, otras vivencias, que cada uno aporta a la relación. Por eso, cada relación es única e implica un desafío constante, y porque no es estática, implica que cada uno se reconozca como actor constructor activo en esa relación. Frecuentemente, la pareja no percibe, o prefiere no percibir, que

subrepticamente el deterioro de la relación se va instalando y, muchas veces, busca ayuda sólo en momentos de la relación donde ya no están uno con el otro, sino uno contra el otro.

Promover la intimidad: más allá de las habilidades relacionales

Si la comprensión de la dinámica relacional y de la intimidad nos empuja a la necesidad de adoptar una perspectiva teórica de desarrollo y sistémica, la intervención no puede nunca reducirse a estrategias enfocadas en la relación sin tener en cuenta los propios cimientos de esta misma relación. Aún así, la gran mayoría de los modelos teóricos sugieren estrategias enfocadas en la relación, como la promoción de competencias comunicacionales, de resolución de conflictos, distribución de poderes y definición de contratos. Mientras tanto, sabemos que estas estrategias promueven más la funcionalidad que la intimidad deseada. Aunque su importancia como comportamientos observables a través de los cuales podemos inferir las relacionales sea reconocible, la intimidad no es reducible a un sumatorio de variables relacionales. El proceso terapéutico debería entonces ser visto como un proceso de co-construcción que engloba todos sus intervinientes: pareja y terapeutas.

Tomemos como ejemplo la comunicación, ya que es uno de los elementos considerados fundamentales en los diferentes modelos teóricos y simultáneamente es una queja frecuente de las parejas. Cuando la pareja refiere que la comunicación es pobre, están esencialmente hablando de interacciones que les hacen sentirse mal, más que de la ausencia de mensajes o fallos de transmisión. Si fuera así, estrategias como la escucha empática o mensajes centrados en el “yo” serían eficaces. La cuestión es frecuentemente más compleja, de no querer oír a lo que lo otro tiene que decir, porque no es fácil enfrentar las diferencias. Pero la intimidad se desarrolla en el conflicto, en la validación de uno mismo y del otro como diferentes.

Cada uno de los elementos de la pareja tiende a recorrer a diferentes estrategias para enfrentar el conflicto, relacionadas con la historia de desarrollo y modelos internos de cada uno. A veces, en cuanto uno intenta escaparse el otro busca la proximidad, generando un círculo vicioso. El elemento con menos deseo de intimidad en la relación es usualmente aquél que más control tiene de ella, en la medida en que la intimidad se desarrolla en la diferenciación (Skowron & Dendy 2008), que sólo ocurre a través de auto-revelación y auto-confrontación.

En el inicio de la relación romántica, la necesidad de ser aceptado conduce a una búsqueda de las similitudes en el otro, pero rápidamente la cotidianidad lleva a la confrontación de sus diferencias. Aunque estas confrontaciones aporten inevitablemente auto-confrontaciones dolorosas, es precisamente esta disonancia cognitiva la que permite la construcción y reconstrucción de la intimidad.

En general, cada miembro tiene la expectativa de que el otro cambie de alguno modo, esperando empatía, aceptación y autoapertura. Todos estos requisitos llevan subyacente una necesidad de que el otro valide su *self*, a través de dependencia,

confundiendo satisfacción con intimidad, y reciprocidad con funcionalidad. En el otro lado están los que buscan por sí mismos esta validación, ya teniendo esta capacidad de revelación sin miedo de no ser aceptado por el otro, consiguiendo no perder su identidad y construir y reconstruir un sentido del *self* en una relación de amor.

Toda esta cuestión podría ser planteada de la siguiente manera: “Yo pretendo que tú me quieras como yo soy; pero para eso es necesario que me conozcas; para que me conozcas es necesario que yo intente darme a conocer; para que lo intente es necesario que yo no tenga miedo al rechazo; pero sólo aceptándome como yo soy podrás quererme”.

En suma, la naturaleza de la relación de la pareja es el reflejo de un mundo interno privado de cada uno de sus elementos. Así, cuando se trabaja el dominio de la intimidad es importante que el terapeuta se enfoque en dos niveles, constituyendo uno el encuentro con el mundo interno de cada elemento y el otro la relación, al mismo tiempo que considerando la complejidad de la historia de desarrollo de cada uno, así como las expectativas que aportan a la consulta.

Una perspectiva de desarrollo y sistémica nos permite trabajar el pasado y el presente, y así llegar a la construcción de significados sobre sus dificultades en el momento y a medios constructivos para incrementar el auto-conocimiento, a través de la reconstrucción de sus narrativas.

No es necesario dejar aparte los problemas corrientes de la relación en cuanto se trabaja el pasado. El pasado aún esta presente de forma actualizada en la relación de intimidad. Sin embargo, uno debe ser cuidadoso y evitar no sobrevalorar las experiencias de desarrollo, ya que es a través de la diferenciación que se promueve la intimidad (Schnarch, 2009).

Es a través de nivel de intimidad de la pareja que podemos acceder al pasado por detrás del presente y del futuro, pudiendo compararse la intimidad a un espejo, que refleja la imagen de lo que antes éramos, y de lo que vamos ser.

La intimidad está más allá de la aceptación y de la validación de un elemento por el otro porque se trata de validación de uno mismo por si mismo – reducirla a un sentimiento pasivo de se ser amado puede aportar inseguridad, y es por eso que muchas veces el sujeto intenta escaparse de la intimidad. Por otro lado, la diferenciación se refiere al proceso por el cual uno adquiere el sentido de ser único, y de conseguir preservar ese sentido en una relación de amor.

En relaciones con poco o ninguna diferenciación es frecuente asumir que el otro no cambiará, pero el cambio tiene que ocurrir cuando es sentido como necesario por ambos miembros de la pareja, y puede ocurrir sin que uno tenga que renunciar a su identidad propia.

Un terapeuta de pareja no es el técnico que señala el camino para el cambio y que prescribe estrategias de acuerdo con un esquema previamente diseñado de relaciones de intimidad. Más que una suma de comportamientos y cogniciones, la

intimidad es una estructura subyacente a ellos. Así, como terapeutas debemos intentar alcanzar esta estructura promoviendo la diferenciación del *self* en cada miembro de la pareja, y lo hacemos considerando los modelos internalizados y los mecanismos de auto-protección desarrollados al largo de cada uno de los ciclos vitales.

Una mayor diferenciación aportará un repertorio de respuestas adaptativas mayores y una menor necesidad de sacrificio del *self* para mantener la estabilidad en la relación. La no-diferenciación empieza con las figuras primarias de apego y es frecuentemente aportada para la relación a través de mecanismos de mantenimiento, compensación o negación, que pueden ser actualizados en el escenario terapéutico.

Muchas veces la pareja atribuye sus divergencias existentes a especificidades de género. Hay que tener en cuenta que estas especificidades son producto de un contexto de desarrollo y relacional que ocurre en una determinada cultura y en un determinado tiempo, y por eso el terapeuta no debe intentar una intervención extemporal buscando rasgos universales. No es constructivo asumir algunas suposiciones que la pareja aporta de teorías relacionales previas y que con frecuencia valida en la relación actual, como por ejemplo una menor expresión emocional o mayor valoración de la sexualidad en el hombre, o una mayor búsqueda de dialogo y proximidad en la mujer. Al buscar este tipo de características universales estamos generando un sentido confuso de ser y funcionar en la relación, y en consecuencia un sentido no de individuación y autonomía poco saludable. Este tipo de diferencias parece contribuir a una visión de la pareja como la suma de dos identidades, en vez de una perspectiva de la dinámica existente entre estas dos identidades, dificultando el alcance de una identidad relacional positiva y constructiva.

En un mundo ideal las parejas en consulta tendrían el mismo nivel de diferenciación, pero sabemos que ciertas trayectorias son más funcionales que otras en la confrontación. Al empezar el proceso de diferenciación cada uno acepta en el otro su propia individualidad, lo que significa aceptar las diferencias del otro. Cuando estas diferencias se demuestran es el momento de ocurrir el conflicto, pero es precisamente este conflicto que promueve la diferenciación y autonomía, y por eso intimidad.

La co-construcción de sistemas personales de significación.

Todos sabemos que, cuando ocurre una crisis, el individuo tiende a buscar estrategias constructivas y adaptativas, y el suceso en esta busca depende de su fragilidad y vulnerabilidad ante una determinada situación, así como del apoyo social disponible en el momento. Por consiguiente, la existencia de prototipos del *self* y del otro positivos, y de una conceptualización de intimidad equilibrada entre los dos elementos de la pareja puede no ser suficiente para que se esperen relaciones durables y pacíficas. También sabemos que los individuos con una mayor comple-

alidad de desarrollo tienden a enfrentar una crisis de modo más adaptativo, lo que puede conducir a cambios mayores. Pero si el núcleo de la relación es la funcionalidad, estos individuos se separan más fácilmente si no se encuentran satisfechos, aunque la separación pueda ocurrir de un modo más abierto y constructivo.

En general, los conflictos relacionales ocurren cuando los miembros de la pareja tienden a utilizar inconcientemente los prototipos internos que hemos mencionado, y que colisionan, porque la respuesta obtenida por la figura de apego no satisface las necesidades de la pareja cuando él o ella activan su sistema de apego.

En consecuencia, trabajar la relación de pareja implica el intento de alcanzar auto-narrativas relacionales significativas en un proceso de crecimiento personal, así como sus meta-significados. Este intento facilita el auto-conocimiento y la participación en la relación, y por consiguiente su reconstrucción, es a decir la reconstrucción de los modelos internos del self y del otro, y del self con el otro.

La revisión de las historias individuales y relacionales es por eso esencial para que se identifiquen los patrones existentes y el modo como funcionan en el sistema relacional: manteniendo, compensando o negando los sistemas pre-existentes.

Iniciar y mantener una relación implica un proceso de comprensión mutuo, en un intento continuo de alcanzar el sistema de significaciones personales del otro. No es raro que uno piense que conoce al otro, en el sentido en que existe información organizada acerca del otro en un sistema que tiene un significado, pero no hay comprensión, en el sentido en que el sujeto no reordena la información teniendo en cuenta los significados personales del otro.

Es posible que se llegue a cuestionar la propia existencia de la relación entre dos individuos que la han vivido siempre como identidades separadas. Para que una relación exista no es suficiente que los dos estén juntos: la relación tiene que desarrollarse de modo que los dos miembros sufran transformaciones en el proceso relacional. Este desarrollo sólo es posible a través de una comprensión mutua, que permite a cada uno un mayor auto-conocimiento, y en consecuencia una diferenciación en una relación de proximidad.

Lo que ocurre muchas veces es un procesamiento de la meta-comunicación al nivel deductivo. Aunque la transmisión de información personal ocurra, parece tener un propósito de mantenimiento del status-quo, cuando el propósito debería ser la búsqueda de significados personales. Una relación de intimidad requiere compartir los significados personales en un nivel connotativo. Muchas parejas nunca han desarrollado la habilidad de leer los comportamientos del otro y hacer inferencias adecuadas de los aspectos no observables, como la intención, el estado emocional o las actitudes. Estas habilidades dependen, más o menos de modo directo, del universo de experiencias anteriores, más específicamente de patrones de comunicación familiares. Por mucho diálogo que pueda existir, estas parejas no se comunican, y la falta de diferenciación los empuja al distanciamiento (Skowron, 2000).

Los seres humanos son sistemas auto-organizados que construyen activamente sus identidades, y el modo como cada uno interpreta su *self* y el ambiente alrededor depende de esa organización interna. Como terapeutas, para comprender mejor el modo cómo el cliente se organiza y mantiene esa organización, es esencial buscar los significados atribuidos a las experiencias individuales, que se pueden encontrar en las relaciones de apego desarrolladas a lo largo de su vida.

Cada uno de los miembros de la pareja aporta un sistema de constructos propios, producto de un extenso número de experiencias. Se podría esperar que con el tiempo de la relación los sistemas individuales se ajustasen mutuamente a los cambios, definiendo y redefiniendo la identidad de la pareja, pero cuando se instala una crisis los mecanismos disfuncionales y fragilidades emergen con ella.

La psicoterapia debe contribuir a la identificación y comprensión de los procesos auto-determinantes y contextuales para cada miembro de la pareja. Es a través del alcance de los significados personales que podemos promover el conocimiento individual y relacional-dinámico, desde el inicio de la relación hasta el momento actual, permitiendo a la pareja la reconstrucción de ellos mismos de un modo facilitador a la vivencia del futuro, lo que implica la reconstrucción de los modelos internos dinámicos del *self*, del otro, y del *self* con el otro.

Asumiendo la pareja como expertos de su propia relación, y el escenario terapéutico como base segura a la exploración de los problemas, la pareja y los terapeutas pueden trabajar en conjunto como co-investigadores para alcanzar la comprensión y reconstrucción de los dos *selves* y de la relación de pareja, promoviendo en cada uno de los elementos un rol activo en el proceso terapéutico.

Alternadamente a las sesiones conjuntas y en co-terapia a veces también hay sesiones individuales. Si la historia e identidad del individuo son únicas, originando patrones internalizados sobre el *self* y el otro también únicos, las sesiones individuales nos permiten una mejor comprensión de los modelos internos subyacentes mantenidos, compensados, o negados, y así la posibilidad de promover el crecimiento personal y emocional.

Lógicamente, una terapia exclusivamente individual no permite acceder a la complejidad ecológica subyacente a una relación de intimidad, que depende no sólo de factores relacionados con el *self* y el otro, sino también con el *self* con el otro en la relación.

Alternar sesiones individuales con sesiones conjuntas permite que el terapeuta haga la revisión la historia individual y relacional y que identifique no sólo los patrones relacionales, sino también el modo cómo estos patrones son capaces de mantener los que ya existían. El espacio terapéutico debe permitir que estos patrones se activen para que el terapeuta pueda analizar los filtros interpretativos existentes y confrontar los clientes con su legitimidad. Entonces, podemos desarrollar nuevos significados y así contribuir a la creación de formas más constructivas de funcionar en la relación. Evidentemente, todo eso sólo es posible si progresiva-

mente creamos una base segura y de confianza.

Una vez identificados estos patrones relacionales y la dinámica subyacente, se vuelve posible trabajar con la pareja clarificando el modo cómo cada uno está interfiriendo en el modo actual de funcionamiento. En aquel momento, podemos adoptar una perspectiva más directiva y actualizar las estrategias relacionales que aparentemente se fueron perdiendo con el tiempo.

En suma, nos parece fundamental abordar la relación de pareja como el propio cliente, aunque ofreciendo a cada uno de sus miembros una base segura, y asumiendo una perspectiva multi-relacional, siendo cada sistema relacional inherente a los patrones internalizados. La facilitación de una revisión de los modelos representacionales y la estimulación de cada construcción meta-narrativa individual reflejada en los patrones relacionales permite promover el sentido individual de diferenciación y luego la intimidad, que es lo que va por consiguiente a permitir a la pareja desarrollar su propia intimidad.

Nuestra sugerencia de cara a la intervención es promover la diferenciación, aunque seamos conscientes de que cuando el enfoque es sólo en el ser en la relación, continuar en ella puede volverse imposible.

Considerando todos los elementos estructurales en una relación, el concepto de intimidad parece, desde nuestra perspectiva, el más amplio, complejo y controvertido, por su vulnerabilidad conceptual (de proximidad e incluso sobreposición de conceptos) y su larga historia de cambios de significado. Desde nuestro punto de vista, la definición de intimidad debe implicar sus dimensiones espacial y temporal, en las cuales se construye la intimidad en proceso multi-sistémico, intra- e interpersonal. Es decir, la intimidad es una capacidad simultáneamente individual y relacional, desarrollada a lo largo de la vida, presentando diferentes formas, significados y complejidades de acuerdo con las características y propiedades de la relación.

Así, cuando trabajamos en el dominio de la intimidad, no podemos olvidar sus contextos de desarrollo y relacionales, tanto los pasados como los actuales, que constituyen el núcleo de la intimidad. Sólo la exploración de estos contextos permite comprender mejor la intimidad tanto en el nivel individual como en el relacional. Asumiendo que el desarrollo ocurre en un proceso temporal de mutuas influencias entre el individuo y su ambiente, y que las estructuras de la intimidad son el conjunto de lo intra- e interpersonal, se intenta discutir la intervención con parejas, orientada a aumentar el sentido de intimidad, teniendo por base una perspectiva sistémica de desarrollo.

Palabras clave: intimidad, terapia de pareja, apego, diferenciación.

Referencias bibliográficas

- Bowlby, J. (1982/91). *Attachment and loss*, Vol. 1: *Attachment*. Londres: Hogarth Press. (1ª Edição, 1969).
- Costa, M.E.(2005). À procura da intimidade. Porto : Edições ASA.
- Costa, M.E. (1996). A intimidade à procura de um psicoterapeuta. *Cadernos de Consulta Psicológica*, 12, 5-11
- Dinero, R.E., Conger, R.D., Shaver, P.R., Widaman, K.F. & Larsen-Rife, D. (2008) Influences of Family of origin and adult romantic patterns on romantic attachment security. *Journal of Family Psychology*, 22 (4), 662 – 632.
- Erikson, E. (1980). *Identity and the life-cycle*. New York: Norton.
- Erikson, E. (1981). *Adulthood*. New York: Norton.
- Gotman. J.M., & Notarius, C.I. (2000). *Decade review: Observing marital interaction*. *Journal of Marriage and the Family*, 62, 927-947.
- Mikulincer, M. & Shaver, P.R.(2007). *Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics and Change*. New York: Guilford Press.
- Prager, K.J. (1995). *The psychology of intimacy*. New York: Guilford Press.
- Schnarch, D.(2009). *Intimacy & Desire. Awaken the passion in your relationship*. New York: Beaufort Books.
- Skowron, E. A.(2000) The role of differentiation of self in marital adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 47, 229 – 237
- Skowron, E.A. & Dendy, A.K. (2008). Differentiation of self and attachment in adulthood: Relational correlates of effortful control. *Contemporary Family Therapy*, 26 (3), 337 – 357.



CENTRO DE PSICOTERAPIA

Asesoramiento personal y de pareja

Problemas personales

- asertividad
- autoestima
- dependencia emocional
- Crisis existenciales
- Pérdida y duelo
- Trastornos de la personalidad

Crisis de ansiedad

- Obsesiones
- Fobias específicas
- Agorafobia
- Claustrofobia
- Fobia social
- Anorexia, bulimia
- Hipocondría
- Estados depresivos

Problemas de pareja

- Comunicación
- Intimidad
- Compromiso
- Problemas sexuales
- Separación y divorcio

Supervisión clínica

- Individual y en grupo

Numancia 52, 2º 2ª
08029 – Barcelona

Tel.: 933217532
626695512

centroitaca@gmail.com

CONSIDERACIONES SOBRE LA TERAPIA DE PAREJA: A PROPÓSITO DE UN CASO

Manuel Villegas y Pilar Mallor
centroitaca@gmail.com

This article presents a model of couple therapy which takes into account not only interactive or relational aspects but also the personal or individual ones. The first one affects the structural dimension of symmetry or asymmetry regarding the position of power that deals with each of the members of the couple. The latter relates to the structural dimension of complementarities, in reference to the resources that each brings to the relationship. Thus those aspects that impact on the problems of the couple are jointly considered. The application of this approach is illustrated through an exhaustive analysis of the process of a case of marital therapy.

Keywords: couple therapy, symmetry, complementarities, eros, philia, agape

INTRODUCCIÓN

La formación de la pareja

La pareja se forma para dar respuesta a una serie de necesidades humanas, la más evidente de las cuales es la reproducción, que por sí misma es una necesidad de la especie, pero que a la vez viene a cubrir necesidades del individuo tales como la compañía (no estar sólo) y la solidaridad (ayuda o apoyo mutuo). De una manera más simbólica calma la ansiedad de muerte al proyectar una fantasía de continuidad en el tiempo (ancestros y sucesores).

La ventaja evolutiva de la pulsión sexual está claramente relacionada con la posibilidad de establecer las condiciones para continuar la función procreadora de la especie, dotando a dos individuos de la atracción suficiente como para unirse de un modo más o menos duradero, adecuado a este fin. En consecuencia, para asegurar la continuidad de la función procreadora bastaría con el impulso y la atracción sexuales, no siendo necesaria para ello una experiencia tan extraordinariamente devastadora como el enamoramiento. De hecho, los animales no se enamoran; entran y salen de periodos de celo de forma autorregulada, estableciendo uniones más o menos sólidas, estables o pasajeras según las especies, pero sin experimentar la pasión del amor, aunque a veces la lucha por conseguir la

preferencia de las hembras pueda implicar auténticas batallas. A este comportamiento, sin embargo, no le podemos llamar amor si no es por analogía antropomórfica: carece de los sentimientos y de las proyecciones que los humanos depositamos en él. Sólo el ser humano se rinde a la seducción de Eros.

En su ensayo sobre el amor y la muerte, Schopenhauer (1788-1860) se pregunta por el motivo de esta locura o engaño a la que se ve sometido el ser humano que no es otra que el predominio de los objetivos de la especie sobre los del individuo (tesis idéntica a la del “gen egoísta”, donde los intereses del gen por reproducirse se sobreponen a los del individuo). Para alcanzar este fin, dice el filósofo en un texto que se inscribe en la tradición que concibe el amor como ciego:

*“es preciso que la naturaleza embauque al individuo con alguna artimaña, en virtud de la cual vea, iluso, su propia ventura en lo que en realidad sólo es el bien de la especie; el individuo se hace así esclavo inconsciente de la naturaleza en el momento en que sólo cree obedecer a sus propios deseos. Una pura quimera, al punto desvanecida, flota ante sus ojos y le hace obrar. Esta ilusión no es más que el instinto. En la mayoría de los casos representa el sentido de la especie, los intereses de la especie ante la voluntad. **Pero como aquí la voluntad se ha hecho individual, debe ser engañada, de tal suerte que perciba por el sentido del individuo los propósitos que sobre ella tiene el sentido de la especie...**”*

Está claro que para la consecución de los fines procreadores bastaría con una unión sexual esporádica, pero la complejidad de la crianza ha llevado a los humanos, así como a otras especies, a buscar formas más complejas y estables de relación para asegurar el proceso y el suministro continuado del sustento necesario: alimento, cobijo, protección.

Estos objetivos, sin embargo, se pueden conseguir de formas muy variadas, tal como demuestran las distintas modalidades de organización familiar descritas por los estudios antropológicos. Como dice un proverbio africano “para educar a un niño hace falta toda una tribu”. Aun así, sea por la evolución económica o tecnológica o por efecto del colonialismo, en la mayoría de culturas ha prevalecido la organización matrimonial, como sistema para asegurar el conjunto de funciones atribuidas a la pareja heterosexual de generación y crianza de los hijos, así como de apoyo y solidaridad mutuas, dando origen a formaciones familiares más o menos extensas según el momento evolutivo de cada sociedad. En muchas culturas la institución del matrimonio está claramente regulada por costumbres más o menos ancestrales, o por leyes religiosas o civiles. En otras está sometida a un proceso de flexibilidad e indeterminación, característico de un momento de cambio social.

La elección del cónyuge ha estado sometida igualmente a las condiciones culturales y sociales propias de cada grupo humano según el momento evolutivo de su historia. A la costumbre de asignar la pareja por parte de los padres a los hijos con criterios económicos o patrimoniales, de casta o clase social, o incluso por razones

de Estado, se ha ido introduciendo en Occidente, particularmente, como resultado de una larga evolución social, ideológica y económica que ha otorgado un particular valor a la elección libre e individual de cada uno, el concepto de “pareja romántica”, basada en la atracción sexual y el enamoramiento.

LAS FASES DE FORMACIÓN DE LA PAREJA

LA PERSPECTIVA ETOLÓGICA

Si partimos del origen evolutivo y de las bases fisiológicas del amor podemos contemplar la pareja humana como una modalidad más de emparejamiento entre las que pueden observarse en el mundo animal. Esto equivale a considerar la formación de la pareja humana desde una perspectiva etológica, donde se reproducen las fases de *cortejo*, *nidificación* y *crianza* que podemos observar a través de múltiples variedades de comportamiento en el mundo humano y animal.

Naturalmente en el ser humano todos estos comportamientos están socializados y persiguen fines mucho más complejos. Como dice Punset (2009) lo que la gente busca al casarse es el “compromiso para formar una familia, asegurar una fuente de afectividad y la fidelidad sexual”. Para ello la pareja sigue un proceso de formación que pasa básicamente por las tres fases a las que nos hemos referido más arriba.

1. Fase de cortejo

La formación de la pareja suele iniciarse con la fase de cortejo en la que se busca activamente el emparejamiento a través de la utilización de diversos reclamos sexuales, personales o sociales con el objetivo de atraer, seducir o conquistar a la persona objeto de elección para la cópula, a fin de llegar a establecer una relación fusional con ella. La perspectiva fusional viene favorecida por la experiencia del enamoramiento cuyo sustrato fisiológico se fundamenta en el circuito neurohormonal del placer (dopamina) y del apego (vasopresina y oxitocina). En esas condiciones hay desconexión orbitofrontal y por tanto escasa prudencia y previsión (“contigo pan y cebolla”). Es la fase del enamoramiento o cortejo con la que suelen iniciarse la mayoría de las relaciones de pareja y que cuando finaliza puede dar al traste con la viabilidad de la pareja si ésta no sabe seguir adelante en su evolución. Cuando se ha enfriado el circuito del apego (fusión) un rechazo sexual puede desencadenar la infidelidad sexual, pues sólo se sostiene por el circuito del placer.

Este es el caso que les sucede a Pablo y Susi. Se conocieron en una academia de baile donde Pablo es profesor. A la sazón él llevaba dos años viviendo con una chica a la que había conocido de la misma manera y era la quinta relación de pareja que había establecido en su vida sentimental. Con todas las parejas se había reproducido el mismo esquema secuencial: “Enamoramiento, estancamiento y final abrupto. Y ya lo he vivido seis veces”. Con la primera de ellas había tenido hacía ya catorce años un hijo con el cual

mantenía relaciones muy esporádicas, puesto que vivía a varios centenares de kilómetros con su madre. Con las demás, las relaciones habían durado un promedio de dos años, el tiempo justo para que se acabara el enamoramiento, que él detectaba cuando “ya no le apetecía regalar flores a una mujer”. Al igual que Roger Vadim, el director de cine que lanzó al estrellato a Brigitte Bardot, consideraba que “la grandeza del amor es tan sublime que no puede rechazarse cuando se presenta, ni mantenerse cuando se aleja”. Susi se había convertido en la sexta de las parejas de Pablo y su relación ya estaba durando dos años. Como todas, al principio su relación fue muy romántica y pasional con una intensa actividad sexual a la que Pablo era muy adicto, incluidas actividades extraconyugales en las que Susi participaba para complacerle a él. Susi sabía que Pablo era muy enamorado y que fácilmente podía serle infiel, por lo que intentaba corresponder siempre a sus exigencias. Pero un cambio inesperado en su trabajo la dejó relegada a un segundo o tercer plano en su vida profesional, lo que la sumió en una profunda reacción depresiva, uno de cuyos efectos colaterales inmediatos fue la inapetencia sexual que abrió el camino a la infidelidad de Pablo con otra alumna de la Academia. A partir de ese momento Susi se volvió incontinentemente celosa y controladora. Dado que esa vez ambos valoraban la relación puesto que el grado de complicidad entre ellos había superado la estrictamente sexual decidieron acudir a terapia de pareja. Sin embargo, el abismo se había hecho ya insalvable: ella ya no podría fiarse más de él y él ya había iniciado otra aventura amorosa. El efecto de todo ello fue, al menos, que ambos iniciaran un proceso de terapia personal, cuyos frutos están empezando a cosechar.

2. Fase de nidificación:

Durante la fase de cortejo no es necesaria la disponibilidad de un cobijo estable: la pareja podría “vivir debajo de un puente” o contentarse con encuentros furtivos en la habitación confortable de un hotel, en un descampado, en el asiento trasero del coche o en el hueco de un portal. La estabilidad, la formación de un hogar, será requerida por la perspectiva real o imaginariamente proyectada de una descendencia próxima o futura. La gestación y crianza de la camada exige la construcción de un habitáculo apropiado, denominado nido o madriguera, adaptado a las características de cada especie. Esta actividad que a veces corresponde a ambos miembros de la pareja y otras es sólo incumbencia de uno de ellos se conoce con el nombre de nidificación. En los humanos la crianza de los hijos exige la convivencia sea tribal o familiar, puesto que educarlos es una tarea que implica generalmente al grupo más o menos extenso. En nuestras sociedades el nido equivale a la casa, piso o apartamento donde se recluye la pareja para iniciar su vida en común, aunque los hijos tarden en llegar o no lo hagan nunca. Construir el nido proyecta pues sobre la

relación de pareja una perspectiva funcional, que corresponde en los humanos a la formación de un hogar, comprar o alquilar la casa, amueblarla, decorarla, hacerla confortable, así como hacerse cargo de su gestión eficiente a través del tiempo, aspecto que dio origen al concepto de economía, palabra que en griego significa precisamente “regulación de la casa”.

Vivir juntos (convivencia) exige resolver los problemas de la cotidianidad, fabricar el nido, gestionarlo de forma eficaz y confortable para hacer la vida agradable y segura para la prole y los propios progenitores: invertir en prudencia (economía). La aparición de los hijos (si los hay) o el diferir o rechazar su llegada implica necesariamente un ajuste funcional y emocional muy importante. Las dificultades en construir y gestionar la casa pueden constituir escollos insalvables para la viabilidad de una pareja.

Teresa y Ramón acuden a terapia de pareja porque no consiguen convivir de manera satisfactoria: su casa es un desorden constante y su vida en común carece de cualquier tipo de organización, que afecta a la comida, la ropa, el orden y la limpieza de la casa, la distribución de las tareas, la ejecución de los encargos. Estas condiciones son atribuibles básicamente a él que no cuida para nada de sus cosas, aunque sí de su persona en el vestir y en el aseo personal. Es inconstante en sus trabajos como lo fue en sus estudios, no es capaz de asumir responsabilidades en ellos como tampoco con sus obligaciones domésticas, tiene montones de multas por pagar, deudas contraídas con sus padres sin saldar, un intento frustrado de negocio informático sin resolver. Esta falta de responsabilidad fomenta una actitud controladora y crítica por parte de Teresa que lleva a frecuentes discusiones y rupturas en la pareja, que cada uno resuelve volviendo temporalmente a casa de los padres. Como amantes se entienden muy bien: ambos parecen dos niños que se divierten jugando aunque sea a cualquier cosa (por ejemplo, pasando un tarde en el zoo) o tirándose almohadones, pero más allá de divertirse o hacer el amor no son capaces de entenderse ni para organizar un horario de comidas o de transportes. El trabajo con la pareja sirve para evidenciar el fracaso en el intento de nidificación y permitir que cada uno vuelva libremente y sin rencor al nido familiar del que no estaban preparados para salir.

En otras ocasiones la gestión doméstica no afecta tanto a la organización de las tareas del hogar sino a la de la economía que dificulta la proyección de la pareja hacia el futuro y que es fuente de frecuentes discusiones.

Laura y Toni han construido un nido de acuerdo a sus sueños en las afueras de la ciudad, cerca de un bosque en una urbanización dotada de piscina y jardines comunitarios. Aprovechando las generosas hipotecas, facilitadas por los bancos en la primera década del nuevo milenio, se han dotado de todas las comodidades que podían introducir en su vivienda. Pero con la

irrupción de la crisis económica no han tardado en aparecer las primeras dificultades en la pareja: descenso de ingresos, imposibilidad de renegociar las hipotecas, gastos de transporte al tener la residencia alejada de los centros de trabajo, gastos comunitarios, devolución de préstamos familiares, falta de experiencia en la gestión de los fondos económicos al trabajar ambos de forma autónoma, hasta el punto de constituir uno de los temas de su demanda de terapia de pareja. Tales circunstancias llevan a la pareja durante el curso del trabajo terapéutico a plantearse la conveniencia de vender las propiedades hipotecadas y buscarse un piso de alquiler mientras no consigan estabilizar su economía.

3. Fase de crianza:

Las relaciones de pareja se estructuraban en otro tiempo en función de los roles asignados a cada sexo, entre los cuales ocupaba el primer lugar el de criar, proteger y educar a los hijos, lo que marcaba claramente la división de roles en la pareja entre el marido y la mujer. En la actualidad en las sociedades occidentales tales roles se han difuminado, y aunque persisten ciertos presupuestos, teórica o idealmente no debería haber diferencias entre cónyuges, por lo que se hace preciso negociar la posición de cada uno. La pareja no puede ser un espacio donde uno de sus miembros se sienta limitado en cuanto a sus posibilidades de expansión o realización personal de modo que la crianza de los hijos necesita llevarse a cabo de una forma compartida y consensuada.

Amparo y Lorenzo se conocieron mientras éste último realizaba el servicio militar en la localidad donde habitaba ella. Fueron apenas unos escarceos de tarde de permiso de cuartel, pero en uno de ellos la chica quedó embarazada con 18 años y ambos decidieron casarse y tener la criatura. No se plantearon el aborto ni la ruptura de la incipiente relación. Sin apenas conocerse se trasladaron a Barcelona donde vivía él y ahí iniciaron su vida conyugal en casa de los padres, de modo que sin apenas tiempo para el cortejo ni espacio propio para la nidificación se vieron inmersos en la fase de crianza. A este primer hijo siguió pronto un segundo que vino a plantear a la familia la necesidad de conseguir un hogar propio. Ya desde los primeros meses Amparo desarrolló una depresión reactiva que se prolongó durante varios años, debiendo asumir Lorenzo la gestión económica y funcional de la casa y la crianza de los hijos. Eso implicó la renuncia a muchos de sus proyectos, la reorientación de su dedicación profesional y el atrapamiento en las tareas domésticas, hasta el punto que él se define a sí mismo como “el pilar de la familia”. Cuando los esposos llegan a terapia, los hijos ya se han hecho mayores y se han independizado de los padres y a la pareja se les plantea qué hacen ellos juntos en este momento de su vida y cómo quieren reorientar su futuro como pareja o como individuos, todo

ello envuelto en una sintomatología que afecta al área de la sexualidad (deseo sexual hipoactivo, disfunción eréctil) y sobrepeso en el caso de él. Ella por su parte desearía poder recuperar el tiempo de su juventud perdida, a la vez que se reconoce poco cariñosa para con sus hijos, dependiente del marido y muy limitada en su vida social.

LA PERSPECTIVA ANTROPLÓGICA

Si las fases descritas hasta ahora desde la perspectiva filogenética o etológica presentan en los seres humanos una notable complejidad, capaz de dar lugar en ocasiones a problemas relevantes en las relaciones de pareja, todavía se engrandece o ahonda más ésta si adoptamos una perspectiva antropológica para intentar comprender el profuso mundo de la pareja. Entendemos por perspectiva antropológica aquella que toma en cuenta la especificidad humana como fenómeno claramente diferenciado de sus bases filogenéticas, etológicas y fisiológicas, la que incluye las dimensiones filosófica, psicológica y sociológica en su consideración.

La mirada filosófica

La mirada filosófica es ajena a la función reproductora y se centra más bien en el análisis de la relación entre los amantes, como lo atestigua por ejemplo el interés por el amor homosexual en la antigüedad clásica, puesto que el objeto de su curiosidad es la comprensión del fenómeno del amor al preguntarse qué es lo que atrae a los enamorados a querer estar juntos hasta desear fusionarse en un solo ser. El mito del andrógino, reproducido por Aristófanes en el Banquete de Platón (1982), del que proviene la idea de las dos mitades presente en la imagen popular de “la media naranja”, expresa claramente la función ontológicamente reparadora ejercida por el amor sobre la escisión provocada por los dioses de la naturaleza andrógina originaria de los hombres:

“Dividida así la naturaleza humana, cada uno se reunía ansiosamente con su mitad. Abrazados, entrelazados, deseando fundirse en una sola naturaleza, morían de hambre y de inacción, porque no querían hacer nada por separado. Y cuando una de las partes moría quedando la otra en vida, ésta buscaba otra mitad cualquiera y la abrazaba... Desde entonces, pues, es el amor recíproco connatural a los hombres, el amor que restituye al antiguo ser, ocupado en hacer de dos uno y en sanar la naturaleza humana. Cuando alguien tropieza con su propia mitad queda sujeto a un maravilloso asombro hecho de amistad, confianza y amor, y ninguna de las mitades quiere entonces ser de nuevo dividida ni por corto tiempo... Si Hefaiсто (Vulcano en la versión latina) se les apareciera mientras yacen juntos y les preguntara con sus herramientas en la mano: “¿Qué es lo que queréis que suceda en vuestra unión? ¿No deseáis haceros uno de modo que ni de noche ni de día podáis separaros?”, estamos seguros de que

ninguno rehusaría ni podría manifestar otro deseo: coincidir y componerse con el amado para formar los dos juntos una unidad. La causa es que nuestra antigua naturaleza era tal como queda dicho y nosotros éramos seres plenos.

Al deseo y persecución de la plenitud se llama amor... Afirmo pues que nuestra raza humana sería feliz si cada uno encontrara a su propio amado y volviera así a su originaria naturaleza... El Amor es quien nos otorga en nuestro estado presente las mayores gracias, conduciéndonos a lo que nos es propio y es también quien nos depara mayores esperanzas para el futuro, pues él nos restablece en nuestro antiguo ser, nos sana, nos hace bienaventurados y felices”.

Esta mirada filosófica ha distinguido tradicionalmente tres variedades en el amor: eros, philia y ágape, que podemos considerar como los componentes necesarios de una relación de pareja, aunque no suelen darse de forma inmediata y simultánea, sino seguir también un recorrido evolutivo ligado más a un proceso de maduración en la relación que a la secuenciación de unas fases más o menos previsibles, como sucedía en la perspectiva etológica, considerada hasta ahora. Walter Riso (2003) caracteriza brevemente a cada uno de estos componentes de la siguiente manera:

- Eros; el amor que toma y se satisface (el enamoramiento),
- Philia; en el que se comparten sueños y proyectos (amor-amistad) y
- Ágape; el amor que da y se compadece, el que vela por el “otro”.

1. Eros:

De la importancia del papel de Eros en la antigüedad clásica da fe el hecho que fuera considerado una divinidad, en cuyo honor, precisamente, se celebraba el Banquete en casa de Agatón, de acuerdo con el diálogo de Platón (1982) del mismo nombre. De las muchas concepciones interesantes que se discuten en este diálogo merece particular atención la que se atribuye a Sócrates, el cual sagazmente y siguiendo su política de no expresar opiniones propias, lo que iría en contra de su método mayéutico, pone en boca de la sacerdotisa Diótima el siguiente relato:

“El día que nació Afrodita, los dioses celebraron un banquete. Al acabar éste, Penia, es decir pobreza, se presentó para mendigar. Vio entonces en el jardín de Zeus a Poros, es decir ingenio, riqueza o recursos, embriagado por el néctar y adormecido. Buscando poner remedio a su indigencia, Penia decidió tener un hijo con Poros y, echándose a su lado, concibió a Eros”.

Nacido de la pobreza, la carencia, la necesidad o el déficit, Eros busca saciarse de riqueza, belleza o poder. De este modo, Eros es el demonio del deseo, que busca afanosamente aquello de lo que carece y que al en-amorarse cree descubrir en el otro el objeto que ha de colmar su indigencia. Le guía, por tanto, una ambición egoísta y narcisista. Egoísta por cuanto, como hijo de Penia, intenta colmar sus carencias;

narcisista, por cuanto al poner en marcha, como hijo de Poros, su ingenio, su astucia y sus recursos descubre lo mejor de sí mismo.

Eros, pues, nace de la necesidad y el recurso, pero carece de plenitud, es ontológicamente privación. Hay dos formas de intentar aplacar a Eros, una orientada a su satisfacción *inmediata*, reduciéndolo a su dimensión de necesidad sexual, otra buscando su satisfacción *definitiva* proyectada en el enamoramiento. Como necesidad sexual es relativamente fácil de satisfacer, como deseo genera una dinámica persistente en busca de su objeto, sin poder nunca ser saciado plenamente, puesto que se extinguiría en el mismo acto de colmarse. Pertenece a la dinámica del deseo el anhelo constante, la apetencia insaciable. Independientemente de cuál sea el objeto de su amor, se empeña siempre en su consecución, sin nunca alcanzarlo plenamente; por eso sólo es verificable en el mundo de la fantasía, aunque se persigue incansablemente bajo el señuelo de la felicidad.

La experiencia subjetiva del enamoramiento implica una activación del mundo de la fantasía y el deseo: la persona objeto de enamoramiento se ve dotada de todas aquellas cualidades o atributos deseables que pueden resultar atractivos para el sujeto enamorado que tienen que ver con aspectos tanto físicos como sociales, morales o personales. Frecuentemente aquello que más atrae a un individuo son aquellas características que percibe como complementarias de sus propias carencias o déficits, de donde la admiración y el entusiasmo que fácilmente pueden llevar al afán posesivo o fusional. Otras veces el enamoramiento se plantea como un reto para el sujeto, algo que tiene que conseguir (seduciendo o conquistando) donde nuevamente se reproduce la perspectiva posesiva o fusional. En cualquier caso la persona enamorada suele experimentar un “descentramiento” rayano en la “locura” en cuanto experiencia de dejar de ser uno mismo para pasar a ser uno con el otro, fundiéndose en él, poseyéndolo o entrando a formar parte de él.

El origen genealógico de Eros legitima en la necesidad (prenomía) o carencia sus afanes que le impulsan a buscar de forma totalmente amoral (anómica), si es necesario, la satisfacción de sus deseos. Por eso se siente con derecho a anhelar, poseer, dominar, sojuzgar, humillar, maltratar o incluso destruir su objeto sin el menor sentimiento de culpa, si éste no le corresponde o no lo satisface plenamente. Igualmente está dispuesto a implorar, suplicar, humillarse, entregarse o someterse a él sin experimentar el menor sentimiento de vergüenza, si esto tiene que desembocar momentánea o imaginariamente en la satisfacción de su deseo. De ahí que las relaciones basadas fundamentalmente en la atracción erótica puedan oscilar fácilmente entre el amor y el odio, entre el maltrato y la sumisión, entre la posesión y la entrega

Juan y Sandra se describen como amantes, puesto que Juan está casado y con hijos, y no se decide a separarse de su mujer. Se conocieron en el trabajo y pronto surgió entre ellos un gran atractivo personal. Juntos han pasado las mejores horas de su vida, compartiendo intereses, placeres y momentos de

gran creatividad en su trabajo. Para ella Juan ha supuesto el anclaje en Cataluña, dado que ella llegó emigrando de Argentina, después de dejar atrás una relación, y a través de él pudo sumergirse plenamente en la cultura, la tradición y la lengua a la vez que integrarse socialmente. Pero sobre todo ha supuesto la potenciación de sus capacidades creativas y organizativas, la extracción de lo mejor de sí misma. Conocerle a ella ha supuesto para Juan la revitalización de sus energías, la reactivación de sus ilusiones, el despertar a un nuevo interés sexual y emocional. Su relación, sin embargo, ha sufrido un fuerte revés, no sólo porque él no se compromete con ella, escogiéndola frente a la legítima esposa y separándose de ella, sino porque un acontecimiento en el mundo laboral ha generado una insalvable fractura en su relación. A causa de cuestiones relativas a la distribución de proyectos y reorganización en el trabajo, de las que en parte Juan le culpa a ella por errores anteriores en la gestión del personal, la dirección ha dispuesto que no vuelvan a trabajar juntos, provocando que finalmente ella se haya autoexcluido, despidiéndose del trabajo. En esta ocasión él no ha sabido defenderla y ha preferido asegurarse su carrera profesional. Posteriormente también él ha abandonado la empresa, cambiando por un puesto mejor, pero sin contar con ella. Sandra se ha sentido enormemente ofendida y rechazada por todo ello, reclamando una reparación no sólo moral, sino también profesional. Él le reclama su amor que considera independiente de las vicisitudes laborales. Ella se siente excluida y doblemente rechaza frente a la esposa y la empresa, reducida a un objeto erótico. Se suceden las escenas de ruptura y reconciliación con gran intensidad pasional, se establece entre ellos una lucha aguerriada en la que ella busca una reparación imposible y él un amor entregado, que se trasfiere reproduciéndose a las sesiones de pareja. Aunque su relación parecería haber surgido de una profunda y sincera amistad, la relación está tan erotizada que destruye cualquier atisbo de empatía, respeto y comprensión. Se avivan los sentimientos de odio, desprecio, venganza junto a los reclamos de amor, perdón y comprensión. La terapia tiene que suspenderse porque necesitan calmarse los ánimos y favorecer un alejamiento saludable que ellos rompen intermitentemente con encuentros furtivos y llamadas colusivas a los terapeutas para que influyan a favor de uno o de otro. Sólo con el tiempo se va produciendo el distanciamiento, aunque a costa de un nuevo trabajo y una nueva relación poco estimulantes para ella y una intensa reabsorción en el mundo profesional, en ausencia de un interés erótico por parte de él.

2. Philia

Philia es el amor de amistad, puede relacionarse con el amor fraternal, pero no necesita ningún lazo de sangre ni ninguna activación hormonal para formarse. Se

basa en el conocimiento mutuo, en la admiración, en el interés, en el respeto, el diálogo, la comunicación, la simpatía y la reciprocidad. Como decía San Agustín: “la amistad busca iguales o hace iguales”. Es un amor de proximidad, que halla placer en el compartir no tanto los bienes materiales, lo que se hace a veces en forma de regalos, sino los intangibles o espirituales: gustos, aficiones, intereses, experiencias, descubrimientos, anhelos, esperanzas, preocupaciones. Es una invitación a entrar en el mundo de la otra persona y una apertura del propio para dar lugar al intercambio de los sentimientos y pensamientos más íntimos. Sandor Marai (2008) describe una relación de amistad con una actriz que conoció en Berlín y con quien compartía casi a diario los avatares de la vida en la ciudad, pero con quien no hubo nunca pasión ni compromiso, sino sólo una relación de intimidad que difícilmente se habría dado en una relación de pareja. Ella era una mujer codiciada por muchos hombres que recibía continuamente regalos caros de sus admiradores y ante quien se abrían todas las puertas de los palacios y casas nobles del Berlín aristocrático en el periodo entreguerras.

“No manteníamos una relación, creo que ni siquiera nos amábamos, teníamos la misma edad, aunque ella era más madura que yo, así que parecía mayor.... Llegamos a dormir juntos muchas noches, aunque yo nunca me planteé una relación amorosa. Nuestra amistad carecía desde el principio de todo erotismo: teníamos una confianza absoluta el uno con el otro y temíamos estropear esta intimidad con algún gesto torpe o no completamente sincero. Se vestía y desvestía delante de mí con la indiferencia y la complicidad propias de su profesión y yo la miraba sin experimentar ningún tipo de deseo, con ojos llenos de cariño y de simpatía y en mi mirada no había el menor rastro de interés físico... En aquella época era ella la me escogía las amigas y las amantes en las fiestas y los bailes.

Conocía el mayor de los secretos: sabía estar sola. Conmigo siempre han sido buenas las mujeres que me han amado o que he conocido, se han portado conmigo de forma mucho más distinguida, humana y noble que yo con ellas. Pero a la actriz yo la amaba a mi manera y vivimos una amistad mucho más íntima que cualquier relación física que se pueda imaginar. Pero yo no la deseaba, así que poco a poco me entregó todos sus secretos. Cuando ya habían caído todos sus velos esa desnudez resultó mucho más excitante que la desnudez física”. (pp. 317-318).

En las parejas la inmediatez de la convivencia que implica compartir la vida con otra persona lleva a generar un espacio emocional más allá de la dimensión funcional, que llamamos intimidad. La proximidad sexual, afectiva, relacional sólo se hace soportable si surge entre los amantes una amistad basada en el conocimiento, las complicidades, la aceptación, el respeto, la comunicación y la simpatía mutuas y éstas evolucionan de manera convergente a lo largo del tiempo. Muchas parejas construyen el nido pero no construyen un espacio de intimidad. Con ello la relación

se vacía de contenido y se vuelve árida y hueca para ambos o al menos uno de los miembros de la pareja, generalmente el que más había invertido en ella.

Marta trae a Enrique a terapia de pareja con el requerimiento de que se implique más en la vida familiar. Se casaron jóvenes y pronto tuvieron hijos, tres, que en la actualidad tienen ocho y cinco años. Se trata de una pareja de sólidas convicciones religiosas que se formó sobre la base de una fuerte atracción mutua y de inmediato se dedicaron a colocar las bases para construir el nido. Ella renunció a continuar formándose o progresando profesionalmente, dado que su marido se ganaba bien la vida. Al principio, mientras no habían tenido todavía los hijos mantenían bien activa la fase de cortejo, saliendo, viajando y comiendo en buenos restaurantes, pero sin llegar a generar un espacio para la intimidad. Con el advenimiento de los hijos la distancia entre ellos se fue agrandando, hasta el punto que importantes decisiones que afectaban a la pareja, como que ella se hiciera una ligadura de trompas, se tomaron sin conocimiento el uno del otro. El reclamo sobre la mayor implicación con los hijos era una excusa para obtener una mayor apertura y confianza en la relación. Él había progresado profesionalmente, mientras ella se había quedado estancada, atrapada en sus quehaceres domésticos de los que quería liberarse para poder renegociar la relación que no quieren romper, pero que precisa de un mayor acercamiento. Él estaba centrado en el mundo de sus negocios, ajeno a los requerimientos de la esposa, buscando con otros amigos y en actividades deportivas de élite la compensación del vacío relacional. Ella frecuentaba otras amigas casi a diario para generar un espacio de comunicación que no tenía con el marido. Ambos vivían insatisfactoriamente su relación a falta de una mayor comunicación, ajenos a cuál era el problema que les amenazaba hasta que acudieron a terapia.

La falta de *Philia* o la dificultad para generarla evolucionando gradualmente hacia ella en la construcción de la relación de pareja a medida que va avanzando ésta es una de las carencias que con mayor frecuencia da lugar a una solicitud de terapia, aunque naturalmente no se plantea su demanda en esos términos, sino a través de quejas tan diversas como la falta de comunicación, el estancamiento en la relación, la falta de ilusión o incluso sintomatología sexual o ansioso-depresiva en alguno de los miembros.

Otras parejas fracasan en sus relaciones afectivas a pesar de tener una buena relación amistosa por olvidar el cortejo o por no evolucionar más allá de las bases sobre las que se sustentaba. No basta con la *Philia* para configurar una relación de pareja, es necesario que ésta incluya en su interior la semilla de *Eros*. Así como no puede éste satisfacer por sí mismo todas las exigencias relacionales del arco vital de la pareja sin la colaboración de *Philia* y *Ágape*, tampoco pueden éstas prescindir de *Eros*. Cuando éste falta, se ha extinguido o simplemente no ha existido nunca no

tarda en asomarse en la relación en forma de un amor forastero.

Tal es el caso de Nuria y Jorge, se conocen desde que ella tenía trece años. El iba a la clase de su hermana mayor. Aunque todavía tardaron tiempo en salir, desde siempre se consideraron novios. A los dieciocho él le dijo que ella sería la mujer de su vida y se casaron jóvenes. Más adelante tuvieron dos hijos, de 7 y 5 años en la actualidad. Ella desarrolló una fuerte dependencia emocional hacia él, lo que le llevó a confundirla con amor. Entre ellos surgió una auténtica amistad: compartían gustos, intereses sociales y políticos, temas de conversación, criterios de educación de los niños, viajes, amistades, hasta que hace dos años cada uno inició una nueva andadura profesional que les ha ido alejando afectivamente, sobre todo a ella que viéndose más independiente de él ha empezado a conectar con otras necesidades y a detectar en él una falta de afectuosidad, típica de su talante serio, responsable, práctico y funcional que era la base de la seguridad que Nuria encontraba en Jorge. En ese contexto Nuria conoció a otra persona de la que se enamoró y a pesar de la fugacidad quimérica de este enamoramiento le llevó a plantearse el sentido de la continuidad de la relación con Jorge. La pareja acude a terapia para poder evaluar el momento de su itinerario como tal. Se reconocen como grandes amigos, un profundo afecto de hermanos, pero con ausencia casi total de atracción amorosa, sobre todo por parte de ella, que le lleva a plantear la separación: “Soy joven todavía y quiero plantearme mi propia vida. Te agradezco lo mucho que has hecho por mí, no tengo nada que reprocharte, pero no puedo continuar a tu lado. Necesito crecer por mi misma y si he de establecer una nueva relación que sea sobre unas nuevas bases”. La sesión de pareja no puede hacer más que constatar que sus caminos han empezado a divergir, que ella lleva ya casi dos años imaginándose fuera de la relación y que él deberá iniciar un laborioso proceso de duelo puesto que no había tomado conciencia de ello hasta que se pudo hacer explícito en el contexto de la terapia.

Antes la gente se separaba porque se odiaba, ahora porque no se aman bastante: el exceso de opciones destruye las seguridades. La relación se percibe como vinculante, pero se pretende libre. No estando las personas condenadas a entenderse acaban por no entenderse o no llegando a acuerdos. Muchos de los problemas de pareja se generan a causa de la dificultad de satisfacción mutua. A largo plazo, aparecen las incompatibilidades. el mito de la felicidad inalcanzable.

3. Ágape

Si para los griegos el amor era una divinidad, para los cristianos Dios es amor (Ágape). Ágape es el equivalente del amor desinteresado e incondicional. El amor que pueden otorgar los padres a los hijos ante las necesidades de éstos, el amor que pueden sentir ocasionalmente los profesionales de la salud, la educación o la

actividad social por los pacientes o usuarios de sus servicios, el amor que pueden sentir de forma más o menos estable las personas entregadas a actividades benéficas con motivaciones religiosas o sin ellas por sus pupilos. El amor que puede ayudar a las parejas a enfrentar y superar las dificultades provenientes de los fracasos, las enfermedades, los contratiempos de la vida, las vicisitudes de la relación, las preocupaciones por los hijos, el amor de cuidado y ternura entre los esposos. Es un amor generoso, que no requiere reciprocidad, que halla su satisfacción en el dar más que en el recibir, que basa sus fundamentos en el reconocimiento del valor ontológico del otro, hecho de respeto y cuidado. El amor que busca la felicidad y el bienestar de la persona amada. El amor al que San Pablo dedica su himno en su primera carta a los Corintios:

“Si yo hablara todas las lenguas de los hombres y de los ángeles, y me faltara el amor (ágape), no sería más que un bronce que resuena o una campana que toca. Si yo tuviera el don de profecía, conociendo las cosas secretas con toda clase de conocimientos, y tuviera tanta fe como para trasladar montañas, pero me faltara amor (ágape), nada soy. Si reparto todo lo que poseo a los pobres y si entrego hasta mi propio cuerpo, pero no por amor (ágape), sino para recibir alabanzas, de nada me sirve. El amor (ágape) es paciente, servicial y sin envidia. No quiere aparentar ni se hace el importante. No actúa con bajeza, ni busca su propio interés. El amor (ágape) no se deja llevar por la ira, sino que olvida las ofensas y perdona. Nunca se alegra de algo injusto y siempre le agrada la verdad. El amor (ágape) nunca pasará. Pasarán las profecías, callarán las lenguas y se perderá el conocimiento. Porque el conocimiento, igual que las profecías, no son definitivos”.

No es usual que las parejas se formen a partir de él. Algunas películas, como por ejemplo “Mi vida sin mí”, “La vida secreta de las palabras” o “El velo pintado”, nos plantean emotivas situaciones en las que éste amor surge o incluso engendra o reorienta la relación. No se trata de situaciones sólo de película, también existen en la realidad, aunque muchas veces se desarrollan en el silencio y la discreción. No cabe duda que en el caso de Marcos y Patri, que consideraremos con detalle más adelante, este tipo de amor capaz de esperar, perdonar y comprender había de jugar un papel fundamental en la recuperación de la relación de pareja, sin dejar una herencia de deudas ni humillaciones, sino de orgullo y bienestar por haber superado la peor crisis que puede amenazar a una pareja y por resurgir cada uno de sus miembros con una notable ganancia personal.

La mirada psicosocial

Desde una perspectiva más psicosocial, donde se toman en cuenta aspectos evolutivos, relativos a la formación de la pareja y relacionales referidos a las características afectivas e interpersonales de la interacción entre los miembros de

la pareja, el profesor de Psicología en la Universidad de Yale, Robert Sternberg (1989, 2002), propone una visión triangular de los componentes del amor, cuyos tres lados serían:

- Pasión: activación neurofisiológica o emocional que lleva al romance, la atracción física y la interacción sexual.
- Intimidad: sentimiento de cercanía que obtiene una pareja que se atreve a asumir el riesgo mutuo de mostrar sus sentimientos y pensamientos más íntimos
- Compromiso: decisión de amar a alguien (al principio) y a mantener (después) una relación que se está desarrollando.

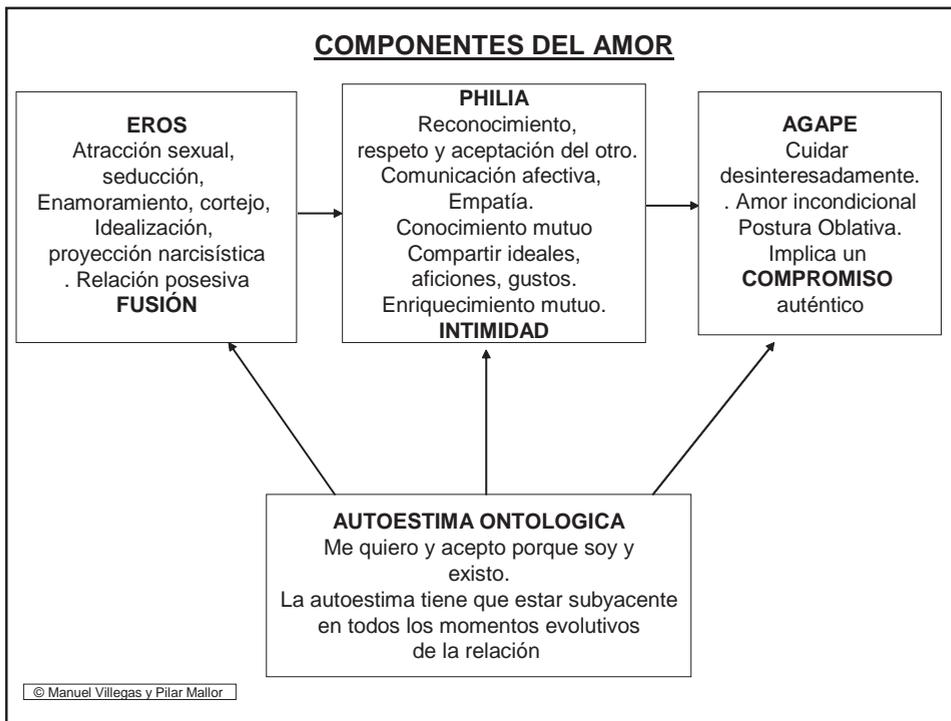
La combinación de estos tres factores da lugar a siete distintos tipos de amor, que pueden ir cambiando a lo largo de la relación:

- Enamoramiento: basado predominantemente en la experiencia pasional (Pablo y Susi).
- Amistad: compuesto de intimidad sin compromiso ni pasión (Sandor Marai y la actriz).
- Amor vacío: caracterizado por un compromiso sin pasión ni intimidad, por ejemplo, “para mantener las apariencias” o “por el bien de los hijos” (Lorenzo y Amparo).
- Amor de compañeros: construido en base a la intimidad y el compromiso, pero sin pasión, típico de parejas que llevan juntas mucho tiempo y conviven armoniosamente (Nuria y Jorge).
- Amor ilusorio: mezcla de pasión y compromiso, pero sin ninguna intimidad ni conocimiento mutuo (Teresa y Ramón).
- Amor romántico: compuesto de pasión e intimidad, en ausencia de compromiso (Juan y Sandra).
- Amor consumado: combinación de los tres componentes de pasión, intimidad y compromiso (Marcos y Patri).

Estos tres componentes evocan muchos de los conceptos que hemos considerado hasta este momento, si bien con un carácter menos especulativo, aunque también menos profundo, que los contemplados en la mirada filosófica, pero más complejo a la vez que los obtenidos por la simple mirada etológica. De este modo podemos aventurarnos a establecer un cierto paralelismo entre la fase de cortejo, el mundo de Eros y la fuerza de la pasión. Es posible también ver ciertas concomitancias entre la fase de nidificación, el establecimiento de una relación presidida por la *Philia* y la naturaleza emocional de la intimidad. Resulta ya más lejana, aunque puedan darse ocasionalmente ciertas superposiciones, la comparación entre la fase de crianza, el amor de *Ágape* y el compromiso, aunque es cierto que este amor desinteresado se va a poner a prueba frecuentemente en el proceso de crianza de los hijos y que será esencial muchas veces para mantener el compromiso.

En cualquier caso nos parecen perspectivas interesantes para ayudar a com-

prender la dinámica de las relaciones de pareja tanto en su momento evolutivo como en su dinámica relacional. La superposición desde la perspectiva antropológica de ambas dimensiones la filosófica y la psicosocial nos pueden ayudar a los terapeutas y a las propias parejas a comprender la dinámica relacional por la que se regulan en sus interacciones y la naturaleza de las crisis por donde pasan. De este modo les proponemos a cada una de ellas la siguiente representación gráfica a fin de ayudarles a comprender el momento evolutivo de su relación:



La dimensión estructural en las relaciones de pareja

Cuando una pareja inicia su relación se ponen en juego una serie de interacciones que van a determinar la dinámica de su estructura relacional, aunque naturalmente pueden ir evolucionando con el tiempo, dando lugar a otras dinámicas distintas de las inicialmente establecidas. Estas interacciones se hallan reguladas por lo que la teoría cognitivo-evolucionista denomina Sistemas Motivacionales Interpersonales (SMI) cuya base es innata, aunque modelada constantemente por la experiencia, no sólo en sus modalidades operativas sino también en sus recíprocas relaciones de activación y desactivación.

Tales Sistemas Motivacionales, que como las emociones básicas pueden rastrearse en los comportamientos de la mayoría de los mamíferos se reducen a los siguientes

- Sistema Sexual
- Sistema de Apego
- Sistema de Cuidado
- Sistema Agonístico
- Sistema de Cooperación

El Sistema Sexual regula la formación de la pareja, fomentando la atracción y la vinculación entre los amantes. Amor como *έρως*. (Eros)

El Sistema de Apego, establece las bases para una vinculación más estable dando lugar a la formación de un espacio íntimo de convivencia y compenetración. Busca el compartir, la amistad y la empatía. Amor como *Φιλία* (Philia).

El sistema de Cuidado regula la conducta de atención y de protección, particularmente con las crías, aunque también en las relaciones mutuas. Amor como *αγάπή* (Ágape)

El Sistema Agonístico regula la competitividad, las relaciones de dominancia y de subordinación en los grupos sociales, poniendo en juego la distribución del poder en la pareja (Simetría).

El sistema de Cooperación favorece la solidaridad en vista de un objetivo conjunto de supervivencia y bienestar, poniendo en juego los recursos a disposición de cada uno a fin de contribuir al bien común (Complementariedad).

Estos dos últimos sistemas motivacionales son fundamentales para entender la dimensión estructural en la pareja, a saber cómo se distribuyen el poder y los recursos en la misma, como en cualquier otra sociedad, lo que da lugar a una visión estructural formada por dos ejes los de simetría y complementariedad y sus contrarios asimetría y déficit. Juan Luis Linares (2006) entiende simetría y complementariedad como un solo eje: igualdad – diferencia. Según él:

“Existen dos modalidades de relación: una basada en la igualdad, llamada simétrica, otra basada en la diferencia, llamada complementaria”

En nuestra propuesta, en cambio, aparecen dos ejes o vectores en referencia a la distribución del poder y los recursos:

- El eje de **simetría** da lugar a un constructo o dimensión semántica bipolar, formada por los constructos “poder ” ↔ sumisión”.
- El eje de **complementariedad** da lugar a un constructo o dimensión semántica bipolar, formada por los constructos “plenitud ” ↔ déficit, carencia o vacío”.

Simetría hace referencia a la posición de *poder* que ocupa cada miembro de la pareja: si ambos están en una posición parecida de poder, la relación está *equilibrada*; de lo contrario uno de los miembros se halla en posición *sumisa* o de sometimiento frente a otro cuya posición es *dominante* o de dominancia, dando paso a una relación *desequilibrada*.

Complementariedad hace referencia a la compatibilidad y suficiencia de las partes respecto al todo: si ambos se complementan mutuamente aportando una propor-

ción de recursos equivalente y consiguiendo con ello una mayor *plenitud*, la relación es *satisfactoria*; de lo contrario uno de los miembros o ambos se hallan en posición *deficitaria* frente al otro, dando paso a una relación *insatisfactoria*.

De la posible combinación de ambos surgen los cuatro emparejamientos posibles en una relación, según la posición que ocupen sus miembros. (Figura 2)

1. Cuadrante simetría complementaria o complementariedad simétrica (ambos miembros comparten poder y plenitud).
2. Cuadrante simetría deficitaria o déficit simétrico (ambos miembros gozan del mismo poder, pero ambos, o uno de ellos, son claramente deficitarios).
3. Cuadrante asimetría complementaria o complementariedad asimétrica (uno de los miembros goza de mayor poder que el otro, aunque ambos se complementan o, al menos no detectan carencias en sí mismos o en el otro)
4. Cuadrante asimetría deficitaria o déficit asimétrico (uno de los miembros goza de mayor poder y recursos que el otro o bien uno detenta el poder y otro los recursos).

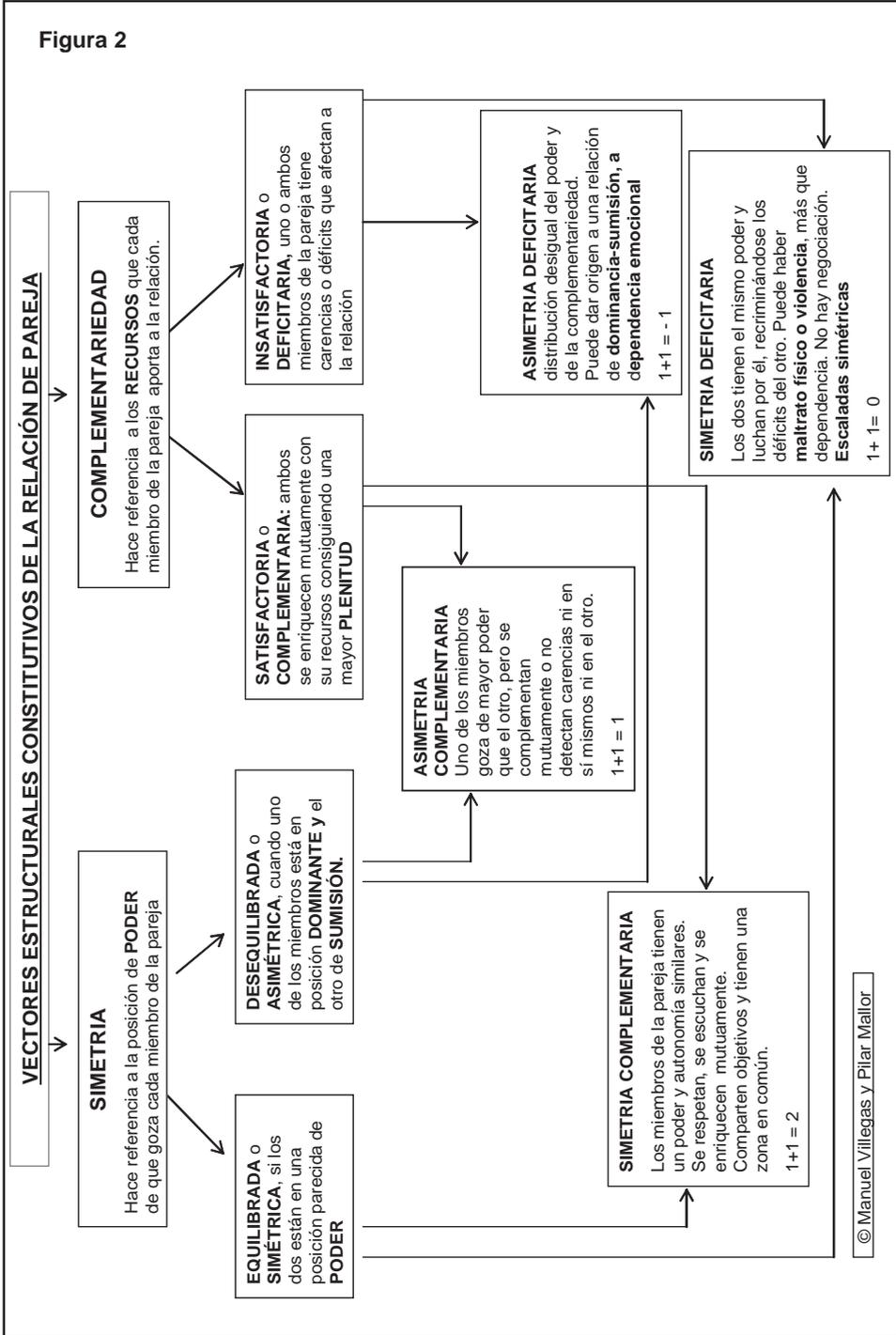
Con las parejas será importante trabajar la dinámica estructural en la relación a fin de poder (re)establecer una interacción saludable y justa entre ellos. La experiencia nos demuestra que la utilización también de este gráfico en el momento oportuno del proceso tiene un efecto terapéutico además de didáctico en la intervención con parejas.

CRISIS EN LA PAREJA

Si las parejas vienen a terapia es porque existe una cierta conciencia de crisis en su funcionamiento. Toda crisis representa una fractura en la organización de un sistema. Esta fractura puede dar lugar a una reorganización más amplia y compleja del sistema o amenazar la viabilidad y continuidad del mismo. En este sentido las fuerzas centrípetas que tienden a mantener los grupos como sistemas homeostáticos se oponen en la pareja a las centrífugas que tienden a su disolución. Formada por dos individuos con historias y necesidades distintas, la tendencia morfogénica exige de la pareja una evolución conjunta y mutuamente potenciadora de cada uno de sus componentes so pena de generar importantes desequilibrios en la relación. Por ello será importante trabajar en terapia con cada pareja las distintas dimensiones que hemos visto hasta ahora, detectando aquellas que puedan ser más indicadas en su caso. Tales crisis pueden tener carácter evolutivo o estructural

1. Crisis evolutivas
 - a) Crisis en su origen o formación
 - b) Crisis del ciclo vital
 - c) Crisis del ciclo relacional
2. Crisis estructurales
 - a) Crisis en las relaciones de simetría
 - b) Crisis en las relaciones de complementariedad

Figura 2



1. Crisis evolutivas

Los bloqueos en la etapa evolutiva tienen que ver con dificultades en las fases de transición de una etapa evolutiva a otra. En el ciclo vital de la pareja existen diferentes etapas. Cada una de ellas acompañadas de conflictos y negociaciones y pruebas a superar. Si una etapa no se resuelve bien, es posible que el paso a la siguiente etapa no se dé o se dé sólo aparentemente o se quede encallado en la fase de transición y sólo se manifieste a través de síntomas. Con frecuencia estas crisis se manifiestan ya en su momento de formación o se remiten inevitablemente a él cuando más adelante estalla el conflicto.

1. a) *Crisis en su origen o formación*

Los fracasos de la pareja pueden tener que ver con su proceso de formación: cortejo, nidificación y crianza. Hemos visto más arriba algunos casos en los que relaciones iniciadas en época muy joven como la de Nuria y Jorge, o bien obligadas a asumir prematuramente la construcción del nido y la crianza de los hijos como la de Lorenzo y Amparo degeneraban posteriormente en una crisis de pareja en la que las bases sobre las que ésta se había constituido llevaban la fecha de caducidad inscrita en su propia dinámica originaria.

En otras ocasiones la crisis se hace manifiesta ya en el momento de su formación: diferencias importantes de edad, momentos evolutivos distintos de cada uno de los miembros, expectativas diversas frente a la vida de pareja, proyectos divergentes en cuanto a los planteamientos de vida dificultan el propio establecimiento de la relación.

Magdalena y Román llevan dos años intentando definir su relación. Se conocieron en un momento en el que la vida de cada uno acababa de dar un giro importante. Magdalena de 42 años viene de un matrimonio del que se ha separado recientemente y del que ha tenido dos hijas. Román siete años más joven que ella, no ha tenido hasta el presente ninguna relación propiamente dicha y desea sentar cabeza formando una familia, por lo que le propone a Magdalena en primera instancia, antes de decidirse ir a vivir juntos y de conocerse íntimamente, tener hijos con ella. Magdalena, sin embargo ya ha satisfecho sus ansias de maternidad y lo que aspira es a llevar adelante un negocio que ha abierto recientemente y que es la primera cosa que hace en su vida por iniciativa propia. Es más, había decidido no tener más hijos y para ello se había hecho una ligadura de trompas, de la que a él no le ha informado. Viendo que ella no quedaba embarazada, la pareja se ha propuesto probar la fecundación asistida que tampoco ha obtenido resultados, pero cuya causa él desconocía. Lo que les ha atraído a cada uno de ellos son aspectos complementarios: a él ella le parece una mujer madura y con clase y la ve adecuada para madre de sus hijos y esposa de empresario que se ha fraguado a sí mismo. Ella le considera a él como alguien capaz

de aportarle seguridad y solidez, pues hasta ahora ha seguido un rumbo caprichoso y errático, sin asumir las propias riendas de su vida. Vienen a terapia porque necesitan reorientar los supuestos de su relación, plateando unas bases realistas, sinceras y consensuadas, que tengan sus fundamentos en un conocimiento y aceptación mutuos.

1. b) *Crisis en el ciclo vital*

Al igual que en el ciclo vital de las personas, también en las parejas se producen cambios relacionados con los momentos evolutivos de las parejas que pueden llevar a crisis en su relación que no reflejan desequilibrios estructurales preexistentes, sino desigualdades o divergencias que se van generando o acentuando con el paso del tiempo. Hacen referencia a los distintos momentos vitales por los que pasa la pareja o un individuo y cómo eso puede afectar a la pareja, como por ejemplo:

- Embarazo deseado o no deseado
- Esterilidad: intentos de fecundación asistida
- Maternidad: nacimiento o adopción de los hijos
- Infancia y adolescencia de los hijos
- Nido vacío
- Progreso o reorientación profesional de uno de los miembros
- Crisis profesionales o laborales, pérdida del trabajo
- Enfermedades o muerte de alguno de los hijos
- Incidencias relacionadas con enfermedades o muerte de algún familiar de uno de los miembros de la pareja (padres respectivos).
- Jubilación
- Enfermedad de uno de los cónyuges

A veces, como hemos visto en casos anteriores se trata de parejas que iniciaron su camino en común desde muy jóvenes hasta que sienten ambos o alguno de los dos la necesidad de emprender un camino propio para descubrir una identidad que hasta aquel momento se hallaba fundida en el otro. Este momento puede presentarse incluso de forma prematura a partir de algún acontecimiento vital importante, como el primer embarazo o nacimiento de un hijo, o al poco tiempo de celebrada la boda, como Irene que sólo se casó con el hombre que aprobaba la familia para poder celebrar ostentosamente la ceremonia religiosa y la fiesta, mientras tenía ya en cartera al sustituto con el que se fugó al poco tiempo. Sandor Marai (2008) describe con lucidez introspectiva en su “biografía novelada” uno de esos momentos en que después de dar tumbos por la Europa de entreguerras con su primera esposa, Lola, que había enfermado gravemente durante su breve estancia en Francia, experimentó al llegar a Florencia la crisis de su matrimonio, contraído apenas unos meses antes:

“Nuestro “matrimonio” sufría una crisis que ya duraba varias semanas. Tras regresar de la muerte, Lola lo miraba todo con lupa, como si aún no estuviera segura de sí misma. No hacía planes a largo plazo, aceptando las

impresiones y las experiencias del momento sin oponer resistencia... Yo veía peligro por todas partes, estaba intranquilo y sospechaba de todo y de todos. La enfermedad de Lola me parecía una ofensa contra mi persona, una traición. Ella quería morirse y yo sólo notaba que estaba en una zona peligrosa y que algo iba mal. Por supuesto que su estado me daba muchísima pena, pero no comprendía por qué me ocurría todo aquello, qué podía hacer con esa experiencia, qué tenía que ver yo... Ya no me importaba ser solidario o no con Lola y con nuestra vida en común: recuperé mi libertad declarando que “ya veríamos lo que pasaría”... Nunca he servido para que alguien apoye o construya su vida en mí y en aquella época menos todavía; cada palabra que decía, cada cosa que hacía reflejaba una rebeldía constante, albergaba planes para huir, quería fugarme de mi banal y también exótica estancia “a perpetuidad” en mi Cayenne privada”. (365-366).

En otras ocasiones, el largo camino recorrido en común requiere de nuevos avances que, como en el caso que vamos a considerar a continuación, para uno de los miembros toma una dirección (la maternidad), mientras que para el otro supone un mayor progreso profesional (estudios de medicina).

La pareja formada por dos profesionales de la enfermería, Ramón y Mónica, han recibido de sus respectivas familias de origen el mensaje de superarse constantemente: “los hijos deben ser siempre más que los padres”. En un momento de su ciclo evolutivo, cuando ya han tenido dos hijas pequeñas, Ramón propone a Mónica superarse profesionalmente estudiando la carrera de medicina. Hasta el momento presente ambos han mantenido un equilibrio bastante igualado en cuanto a distribución del poder y los recursos (mismo salario, mismo estudios, poder compartido). Ramón lleva adelante su propuesta y finaliza sus estudios, mientras que Mónica, tal vez ocupada de forma más activa en la crianza de sus hijas, se queda atrás profesionalmente. Con ello se produce un desequilibrio que acaba por romper la pareja: en la vida de Ramón se produce un cambio profesional y de status social para el que busca una compañera más afín, una joven médico que conoce en su nueva carrera y con la que termina por emparejarse.

1. c) *Crisis del ciclo relacional*

Hace referencia al momento evolutivo con respecto a los componentes del amor en el que se encuentra la pareja: (Eros-Philia-Agape), Puede manifestarse de múltiples formas, algunas de ellas sintomáticas, otras más claramente conflictivas.

- Falta de deseo sexual (inapetencia o inhibición)
- Desenamoramiento y/o enamoramiento de tercera persona
- Cambio en la orientación sexual
- Falta de compromiso

- Falta de comunicación
- Falta de compenetración
- Falta o fracaso del proyecto común
- Alejamiento de la pareja a causa del trabajo (excesiva implicación, escasa implicación)
- Infidelidades
- Búsqueda continua de Eros.

La evolución, como queda dicho, en la vida de pareja requiere una constante adaptación a los cambios producidos por el proceso de la relación misma. Aunque el orden “canónico” de las tres fases (cortejo, nidificación y crianza o en términos más psicológicos: pasión, intimidad y compromiso) admite sus excepciones y no agota más que descriptivamente el arco vital de una relación, existen en ella dimensiones más profundas que no son asequibles a primera vista: lo que les atrae o continúa atrayendo a cada uno del otro (eros), el constante aumento o decrecimiento del grado de intimidad, interés, comunicación, exclusividad, simpatía y admiración que sienten todavía el uno por el otro (philia), la capacidad de atención, cuidado, ternura, comprensión y compromiso (ágape) que son capaces de asumir y mostrarse mutuamente a lo largo del tiempo. Estas dimensiones no tienen por qué ser diacrónicas, sino que pueden coexistir sincrónicamente a través del tiempo con distintos grados de intensidad y variaciones en su composición, dando lugar a diversas fórmulas de la “pócima del amor” de cuyo elixir puede alimentarse la vida de una pareja, donde la amistad y el cuidado se erotizan, la pasión aproxima a las almas y no sólo a los cuerpos, y la ternura y el cuidado avivan la llama de la sexualidad más allá de la genitalidad. Cuando la alteración hormonal que supone el estado de enamoramiento se va reequilibrando, se abre paso a una transformación del enamoramiento en un amor con “rostro personalizado”, la Philia, basado en un conocimiento más sereno y realista de la persona del otro. Cuando esto no sucede se da lugar al desencanto que introduce la semilla del desencuentro. En estos casos ni siquiera el compromiso basta para salvar la relación.

Rafael y Valentina iniciaron su relación en base al compromiso: compartían un mismo proyecto común ideológico y profesional que se materializó en la creación de una escuela de enseñanza libre, donde sin embargo, la asimetría de poder fue evidente desde el inicio a favor de Rafael que era el líder y el director de hecho de la institución, quedando ella relegada a una posición en la sombra como secretaria. Su compromiso educativo se materializó igualmente en el proyecto que como padres adquirieron respecto a los hijos que también llegaron pronto en la pareja. Con todos los proyectos en marcha, basados en la ilusión del compromiso ideológico hizo acto de presencia al poco tiempo la infidelidad por parte de él con una educadora de la escuela pretendiendo eclipsar a Valentina, alejándola de la escuela para sustituirla por la amante.

La ausencia de alguno de estos componentes de la “fórmula secreta del amor” (Eros, Philia y Ágape) deteriora la complicidad en la pareja, abriendo un espacio árido y desértico frente a la misma que con frecuencia lleva a la desidia, el cinismo, el abandono o incluso el maltrato.

La pareja formada por Ricardo y Herminia mantiene una dinámica relacional de la que forman parte constitutiva el maltrato físico y psíquico, el espionaje muto, la descalificación constante, el engaño y la infidelidad. Se enamoraron en el extranjero y decidieron casarse y tener un hijo rápidamente, al que han triangulado en sus continuas disputas. Este hijo, por una parte, se convierte en objeto de discusión cuando amenazan con separarse, pero por otra se lo pasan como una pelota cuando están juntos. Se dividen los días de la semana para quedarse con el niño, y de este modo poder gozar de horas o días libres sin hijo ni cónyuge y a la vez hacen intercambio como si se tratase de una mercancía cuando les conviene por una razón u otra. Herminia y Ricardo llegaron a la relación sin conocerse íntimamente. Los rasgos narcisistas de él y los histriónicos de ella forman una combinación explosiva que da lugar a escenas de enfrentamiento y acusaciones mutuas, seguidas de reconciliaciones en la cama. La dinámica establecida entre ellos se basa en la complementariedad de sus déficits. Con sus manejos histriónicos ella consigue mintiendo y disociando engañarle con otros hombres, mientras que él, desde su narcisismo herido alcanza a descubrir siempre la verdad y a ponerla en evidencia, estableciendo una auténtica batalla por la simetría en el poder. A cada infidelidad de ella le corresponde una de él para restablecer la equidad en la relación. La lucha ha llegado a un punto en que, después de descubrir que ella se había liado con un alumno mayor de la escuela donde enseña, él la denunció ante la dirección para que la expulsaran. Con ello la pareja ha perdido en poder económico, puesto que ella ha perdido su trabajo, han tenido que dejar el piso que tenían alquilado e irse a vivir a casa de una abuela de él. Cuando sus discusiones alcanzan el límite de la racionalidad en las argumentaciones ella puede reaccionar violentamente y él lo filma para poder denunciarla.

Sin llegar a estos extremos en muchos casos puede la crisis hacerse patente de forma clara a los propios compañeros de viaje o bien manifestarse de forma sintomática a través de patologías individuales o de infidelidades relacionales.

Nuri de 37 años y Jose (de 35) casados desde hace ocho, mas 18 de novios, tienen un pequeño negocio de lampistería. Como no tenían hijos adoptaron una niña hace ya cinco años. Acuden a terapia porque ella en un momento determinado se vio atraída por un empleado y le dio tres besos. Eso desató en el marido una fuerte reacción celotípica, que hacía insoportable la relación de pareja. Su relación fue cambiando a raíz de la adopción de la niña, pues ella cada vez estaba más por la crianza de la pequeña que está

muy enmadrada y él se dedicaba cada vez más al trabajo, aumentando día a día la distancia entre ellos. A esto hay que añadir la creciente intromisión de los padres de ella que se quedan a dormir en casa de la hija cada vez que vienen a visitar a la niña o cuidarla. De esta forma la pareja va perdiendo intimidad y comunicación. Esta intromisión repercutía en él pero evitaba hablarlo con ella y esto hizo que adoptara una actitud introvertida que les alejaba cada vez más, hasta que la escena del beso vino a encender la luz roja para llamar la atención sobre el momento de la relación. Los celos y la desconfianza por parte de José, estaban empezando a provocar asfixia y atrapamiento en Nuri.

Crisis estructurales:

Las crisis estructurales hacen referencia a las relaciones existentes en la pareja respecto a la distribución desigual de poder y recursos por lo que pueden clasificarse como crisis en las relaciones de simetría y de complementariedad. Aunque idealmente la relación simétrica complementaria sería la deseable para una vida satisfactoria de pareja no siempre sucede de esta manera. La simple existencia de desigualdades no tiene por qué considerarse disfuncional, puesto que en muchas ocasiones se trata más bien de diferencias que de desigualdades, no dando origen a crisis, sino a relaciones compensadas que son consideradas satisfactorias por ambos componentes de la relación. La mayoría de las parejas “tradicionales” de hace algunos decenios se estructuraban en base a una *asimetría complementaria* donde el poder y los recursos estaban desigualmente distribuidos, pero equitativamente compensados. El hombre ostentaba el poder económico y social, la mujer el doméstico y emocional. Como decía Catón el viejo, uno de los patricios más respetados de la Roma Republicana: “Nosotros dominamos el mundo, pero nuestras mujeres nos dominan a nosotros”. En otros casos, sin embargo, y con mayor frecuencia en la sociedad occidental actual, las descompensaciones en el equilibrio simétrico dan lugar fácilmente a crisis que afectan a la viabilidad de la relación.

Mariana y Sebastián se conocieron en un *Erasmus* y pronto decidieron ir a vivir juntos, pero para ello la chica tuvo que trasladarse Holanda, país de origen del novio donde vivieron dos años juntos y hasta llegaron a hipotecarse para comprar una vivienda. Partían inicialmente de una situación de simetría: el mismo poder, los mismos recursos (tenían una edad parecida, habían alternado la residencia en los países respectivos durante los meses de Erasmus, poseían la misma titulación universitaria, estaban altamente capacitados y preparados). Pero pronto se vio que el proceso de constitución de la pareja fallaba: ella no podía echar raíces porque enseguida se produjo una gran desigualdad: él tenía todas las ventajas: el idioma, la nacionalidad, los vínculos familiares, laborales y de amistad. Ella se hallaba a más de dos mil kilómetros de casa, no hablaba el idioma, no tenía

trabajo ni red social que la sostuviera ni donde inserirse. Como reconocieron ambos más tarde explícitamente: “habían sobrevalorado la situación y sus recursos”. La relación se había desequilibrado rápidamente, su continuidad se hacía inviable, si no era a costa de ir agrandando el fuerte desequilibrio. La historia terminó con el regreso precipitado de Mariana a su hogar paterno para reconducir el destino de su vida.

2 a) Crisis en las relaciones de simetría

Cuando hablamos de crisis en las relaciones de simetría hacemos referencia a la distribución desigual del poder que da origen a una relación de dominancia sumisión, no relacionada necesariamente con la diferencia en los recursos de cada uno, sino con la capacidad de decisión y el dominio de la relación. Algunas relaciones nacen con una clara desigualdad en su composición, mientras que en otras, como en el caso anterior, se van generando gradualmente las condiciones para el desequilibrio. En los casos más graves pueden llegar a producirse situaciones de dependencia y maltrato (Mallor, 2006; Villegas, 2006). La historia está llena de situaciones en que la desigualdad de poder termina por ejercer un dominio injusto y cruel como el de Enrique VIII de Inglaterra sobre sus seis esposas, Catalina de Aragón y Ana Bolena entre ellas.

En un contexto mucho más prosaico suelen repetirse situaciones de dominación y sumisión o dependencia, como el caso de Maricel (Palau, 2003) que se vio sometida durante once años a una relación de dominio y maltrato, reclusa igual que las distintas esposas de Barbazul en el castillo del esposo. Prácticamente secuestrada por su compañero, Maricel iba reduciendo su vida íntima, personal, laboral y social a las limitaciones que éste le imponía continuamente hasta llegar a desarrollar una agorafobia, episodios graves de depresión y fuerte pérdida de autoestima. Los diversos intentos de ella de liberarse de la relación eran sistemáticamente boicoteados por él, quien abusando del temor que le infundía conseguía una vez y otra convencerla para que siguiera a su lado. Finalmente, y apoyada por sus padres, alguna de las pocas amistades que le quedaban de su infancia y la ayuda psicológica, consiguió salirse de la relación que la destruía. Su caso como el de tantas otras personas empaña la historia de las relaciones amorosas de este tipo de parejas cuyo final trágico, a veces, aparece en las crónicas de sucesos.

2 b) Crisis en la complementariedad

Los futuros componentes de una relación de pareja llegan a ella con su propia historia individual y familiar, con sus concepciones, mitos y expectativas, con sus recursos intelectuales, económicos, profesionales, emocionales, sociales, con sus intereses y aficiones artísticas, literarias, musicales y hasta deportivas, con sus

opciones políticas y existenciales y con ese bagaje van a establecer las bases sobre las que construir la relación. Naturalmente estas condiciones pueden determinar la dinámica de la relación potenciándola o limitándola. Si los recursos que cada uno aporta a la relación suman o multiplican el resultado será una relación complementaria satisfactoria y enriquecedora que aumentará el atractivo y la cohesión de la pareja. Si por el contrario, tales características son muy desiguales o incompatibles, los recursos son escasos por parte de uno o de ambos, cada cual arrastra por su cuenta déficits personales, emocionales o conductuales, dando lugar a una relación más bien deficitaria, los resultados serán empobrecedores para la relación y cada uno de los individuos que la componen. Muchos de estos déficits son anteriores a la constitución de la pareja y no pueden achacarse con propiedad a la dinámica relacional de la misma, aunque ésta puede reforzarlos o alimentarlos. Estos déficits pueden englobarse generalmente en tres grandes categorías, social, funcional y emocional, aunque naturalmente en ocasiones puedan darse de forma conjunta y en diversa proporción.

Déficits sociales

Los déficits sociales hacen referencia a situaciones de exclusión social o económica, pobreza, incultura, escasa formación o preparación profesional, hábitos marginales como drogadicción, alcoholismo crónico, enfermedades incapacitantes o crónicas, que sitúan a la pareja en condiciones desfavorables en relación a una sociedad dada.

Ester lleva una historia desastrosa de relaciones desde sus inicios. Motivada por la necesidad de alejarse de su familia de origen con la que, al ser hija única, mantiene, a pesar de todo, una vinculación muy fuerte en la distancia, ha escogido parejas muy desiguales y deficitarias de las que ha terminado por hacerse cargo y por las que ha sido duramente maltratada y abusada. Huyó prácticamente del hogar paterno siendo muy joven para casarse y tener un hijo: pensó con ello poder independizarse de su casa, particularmente del padre que mantenía con ella una relación casi edípica. El matrimonio duró poco y se separó de la pareja quedándose con el hijo antes de haber terminado su carrera. Sostenida por el dinero del padre pudo sin embargo continuar sus estudios y profesionalizarse, alcanzando fácilmente un notable éxito profesional. Su vida emocional o afectiva fue sin embargo deteriorándose en sucesivas relaciones con hombres, en concreto tres, que provenían de países y culturas muy distantes, sin dinero, ni papeles, ni preparación profesional alguna, que vieron en ella una mujer inteligente, socialmente bien relacionada, pero crédula y dispuesta a dejarse explotar a cambio de un amago de cariño y que fueron abandonándola sucesivamente, después de muchos engaños, abusos y malos tratos. Con alguno de estos hombres tuvo dos hijas más, las cuales terminaron también por abusar y chantajear a la madre hasta el punto en que tuvieron

que intervenir los servicios sociales para internarlas. Este tipo de relaciones evidenciaba fuertes déficits en los componentes de las sucesivas parejas que cuando interactuaban con los de ella se potenciaban negativamente dando lugar a una clara *asimetría deficitaria* en la relación. En su caso los déficits sociales de los sucesivos compañeros de Ester han contribuido al notable deterioro de sus relaciones de pareja de los que ella ha salido dañada y empobrecida.

Los déficits funcionales

De un modo más o menos reconocible todos tenemos déficits funcionales, aspectos prácticos de la vida donde no sabemos manejarnos: llevar la intendencia de la casa, cocinar, lavar la ropa, cuidar niños pequeños, manejarse con los instrumentos electrónicos o la informática, gestionar la economía, orientarse en los mapas y en el territorio, conducir vehículos, reparar los desperfectos domésticos, cuidar el jardín, afrontar espacios o situaciones desconocidas, hablar idiomas y un sin fin de otras habilidades donde nadie parece tener el dominio completo.

Por eso es frecuente que en las parejas ciertas funciones estén repartidas de modo complementario, algunas en base a las atribuciones tradicionales de género, otras en base a habilidades adquiridas en la historia personal contradiciendo en ocasiones las expectativas de género como el caso de Laura y Toni, donde él depende de ella para su trabajo puesto que no sabe conducir y le es absolutamente necesario desplazarse para atender a sus clientes.

En la mayoría de parejas se produce una complementariedad funcional compensada que no produce de ordinario problemas en la convivencia. Pero en otras ocasiones el déficit, sobre todo si es compartido y afecta a funciones esenciales para la buena marcha de la vida cotidiana, como puede ser en el caso que vimos más arriba de Teresa y Ramón de la economía, tales déficits pueden generar tensiones recurrentes que acaben por provocar una crisis importante.

Finalmente hay casos en que el déficit funcional no nace de la falta de recursos o habilidades adquiridas, sino de características de personalidad que hacen problemática la relación por sí misma.

Tal es el caso de un paciente de 30 años, al que llamaremos Luis, que viene a terapia de pareja acompañando a su mujer que se encuentra en un estado depresivo importante, embarazada de 5 meses y medio. La situación es grave puesto que en su estado la mujer se muestra incapaz de hacerse cargo de la casa (“¿qué pasará cuando nazca el niño?”) y no hay nadie más a quien recurrir puesto que los padres de ambos viven en Argentina, de donde ellos son también oriundos. Ante la situación de emergencia la madre de ella ha venido por una semana para hacerse cargo de la hija y buscarle un tratamiento psicológico, durante el que se le sugiere la terapia de pareja. En el transcurso de ésta pronto se manifiesta el déficit prenómico de Luis.

Luis es una persona que, a diferencia de los otros pacientes con estas características, ha recibido un reconocimiento originario, aunque paradójico. Hijo de padre arquitecto y nieto de abuelo italiano emigrado a Argentina en la primera mitad del siglo XX, es el menor de tres hermanos, las dos primeras, mujeres. Como único varón de la familia, ha sido depositario del mito que acompañó la historia del abuelo, hombre que de albañil analfabeto conquistó un importante estatus social gracias a su empeño en el trabajo e inteligencia en los negocios. Hijo de un padre prestigioso como arquitecto, el cual subió todavía más en la escala social gracias a sus estudios, a Luis le tocaba destacar por su excelencia en todo. Tratado con especial deferencia y mimo, particularmente por las mujeres de la familia se esperaba de él un éxito personal, social, intelectual y empresarial sin precedentes, pero la realidad es que no ha llevado a buen término ninguno de los diversos intentos de culminar sus estudios, de modo que desde siempre ha sido considerado como “un genio inútil”. Constituye ésta una validación invalidante, un claro ejemplo de doble vínculo, que lo tiene en continua situación de dependencia funcional respecto a los padres o a la pareja. Como genio se puede permitir fantasear, filosofar sobre temas existenciales, hablar de política, argumentar cualquier cosa y la contraria, proyectar en un futuro siempre indefinido, pero sin el compromiso de materializar sus sueños en nada. Ha iniciado varias carreras sin terminar ninguna y con la idea de estudiar otras tantas, ha pasado por distintos trabajos temporales sin cuajar en ninguno, con la excusa que él sirve para mucho más. Sus padres siempre cuentan que está trabajando de bibliotecario y estudiando sociología en Barcelona, cuando no ha pasado de trabajar, los escasos periodos en que lo ha hecho, de teleoperador o camarero. Todos sus sueños se diluyen en la fantasía, no realiza nunca nada, no toma la responsabilidad de sí mismo ni se gestiona por sí mismo, por lo que genera una total dependencia de la pareja, como antes con sus padres.

Peleado con las obligaciones y carente de motivación, Luis se ve superado por la situación, incapaz de hacer frente a las tareas más simples de la vida cotidiana: “¿que hago yo con mi mujer, si no sé hacer nada conmigo mismo a parte de soñar y de tener grandes proyectos?”. Repitiendo el esquema familiar en el que era considerado por padres y hermanas como “genio inútil” ha establecido con su mujer, una auténtica mujer orquesta, una relación de dependencia funcional. Está acostumbrado a delegar las decisiones, la organización, y la ejecución de las cosas de cada día, en ella. “¿Para qué lo voy a hacer o a pensar yo, si ella lo piensa y ejecuta siempre antes y mejor que yo?”. Esta actitud se manifiesta en situaciones tan banales como la elección de un menú en el restaurante donde opta literalmente por los mismos platos que ella, sin preguntarse qué le apetece realmente a él.

A Luis no le falta conectar con sus deseos sino con sus necesidades, porque cuando lo hace, tienen que ser los otros los que vengan a solucionarle los problemas. Desde su posición prenómica mantiene un posicionamiento irresponsable, pues le cuesta comprometerse con las cosas. Tampoco es capaz de planificar la acción: a pesar de que la basura de su casa huele mal y él lo perciba, no conecta con la situación desagradable ni responde al estímulo y ha de ser su mujer quien le diga que tiene que sacarla, pues carece de motivación e implicación. Luis tiene una relación compensada por la relación, necesita primero a su padre y luego a su esposa. Él no se va a separar, teniendo un criterio indiferenciado se aferrará a cualquier relación que le permita funcionar. Una vez compensado, puede funcionar en otros aspectos de su vida, incluso poseer un rico mundo mental propio, aunque siempre esté alimentándose de una relación parasitaria, pero ahora que su mujer está fuera de órbita a causa de su depresión, Luis ha entrado en una reacción de pánico frente a una realidad cotidiana que no sabe cómo manejar.

Los déficits emocionales

Hacen referencia a características psicológicas personales de uno o ambos miembros de la pareja, preexistentes a la relación, pero que terminan por afectarla de una forma persistente. Evidencian en ocasiones desequilibrios presentes ya desde el principio de la relación, pero que no se muestran problemáticos hasta pasado un tiempo, el periodo de enamoramiento, o con motivo de algún cambio significativo: inicio de la convivencia, formalización del matrimonio, nacimiento de un hijo, mayoría de edad de éstos, cambios profesionales, etc.

Silvia arrastra a Germán su pareja a terapia con la queja de que es ella la que siempre tiene que tirar de la relación, puesto que a él todo le da igual y se acomoda a cualquier cosa, de modo que no sabe si realmente está interesado en ella o simplemente ya le va bien que ella haga de relaciones públicas. A diferencia del paciente del ejemplo anterior con dependencia funcional, Germán es “manitas” para las cosas técnicas, pero es un auténtico parásito en las situaciones sociales. Parece que su lema es no inmutarse para no sufrir y para ello, como un auténtico estoico, se coloca fuera del deseo o de la ilusión. Pero en su caso tal actitud ataráxica obedece más bien a una incapacidad para resonar emocionalmente que a un proceso de disciplina virtuosa. Los problemas que él puede causar en la relación son más bien por omisión que por comisión y, como tales, aparentemente menos graves.

En otros casos, sin embargo, los déficits emocionales, como la alexitimia, pueden generar problemas más graves en la relación en la medida en que den lugar a comportamientos compulsivos o a indiferencia emocional y empática, o en ocasiones hostilidad, hacia la pareja.

Lucas y Meritxell de 50 y 48 años respectivamente, padres de dos hijas, llevan 24 años de casados. Lucas se queja de deseo sexual hipoactivo, desde los cuarenta años. Considera que se ha hecho mayor. Ella viene con la demanda que no quiere una relación de amigos o hermanos. Iban a ir a un sexólogo para afrontar el problema, pero han optado por una terapia de pareja porque intuyen que la cuestión es más compleja y que tiene que ver con la relación.

La diversa concepción de la sexualidad ha generado siempre una cierta incomodidad en la pareja. Para él, más bien reservado y tímido, el sexo es algo sucio y poco digno que no se combina bien con el amor. Ya desde los inicios de la relación para expresar amor escribía poemas. Cuando estaba con ella se quedaba bloqueado. “¡Ojalá no existiera el sexo!”. Si no la hubiese querido se habría separado ya de ella. Se siente impotente por no poder satisfacerla. Dice que no tendría problemas en que ella fuera con otros hombres si quisiera.

Un día Meritxell tuvo la intuición de que algo pasaba y le preguntó hasta que él confesó que había ido de prostitutas. Hace unos veinte años estuvieron un tiempo separados y él encontró cobijo en los brazos de la mejor amiga de ella. Por aquella época acudió ocasionalmente a citas sexuales de las páginas de alterne y echaba mano de la pornografía a escondidas de la mujer. Posteriormente, y a raíz de una fuerte crisis en el trabajo que afectó a su carrera profesional, volvió a acudir a los prostíbulos. La experiencia era siempre muy decepcionante. Con las prostitutas compraba calma (distensión). No había pasión ni placer. Se liberaba momentáneamente del estrés. Con ellas le era fácil disociar la persona (amor) de la profesional del sexo. El impulso era frío, frustrante, sólo físico, irracional, nada premeditado, por estrés: desánimo. Salía de allí y lo olvidaba todo, no era consciente de lo que había hecho.

Ya en el primer año de casados Meritxell le encontró, revistas porno con las que se masturbaba para descargar tensión. Y se enfadaba porque él no quería compartirlas con ella (tampoco le gustaban a ella) y sobre todo porque él no la buscaba a ella para satisfacer su sexualidad compulsiva, lo que le llevaba a cuestionarse a sí misma su valía como mujer. Con el tiempo él aprendió a ocultar mejor sus actividades solitarias y ella parecía olvidar, pero ahora que las hijas ya eran mayores, todas estas cuestiones habían vuelto a aflorar, sobre todo después de que ella indagando en carpetas y cajones había descubierto recortes de anuncios de periódicos, revistas y dvds pornográficos.

Ante todo esto ella se siente deprimida, hundida, porque rompe sus esquemas de relación de pareja y está celosa hasta de que él se mire un anuncio de ropa interior femenina en la parada de un autobús. Se siente

culpable porque piensa que tendría que haberlo hecho mejor y se siente decepcionada porque él le haya mentido y escondido eso. Ella se acomplejó, se sentía horrorosa, y tal vez por eso no tenía deseo. Pero el marido le decía que no se acomplejara, que era problema de él. Se plantea cómo puede volver a tener confianza en él, no sabe qué hombre tiene delante y no lo conoce. Si el marido se acerca a ella se lo imagina con las putas y le da asco. No entiende qué tipo de relación quiere tener con ella. Le está preguntando continuamente el por qué. Intenta sanar su mente. Quiere entender. ¿Cómo quería tener un proyecto de futuro (comprar una casa) y a la vez irse de putas? No quiere más mentiras, sino absoluta sinceridad. Se hace continuamente preguntas como esas:

- ¿Qué quería, qué buscaba en las prostitutas, por qué me rechazaba; si no le daban placer por qué iba con ellas?
- ¿Por qué ahora dice que no va a ir más, a qué es debido este cambio?
- ¿Dónde están los valores de nuestro matrimonio?
- ¿Cómo reparará el daño que me ha hecho?

Las razones de este desencuentro hay que buscarlas en la distinta concepción del amor y la sexualidad que para ella van unidos y para él disociados. En la relación nunca ha funcionado la comunicación. Estaban juntos por las hijas. La infidelidad es la gota que colmó el vaso, una cortina de humo porque el problema es el fuego: la falta de intimidad.

Lucas tiene un problema de *alexitimia* desde siempre. No expresa sus emociones. Hablando de su familia de origen cuenta que se encerraba en un armario para que no le vieran llorar: en su casa no se comunicaban las emociones. Siente un vacío interior y una incapacidad para leer sus propios estados emocionales. No sabe leer sus reacciones emocionales, y necesita convertir el dolor emocional en físico, llegando a autolesionarse. De ahí la compulsión sexual como descarga física de la tensión.

Vive la espontaneidad como algo ilógico, poco reflexionado y caótico. En su epitafio escribiría “ha muerto un hombre prudente”. Ante cosas que le perturban busca momentos de soledad para desconectar leyendo o escuchando música. Hijo modélico para los demás miembros de la familia, perfecto profesionalmente, no sabe decir que no a las exigencias profesionales, todo le crea mucha presión y nunca se ha planteado qué quería en su vida. No se conoce a si mismo. Vive su trabajo como una “obligación insoportable”. En sus correrías sexuales ha buscado un ansiolítico caro y estúpido.

Mientras Meritxell le reprocha las cosas y le critica, él se bloquea, con lo que no se favorece su evolución. Cuando ella fue capaz de hacer un cambio de enfoque hablando desde el sentimiento él se abrió, se desbloqueó y habló de sus fantasías sexuales por primera vez: se produjo un punto de inflexión y empezó a sentir deseo sexual por ella.

Aunque por razones didácticas y propedéuticas hemos establecido algunas categorías diferenciales entre unos tipos y otros de crisis y sus causas, no significa que en la realidad éstas se presenten de modo tan netamente diferenciado, sino que con frecuencia se entrecruzan y se sobreponen aspectos evolutivos y estructurales que tienen que ver con los orígenes de la relación, las características personales, el estancamiento en la evolución de los afectos, de modo que el mismo caso podría considerarse desde una u otra perspectiva, beneficiándose de una visión desde la complejidad. En el caso que consideramos a continuación podemos empezar a aplicar la multiplicidad de perspectivas que se entrecruzan en la historia de la pareja formada por Miguel y Sofía. Se trata de una terapia individual en la que se plantea un problema de cambio de orientación sexual en el marido que afecta en su núcleo a la viabilidad de la pareja.

Miguel es un hombre de 47 años, casado desde hace 24 años con Sofía, su mujer. Tienen un hijo de 23 años. Ejerce la profesión de cocinero en un internado escolar. Su mujer ocupa la secretaría en la misma escuela. La madre de Miguel murió siete años atrás, debido a patologías relacionadas con el alcohol; el padre, pensionista, era albañil y estuvo en el extranjero durante muchos años; en la actualidad tiene 78 años y desde que murió su esposa vive con otra mujer.

En el momento de iniciación de la terapia resulta manifiesto un estado de alteración y ansiedad generalizada, claramente reactiva. Esta ansiedad tiene por objeto primario la duda sobre su orientación sexual, generada por una reciente experiencia homosexual. Independientemente de esta reacción puntual, Miguel arrastra una patología agorafóbica de más de veinte años de curso ininterrumpido desde que contrajo matrimonio. La sintomatología fóbica, sin embargo, ha disminuido notablemente de forma espontánea en los últimos meses, desde que tuvo la experiencia homosexual.

A la edad de veinte años conoce a la que sería su mujer. El noviazgo duró tres años. Cumplidos los veintitrés, Miguel asume la dirección de un hotel cerca de casa; la (futura) mujer no parece muy entusiasmada pero lo ayuda igualmente a llevar la contabilidad. El mismo año deciden casarse, aunque admite que nunca tuvo la intención de hacerlo; pero el suegro les insistía en que lo hicieran (*crisis con origen en la formación de la pareja*).

Inmediatamente después del matrimonio, prácticamente al día siguiente de la boda, Miguel advierte las primeras señales de algo que no va; se le produce una sensación de *constricción* mientras entra en el coche para ir a misa. Y después, poco a poco, otros trastornos como el miedo a coger el ascensor, ir en coche, viajar, ir en tren o en avión, hasta desarrollar una *agorafobia*; por esto su mujer se convierte cada vez más en un punto de referencia para sus miedos (*complementariedad deficitaria*). La relación

con la mujer ha ido asumiendo las modalidades del sostén recíproco (“*intentamos estar siempre el uno al lado del otro*”).

Un año después de la muerte de la madre (cambios en el ciclo vital), vive una primera experiencia homosexual, breve, improvisada e inesperada de la que informa a su mujer. Pero en el verano anterior al inicio de la terapia conoce a Rafael con quien vive la segunda y decisiva experiencia homosexual (crisis en el ciclo relacional), esta vez con características de mayor implicación y compromiso afectivo, que inicialmente intenta ocultar a su mujer, lo cual termina por afectar gravemente a la relación matrimonial: excusas, pretextos para salir, mentiras, subterfugios, ausencia de deseo sexual hacia ella.

Miguel pide una consulta psicológica para satisfacer una necesidad de comprensión respecto lo que le está sucediendo en la esfera de su orientación sexual, pero ya en la primera entrevista, explica el motivo por el que pide ayuda psicológica que no es otro que la situación desencadenada entre él y su mujer a causa de su reciente aventura homosexual. Enseguida se hace evidente que el problema no se debe a la relación homosexual estable que ha empezado desde hace algunos meses, ni a particulares resonancias emotivas perturbadoras, ligadas a este hecho. El problema objeto de la demanda de ayuda parece estar constituido, en esencia, sobre todo por la necesidad de dar una respuesta clara a su mujer, respecto a la continuidad o no de la relación en la que se había acomodado, resultando satisfactoria, pero dependiente (déficit emocional y funcional), incapaz de llevar a cabo por sí mismo cualquier movimiento o decisión, sin darse cuenta de la trampa en la que estaba atrapado. En el proceso terapéutico un sueño tuvo particular importancia para la comprensión de la falta de independencia respecto a su mujer. En el sueño el paciente se encuentra inmovilizado en el interior de un coche sin poder arrancar por que la mujer se le ha echado encima, pegada al cristal, y no se quiere ir, bloqueándolo con su cuerpo:

“Vete, déjame en paz –repetía en el sueño, dirigiéndose a su mujer– Estoy bien; para ya de engancharte a mí, de agarrarte al coche. Vete, es inútil que sigas quedándote aquí, me oprimes, no me dejas libertad, no me dejas sentir libre...”

Comentando el sueño, el paciente añadirá:

“Y después me desperté de repente; me sentía mal... Nunca había tenido este tipo de sueños. Pero el deseo de eliminarla, no en el sentido de matarla, sino en el sentido de alejarla de mí era muy apremiante.”

De este modo se pone de manifiesto otro aspecto bastante significativo, expresado por el mismo Miguel: el inicio de esta relación homosexual coincide con la atenuación o casi desaparición de los trastornos de naturaleza fóbica, iniciados al día siguiente del matrimonio y arrastrados

durante todos estos años. El análisis del tema pone de manifiesto que el matrimonio no surge de la propia elección de Miguel; además expresa claramente que, al contrario de lo que le ha sucedido con su matrimonio, en el caso de su relación homosexual no se ha visto obligado, sino llevado por una verdadera y auténtica elección:

*La historia de mi matrimonio para mí era una **jaula de oro**, a causa de la comodidad y la tranquilidad de la rutina de la vida cotidiana. Pero no estaba bien porque de lo contrario no habría buscado a este hombre. Lo sé, tal vez he buscado en la otra persona lo que yo nunca he sido (**déficit social**): una persona culta, que ha estudiado, preparada, una persona importante. En el momento en que di libertad a mi instinto me sentí tranquilo, ya no tengo miedo de la soledad, vivo solo en un piso cosa que antes nunca hice para nada... No ha sido una constricción ir con este hombre, ha sido una decisión que he tomado”.*

El núcleo fundamental de esta experiencia es el descubrimiento de que su matrimonio ha sido producto de una constricción y que la experiencia de estos años de “felicidad” no ha sido más que la ilusión de una seguridad opresiva: la simbiosis (asimetría deficitaria) con la mujer que le llevó a la agorafobia desde el día siguiente a la boda.

LA TERAPIA

Una vez expuestos en la primera parte de este artículo, los *fundamentos teóricos* sobre los que se basa nuestra concepción de la terapia de pareja, en este apartado nos ocuparemos de las cuestiones relativas tanto al **setting** como al **procedimiento** terapéutico específicos para una terapia de pareja, desarrollando sus **aplicaciones** a propósito de un caso que expondremos en su totalidad.

1. SETTING: EL TÁNDEM TERAPÉUTICO

Trabajar con parejas implica una dinámica específica, claramente diferenciada tanto de la terapia individual, como de la familiar o de la grupal. Por una parte, el objeto de intervención es la relación entre dos personas, generalmente de distinto sexo, unidas por unos vínculos de afecto, libres en su origen de cualquier lazo anterior. Más allá de la existencia de un compromiso legal o no, el vínculo que une a la pareja implica a dos personas adultas, unidas por voluntad propia con el fin de compartir la vida. Este objetivo les diferencia claramente de otro tipo de uniones de carácter funcional como por ejemplo un equipo, un grupo o una asociación. Se diferencia igualmente de la vinculación familiar, por cuanto, aunque la pareja puede hallarse en el origen de la constitución de aquella, parte de una posición originaria libre e independiente de cualquier jerarquía, deber o compromiso previo.

Si tomamos como referente analógico de las uniones entre humanos las figuras geométricas observamos que todas ellas son figuras cerradas, puesto que se

constituyen a partir de tres o más puntos de unión. Siguiendo esta analogía podríamos concebir al individuo como un punto, la pareja como una línea, resultado de la conexión de dos puntos entre sí, la familia o los grupos como la unión más o menos estable o circunstancial entre tres o más puntos que dan lugar a una figura cerrada (triángulo, cuadrado, pentágono, hexágono, etc.).

Tanto los grupos como las familias constituyen sistemas cerrados para los que el terapeuta es un elemento exterior o extraño, que puede intervenir sobre ellos sin el riesgo inminente de ser absorbido en su dinámica. Igualmente el individuo, como ser indiviso, constituye un sistema cerrado, del que es fácil diferenciarse terapéuticamente.

La pareja constituye en cambio un ente relacional, que trasciende los límites del individuo, pero que se mantiene siempre potencialmente abierto, dado que con dos puntos sólo puede trazarse una línea, no una figura cerrada, para la que al menos se precisarían tres. En estas condiciones la posibilidad de introducir la persona del terapeuta triangulándolo como un tercer elemento en la relación y cerrando de este modo la figura adquiere una alta probabilidad. La idea de oponer a la pareja relacional una pareja terapéutica (formada a poder ser por terapeuta masculino y femenino) pretende salvaguardar la independencia del rol terapéutico frente al riesgo de triangulación que puede tomar tres modalidades: la colusión, la inclusión o la exclusión. Así pues podemos considerar las siguientes ventajas de trabajar como tándem terapéutico.

Evitar la **colusión** del terapeuta, aliándose consciente o inconscientemente con alguno de los componentes de la pareja (dos contra uno). Cuando una pareja está en crisis el nexo que les une se halla muy debilitado o amenazado y aunque, en el mejor de los casos, busca recomponerse acudiendo a terapia, cada uno de sus componentes intenta atraer al terapeuta hacia sus posiciones, para establecer una alianza colusiva contra el otro. Esta alianza puede buscarse en base a la afinidad sexual entre terapeuta y paciente (mujer – mujer, hombre – hombre), o por el contrario en base a la seducción entre los sexos (mujer – hombre, hombre – mujer) activando resortes primarios de protección, atracción, cuidado, etc. La presencia de una pareja terapéutica tiende a evitar el peligro de colusión neutralizando tanto la afinidad como los intentos de seducción al establecer una relación paritaria entre sexos y una atención a las necesidades de la pareja.

Evitar la **inclusión** del terapeuta, que puede verse privado de la “eficacia” terapéutica, absorbido en la maraña de la discusión o del conflicto de la pareja, sin saber cómo distanciarse de ella (todos contra todos). Los intentos de evitar la colusión pueden provocar paradójicamente la confusión del terapeuta, que como Alicia en “el País de las Maravillas” se encuentra ante un concurso en que todos los animales compiten y todos quieren ganar, anulando su capacidad de detectar aquellos aspectos que están interfiriendo en la calidad de la relación. El deseo de tratar a ambos miembros de la pareja como elementos equivalentes o intercambia-

bles de un sistema puede ofuscar la visión crítica de la parte alícuota que corresponde a cada uno de ellos. Se trata ciertamente en una pareja de (re)establecer la simetría, pero sin detrimento de su complementariedad. Formada por dos individuos con historias y necesidades distintas la tendencia morfogenética exige de la pareja una evolución conjunta y mutuamente potenciadora de cada uno de sus componentes, so pena de generar importantes desequilibrios en la relación. La aportación complementaria de la visión del tándem terapéutico contribuye a fortalecer esta dimensión a la vez que a detectar los déficits individuales que actúan como lastre de la relación.

Evitar la *exclusión* del terapeuta, que puede verse privado de la “autoridad” terapéutica, marginado por la potencia del conflicto de la pareja sin poder intervenir en ella (dos contra un tercero). La alianza entre los terapeutas refuerza su “autoridad” frente a las maniobras de exclusión que pueden intentar los miembros de la pareja, para quienes la naturaleza del conflicto se ha convertido en la dinámica de su relación. La presencia de dos terapeutas aumenta de modo exponencial las interacciones posibles, rompiendo más fácilmente la actuación en sesión del núcleo conflictivo con la que la pareja suele relacionarse unilateralmente. La actuación coordinada de ambos terapeutas potencia su voz, atrayendo la atención de la pareja y apartándolos del centramiento en sí mismos. Esto permite “hablar sobre” la naturaleza del conflicto, en lugar de “reproducir” directamente el conflicto en la sesión, lo que impediría su comprensión.

La presencia de dos terapeutas facilita además mantener una *atención continua a los canales de expresión dicótica* (contenido, voz temblorosa, mirada ausente, posición gestual del otro miembro de la pareja mientras el otro habla, tono emocional, etc.). Incluso uno de los terapeutas puede tomar nota escrita, mientras el otro habla. La escucha se potencia y la mirada se dobla (ven más cuatro ojos que dos).

La *interacción* entre ambos terapeutas puede convertirse también en un modelo a imitar (aprendizaje vicario) en la comunicación, el respeto, la escucha, la validación mutuas.

Condiciones para trabajar como tándem terapéutico. Para poder trabajar como tándem terapéutico se precisa

- Sentido de equipo
- Compartir un mismo modelo
- Compartir un mismo objetivo
- Complementarse: la visión masculina/femenina; la dimensión concreta/abstracta; realista/simbólica, operativa/hermenéutica
- Reforzarse mutuamente: entendimiento muto, aprecio profundo, valoración sincera
- Disponibilidad y apertura para continuos aprendizajes

2. PROCEDIMIENTO

El procedimiento a seguir en una terapia de pareja puede representarse en el siguiente esquema o guía para el desarrollo de una intervención completa, aunque no deba seguirse necesariamente al pie de la letra el orden secuencial con que se presentan los distintos apartados, dado que en la realidad las eventualidades del curso terapéutico pueden alterar el orden de presentación de ciertas fases, provocar la reiteración de algunas de ellas, dilatar la duración de otras, hacer desaconsejable la profundización en alguna de ellas, omitir alguno de los ámbitos de exploración que no vengán al caso y otras mil consideraciones que puedan surgir a propósito de cada situación en concreto. Algunos de los apartados del esquema guión, como el “acompañamiento”, no constituyen por sí mismas el apartado de ninguna fase, sino el telón de fondo de todas ellas. Se trata en definitiva de un patrón para hacer un traje a medida, no *pret a porter*, que cada terapeuta mirará de ajustar a sus clientes.

Primera fase: Exploración

1. Demanda:

- a. Motivo de consulta.
- b. Iniciativa del demandante.
- c. Implicación de cada uno de los miembros en la demanda.

2. Presentación individual:

- a. Datos demográficos de cada uno.
- b. Genograma familia de origen de cada uno

3. Historia de la pareja:

- a. Inicio.
- b. Constitución.
- c. Estado actual.

4. Dimensión estructural: Simetría y complementariedad.

- a. Relaciones compensadas:
 - i. Simetría complementaria
 - ii. Asimetría complementaria
- b. Relaciones descompensadas:
 - i. Simetría deficitaria
 - ii. Asimetría deficitaria

5. Dimensión evolutiva relacional:

- a. Enamoramiento (Atracción)
- b. Convivencia (Intimidad)
- c. Compromiso

6. Dimensión evolutiva afectiva:

- a. Eros
- b. Philia
- c. Ágape

- d. Autoestima
- 7. Naturaleza de la crisis:**
 - a. Estructural (asimetría, carencias)
 - b. Evolutiva (dificultades en el pasaje evolutivo)
 - c. Conflictual (debido a conflicto surgido recientemente, por ejemplo: infidelidad, problemas de fertilidad, problemas con hijos, problemas con familia de origen, etc.

Segunda Fase: Tratamiento

1. Evaluación

- a. Aspectos relacionales
- b. Aspectos individuales

2. Proceso terapéutico: trabajo con diversas dimensiones:

- a. Dimensión estructural (AT – PAN – Triángulo dramático)
- b. Dimensión compensatoria: déficits individuales (Desarrollo moral)
- c. Dimensión cognitiva: mitos (familiares, relacionales)
- d. Dimensión vincular: compromiso, guión de pareja
- e. Dimensión afectiva: eros, philia, ágape
- f. Dimensión empática: comunicación en la pareja
- g. Dimensión sexual contextualizada (posibles problemas)

3. Acompañamiento terapéutico

- a. Atender a las emociones expresadas en sesión
- b. Manifestar la empatía con la pareja y cada uno de sus miembros
- c. Aceptación positiva incondicional
- d. Apoyo puntual específico a miembro más afectado
- e. Atención a las oscilaciones del proceso (recaídas, intromisiones, etc.)
- f. Necesidad de reajustes

Tercera Fase: Resolución

- 1. Culminación proceso Personal (Mito de Er)
- 2. Redefinición de o redecisión sobre la relación
- 3. Evaluación del proceso
- 4. Seguimiento

3. Aplicación: el caso, la pareja Patri y Marcos

A fin de hacer comprensible el desarrollo de todo el procedimiento hemos escogido la aplicación a un caso, el de la pareja Patri y Marcos, cuya evolución seguiremos de principio a fin del proceso, añadiendo algunos comentarios sobre el seguimiento posterior. Para ello nos ajustaremos a la secuencia aproximada de las sesiones si bien sobre la base de un planteamiento sistemático que permita una organización conceptual. Ello implica que algunas sesiones se condensen en una

sola o que algunos temas se reagrupen a fin de dotar de coherencia al conjunto, intentando con todo mantener al máximo la secuencialidad.

PROCEDIMIENTO

Primera fase: Exploración

PRIMERA SESIÓN: demanda y presentación

1) Demanda:

Al igual que en cualquier otro tipo de terapia el punto de arranque de toda intervención lo constituye el análisis de la demanda (Villegas, 1996). Ésta requiere identificar el motivo de la consulta, sintomática o específica, por ejemplo, y la iniciativa e implicación del demandante: demanda propia o ajena, derivada o delegada. Tratándose además de una terapia de pareja será fácil detectar desde el principio cuál es la implicación de cada uno de los miembros, cuál de ellos ha tomado la iniciativa, y cuál de ellos, por así decirlo, viene “arrastrado” por el otro. Eso no impide que el grado de implicación pueda ir aumentando durante el proceso terapéutico, según se desarrolle éste, hasta equilibrarse e incluso que se invierta en relación a su momento inicial.

En el caso que analizamos a lo largo de este artículo, correspondiente a la pareja formada por Marcos y Patri, está claro que, aunque marido y mujer están de acuerdo en la definición de la demanda, la iniciativa parte en un principio de ella. Es Patri la que busca entre sus amistades una indicación de algún servicio psicológico que pueda atender una terapia de pareja. Es ella también la que establece el primer contacto telefónico y quien toma la palabra al iniciar la sesión. Queda claro, de inmediato, que es a ella a quien preocupa el momento actual por el que está atravesando la pareja. La actitud corporal de Marcos y su escasa participación inicial dan a entender que es él quien viene a arrastras.

Empiezan la sesión diciendo que son:

“una pareja socialmente perfecta, que funcionan y se complementan muy bien, pero que han descuidado la relación afectiva”.

Uno de los motivos de este deterioro relacional parece atribuible al trabajo de Marcos que desde hace cinco meses se halla sumergido en una vorágine laboral, llegando a trabajar hasta 15 horas al día y cuando llega a casa sigue recibiendo llamadas al móvil sin que sea capaz de poner límites. Según Marcos se trata de un ritmo que viene impuesto por la nueva jefa de su departamento que es muy exigente. Sin embargo Patri desconfía de ella, pues lo llama mucho (con la excusa de hablar de temas profesionales), pero también le pregunta por la niña y le manda e-mails sin que la esposa lo sepa y cuando habla con ella por teléfono, él busca privacidad y se esconde. Patri no ve esta relación normal y desconfía de él, pues le ha mentado varias veces al respecto. Ella le ha pedido en varias ocasiones que ponga límites a las

llamadas, pero no quiere presionarlo. Marcos le dice a Patri que no se preocupe, que no siente atracción por la jefa. Lo que pasa según Patri es que Marcos se responsabiliza excesivamente del trabajo, porque ha tenido que demostrar que vale igual que los demás a pesar de ser más joven que el resto de su equipo. Marcos siempre ha funcionado igual en todos los trabajos, dando el cien por cien y queriendo controlarlo todo.

Mediante la terapia, Patri espera encontrar un camino que les permita disfrutar como pareja y hacer actividades en común que les ligen a ambos. Ella necesita que le dedique más tiempo, aunque sean 15 minutos después de cenar. Piensa que la relación precisa fortalecerse en algún aspecto. Desde hace 2 años que la relación la han descuidado.

Marcos siente que ella no le ha apoyado lo suficiente en este año de tanto trabajo. Cuando nació la niña, ella lo hacía casi todo sola (cuando antes lo hacían casi todo juntos) y él lo interpretó como que ella se quería separar de él. Todo funciona muy bien menos lo afectivo: todo es muy racional y funcional.

2) Presentación individual:

2.1) PATRI.

Datos demográficos y orígenes familiares: Patri de 33 años, oriunda de Extremadura, la pequeña de tres hermanos de 49 y 48 años respectivamente, consultora de empresas. Padre enfermo por depresiones (hipomaniaco), tratado con haloperidol, murió a los 78 años de un ataque al corazón hace ya seis años. El padre trabajaba todo el día en el campo, sin tiempo para hacer vacaciones. Desde que Patri tenía 12 años, al padre lo ingresaban recurrentemente en el hospital psiquiátrico por intentos de suicidio. La madre de 73 años de edad, de mentalidad muy conservadora, vivió muy mal que su hija no llegara virgen al matrimonio e insistía en que se casara durante el tiempo que estuvo conviviendo con Marcos antes de la boda. Cuando murió el marido, la madre tuvo depresión y quiso que Patri se cuidara de ella, pero ella se negó, pues quería hacer su vida y ser independiente, entonces con veinticinco años se fue a Madrid a trabajar.

2.2) MARCOS.

Datos demográficos y orígenes familiares: Marcos de 34 años, ingeniero técnico, oriundo de Barcelona, el mayor de dos hermanos, 23 años el pequeño. Padre de 61 años, autoritario y controlador, tiene la verdad absoluta, todo se ha de hacer como él quiere: “*Me enseña que hay que valer para todo y si no se hace bien, existen reprimendas*”. No hay refuerzo positivo. Lo normal es hacerlo bien, se le tiene que argumentar todo para que no invalide la opinión que tengas; no permite disfrutar de las cosas. Madre muy supeditada al marido: forman una pareja con una dinámica estructural asimétrica y complementaria.

3) Historia de la pareja:

Inicio, constitución y estado actual de la pareja.

Se conocieron hace 6 años en México, donde Marcos llevaba ya tres años y medio trabajando para su empresa y viviendo en el hotel. Patri coincidió unos veinte días con él por idénticos motivos en el mismo hotel. Él la vio una noche cenando allí y se acercó a ella para hablar y a partir de ahí decidieron salir con más gente.

Terminada su estancia en México, Marcos viajó a Milán para asumir un nuevo destino laboral que finalmente le llevaría al Brasil, pero antes quiso pasar por Madrid para verla a ella. En esta ocasión Patri le dijo que quería apostar por él y consolidar una relación de pareja.

Durante este tiempo Marcos adquirió una notable experiencia y especialización profesional. A la vuelta de sus misiones en el extranjero decidieron con Patri ir a vivir juntos, trasladándose a Barcelona, donde el tenía la sede de su actividad laboral. Estuvieron conviviendo dos años sin casarse y luego hace dos años optaron por formalizar su unión a través del matrimonio.

Cuando vienen a terapia hace 2 meses que han sido padres de una niña.

Fases:

a) Inicial: Enamoramiento (Atracción)

- Lo que le gustó a Marcos de ella:

“Era una persona abierta, con capacidad de liderazgo, inteligente a la hora de resolver problemas, práctica y muy estable, con gran capacidad para enfrentarse a retos y para poner energía en todo lo que hace. Es excepcional porque se vuelca plenamente en todo.

- Lo que le gustó a Patri de él:

A ella le impactó que esa noche se acercara a hablar con ella, sintió feeling por él. Le gustó su inteligencia, su capacidad de lucha, su madurez y su valor por estar tanto tiempo en México. Vio en él un pilar.

Ella quería una familia por encima de todo y buscaba la madurez de un hombre para afrontar ese proyecto (con su familia de origen no existía ese concepto de unión). Él es el pilar de su vida y se casó con él para toda la vida y llegar a viejecitos juntos.

Ambos, Patri y Marcos, han luchado por crear una autonomía, intentando alejarse de la vinculación de la familia de origen, buscando sus espacios.

b) Fase actual: quejas de la pareja

- *De él hacia ella:* Marcos piensa que Patri quiere hacer las cosas de forma inmediata y ¡¡¡ya!!! Quiso un niño y a los 6 meses se quedó embarazada. Continúa exigiendo por hacer más y más, en cuanto a objetivos. Tiene que haber una ejecución inmediata, no se pueden aplazar las cosas, (cuando van a Madrid tienen que ir a ver a todos los amigos, comprar los muebles el mismo día que siente la necesidad, etc.).

Repite la misma argumentación muchas veces seguidas. Reiterativa. Es muy estructurada y organizativa. Le pone nervioso la asertividad de Patri, porque él necesita su espacio. Nota como si Patri estuviera siempre en guardia e intenta hacer cosas para ayudarla. Ella intenta tirar del carro, pero sola, y eso va en contra de la pareja: él intenta que ella se relaje, y quiere que disfrute al máximo de todo (particularmente a nivel sexual). Este último año, no han sido capaces de negociar y llegar a acuerdos, antes lo hacían más.

- *De ella hacia él*: Patri siente que él no es cariñoso con ella y como si no sintiera atracción por ella, cuando se acerca a él, le dice que le abruma. Quiere que cuente con ella para más cosas y que no la engañe. Marcos es muy callado y no le expresa lo que le gusta o no le gusta (no se comunica con ella). No aguanta las mentiras de Marcos. No quiere que trabaje tantas horas (ni que haga tantas guardias), y que ponga límites cuando esté en casa con ella y la niña.

Devolución: Se comenta su demanda. Se valora su interés por mejorar la relación, no dejar que se enfríe o se deteriore. Se comenta el tema de la comunicación no sólo como un tema de intercambio de información, sino como una cuestión de sintonía: “No conectáis con la misma emisora”. Se habla de las expectativas respecto a la terapia.

SESIÓN 2: Excusas y mentiras

Retomando un tema iniciado en la primera sesión: Patri se plantea en estos 6 años de relación con Marcos, “qué es lo que ha sido verdad y qué es lo que ha sido mentira”. Ya en México le mintió asegurándole que tenía un piso en Barcelona, cuando eso no era cierto. Según él lo hizo porque es lo que pensaba (y según su padre tocaba) hacer o haber ya hecho. Como ejemplo reciente cuenta Patri que cuando se mete en la web-cam para hablar con la jefa, miente negando que lo esté haciendo porque cree que no es lo adecuado, o bien dice que está llamando por el móvil a un compañero del trabajo cuando ella nota por el timbre de la voz que es una mujer. Ella no quiere espiarle porque no es agradable y para Marcos tampoco es agradable tener que estar dando excusas continuamente.

En la sesión se plantea directamente ¿por qué Marcos utiliza tanto la mentira en su vida? ¿Por qué se escuda en ella para enfrentarse a los problemas, sobre todo a nivel personal o emocional, no tanto laboral? Marcos no da con la respuesta. Se hace referencia a la infancia de Marcos y a la relación que ha tenido con su familia de origen, sobre todo con su padre. El criterio de su padre era invalidador, anulador y Marcos aprendió a renunciar a lo que quería, acabando por cancelar su deseo. No miraba un escaparate porque si le gustaba algo le iban a decir que no, descartaba su deseo para no sentir frustración y por tanto aprendió a callar u ocultar. Cuando se rebelaba su padre le humillaba delante de todo el mundo y siempre se tragaba la rabia. De niño ya mentía. Hace mención a varias situaciones de su vida en que

mentía porque se sentía frustrado, rabioso, humillado, con impotencia o culpable, como por ejemplo: si se caía de la bicicleta y se daba un golpe lo ocultaba a su padre para que no le prohibiera ir en ella. No quería que le regañaran. Miedo a que si lo contaba, luego no le dejarían hacer lo que quisiera. Lo mismo si perdía en una carrera, tenía que decir que había ganado, ya que se había preparado mucho y según su padre si “corría era para ganar”

Devolución:

Cada uno tiene un pasado, y la familia de origen condiciona mucho a la hora de construir la realidad y relacionarse con otros en el futuro. Marcos se ha acostumbrado a mentir porque para él tenía una función: la de no recibir reprimendas o cometer errores. El padre de Marcos le ha dado el mensaje de que todo se tiene que saber y que no se permiten errores ni fallos, teniendo que ser responsable de todo lo que haga. Eso le ha provocado que se regule desde una estructura heteronómica. La mentira es una defensa ante la imperfección.

TERCERA SESIÓN: Estalla la crisis

La primera impresión sobre la pareja formada por Marcos y Patri nos lleva a pensar en términos de simetría deficitaria: ambos tienen un status social y económico semejante, pero empiezan a manifestarse déficits en la comunicación y la sinceridad sobre todo por parte de él, que dan que pensar en la posible incubación de una crisis que no tarda en estallar. En efecto, ya en esta tercera sesión se descubre que Marcos lleva casi un año y medio engañando a Patri con otra mujer, llamada Sara, puesto que el marido de ésta le llama a Patri durante la semana para contárselo todo. Ante la evidencia Marcos confiesa en terapia cómo han ido las cosas.

Marcos y Sara se conocieron en enero del 2007 mediante el chat. Empezaron a intercambiarse mensajes y fotos, una de las cuales llamó especialmente su atención por la espontaneidad, energía y viveza que Sara mostraba en ella. Dado que Marcos es muy aficionado a la fotografía le propone verse para hacer una sesión fotográfica, a lo que ella accede y así empiezan su relación. Pronto se definen como amantes y se implican de manera cada vez más intensa.

En junio Marcos le comunica a Sara que Patri está embarazada por accidente y que él creía que no iba a ser una buena madre. Dejando mal a Patri y atribuyéndose él los méritos (diciéndole que él era quien se ocupaba de la casa, planchaba etc., para pretender darle una imagen de super perfecto).

En septiembre, la amante le dice a Marcos que se va a separar de su marido y se van viendo más a menudo (sobre todo en casa de ella). Mientras tanto y sin que Marcos lo sepa, ella continúa manteniendo otras relaciones con otros hombres.

En diciembre, él le dice a Sara que se va a separar de Patri. Cuando nace su hija, Marcos ni siquiera acude al hospital para acompañar a la mujer.

Hasta febrero, se veían cada día y se establecieron como pareja, pues él

conoció a los hijos de ella y su familia e incluso elaboraron un planning de cómo iban a vivir juntos en un futuro. La cosa se enreda porque este mismo mes, febrero 2008, Sara se queda embarazada de Marcos y decide abortar a pesar de que él no quiere.

Cuando todo sale a la luz, pues el marido de Sara lo averigua y se lo cuenta a Patri, ella quiere llamar a Sara para decirle que ella era buena madre y que Marcos le había mentido en muchas cosas para demostrarle su perfeccionismo. La amante le pide perdón a Patri y se da cuenta de lo mentiroso que es Marcos y lo empieza a ver como un monstruo. Un día quedan los tres y Patri tiene que presenciar cómo Marcos le dice a su amante que la quiere y que dejará a su mujer, que le dé otra oportunidad, pero Sara se niega.

El padre de Marcos se entera de la infidelidad, por las cuentas bancarias, le va a buscar, le pega un puñetazo en la cabeza, y le amenaza con contarle todo. La madre dice que se avergüenza de él y llora.

En la sesión se intenta comprender la situación creada:

- ¿Que encontró Marcos en ella, que le aportaba? ¿Qué representaba para él tener una relación con ella? ¿Sentía amor o era un simple capricho?
- Con ella se podían realizar fantasías sexuales, sentía atracción física, lujuria, cree que lo que sintió por ella fue de verdad y no una fantasía, pues sus sentimientos eran reales (eros). Le gustaba de ella, que era sexual, camaleónica, se adaptaba a todos los grupos de gente, muy espontánea, muy provocativa, con gran capacidad para seducir y conquistar, vendiéndose muy bien como persona. De ella le encantó su espontaneidad, al contrario de Patri que es muy estructurada en todo y muy organizada. Sin embargo, no le gustaba de ella, cómo se organizaba la vida, el desorden de su casa, lo infiel que era y la educación que daba a sus hijos.

En esta época Patri y él estaban inmiscuidos en las reformas de casa, preocupados por la vivienda (nidificación) y la relación e había vuelto caótica. No había espontaneidad. Marcos siempre guardaba en un cajoncito cosas que no quería contarle a Patri (falta de comunicación emocional o intimidad).

Devolución:

Ante estas revelaciones la demanda de Marcos se replantea: no puede continuar adelante con la terapia si primero no se responde a una serie de preguntas y se cuestiona el hecho de mentir: se ha pasado un año y medio mintiendo, e inventándose guardias y horarios de trabajo y hasta una jefa inexistente, cuando en verdad estaba con Sara.

- ¿Que es más real, lo que siento por Patri o lo que siento por Sara?
 - Tengo que dejar de mentir.
 - Tengo que saber lo que quiero para poder determinar qué hacer en mi vida.
- Para Patri la terapia también da un giro. Es la primera vez que llora en terapia:

- “No es justo que se haya portado así conmigo.
- “Desde enero que le digo que nos separemos si él quiere”
- “¿Cómo una persona así, puede ser el padre de mi hija?”
- “Ha decepcionado a todo el mundo”
- “Creo que tendría que haber parado todo esto, antes”
- “Lo que más daño me ha hecho, es que pudiera hablar tan mal de mí, diciendo que yo era mala madre”.

A pesar de todo, Patri quiere luchar por la relación porque ella lo sigue queriendo y tienen una hija en común. Quiere que se cure y poder mejorar las cosas.

Nuevo planteamiento terapéutico: después de lo ocurrido, decidimos hacer un giro en la terapia y planteamos hacer **terapia individual con pareja**, es decir, trabajar a Marcos y sus mentiras pero con Patri delante, para que sea testigo de ese proceso, puesto que sólo de este modo será posible restaurar la confianza mutua. Marcos accede, porque quiere dejar de mentir y no le importa que Patri esté delante. Se trata de recomponer la pareja, si es posible, reparando el daño que ha sufrido ésta, pero sobre todo de trabajar el déficit de la insinceridad y la dinámica de la relación en que se sustenta. Se le pide a Marcos que haga una lista de todas las mentiras que ha dicho durante toda su vida, y el por qué cree que las ha utilizado.

Segunda fase: Tratamiento

SESION 4: síntomas de asfixia

Esta cuarta sesión se centra sobre Marcos y Patri está presente como testigo. Se habla de la relación con Sara y las consecuencias que ha comportado que se descubra la verdad. Estas son entre otras:

- Invalidación, presión y vigilancia continua de su padre (incluso lo sigue con el coche allá donde vaya).
- Marcos le pidió ayuda al sentirse mal, pero se siente controlado y eso le provoca rechazo.
- Cada vez eso le va generando más agresividad.
- Su padre le dice que es un obseso y que si es necesario lo castrará.
- Le dicen continuamente que ha roto una familia y que ha creado un monstruo.
- Siente mucha rabia, porque lleva 15 días sin parar de hablar del tema de Sara.
- Necesita tiempo para afrontar el tema él solo (escapando de la presión externa que tiene). Necesita respirar.
- La convivencia con Patri la vive como un rechazo para él.
- Lo único que ve limpio y puro en su vida, es su hija

La Intervención terapéutica va dirigida a aumentar la comprensión: ¿Cómo te explicarías a ti mismo, lo que te ha pasado?

“Desde los 13 años, me he planteado cómo superarme a mí mismo, y los retos me suponen ilusión. En el campo sexual quería desde hacía muchos años evolucionar y con Sara lo pude hacer. Siempre me ha llamado la atención el poder dar placer hasta el extremo, a la otra persona, eso me da más seguridad, darlo todo: (amor más sexo). Yo hasta ahora, pensaba que no podía dar el todo de mí mismo. Con Sara, al principio yo recibía placer, pero luego fui ofreciendo más yo, y derivó en amor, pero creo que para ella, yo fui algo pasajero, porque no era el Marcos que ella quería, pues ha cerrado la comunicación conmigo, no quiere saber nada más de mí. ¿En ningún momento consideró que había algo bueno en mí?”

Devolución terapéutica:

¿Hasta qué punto, Marcos no se está enamorando de un reflejo de sí mismo?

“Buscas en el otro la validación de ti mismo, y si es así es porque tú no la tienes... y hemos de saber qué te ha llevado a esto. Quizás el hecho de que nunca te reforzaran positivamente tus padres influye en cómo has construido la realidad. Nunca se validó tu imagen ni te dijeron que estaban orgullosos de ti, o al menos no lo expresaban. Por eso es necesario trabajar en sesión varios puntos”:

- la invalidación de tu padre
- tus carencias internas.
- en qué momento fue importante para ti caer bien a la gente y validarte o reafirmarte a través del otro.

SESION 5: separación temporal

Se inicia la sesión con novedades importantes. Marcos no aguanta más en casa y se va a compartir piso con unos amigos. Cree que le ha ido bien. Por las tardes va a ver a su hija y ayuda a Patri con la niña. Patri ha vivido bien la marcha de Marcos. La relación se ha distendido.

Seguimos trabajando con Marcos el tema que habíamos planteado la sesión anterior sobre cuándo empezó a reflejarse en el otro. Nos cuenta que al año de estar casados, hace dos veranos, se fueron de viaje a Egipto Patri y él. Una tarde él se fue a la piscina del hotel en El Cairo mientras que ella decidió quedarse durmiendo en la habitación. En la piscina se relacionó con varias personas y se lo pasó muy bien, integrándose con todos. Era la primera vez que hacía algo así sin Patri. Se hizo valer en el grupo sin ella. Intentó destacar jugando a la pelota y prestó atención a varias chicas. Descubrió lo que era relacionarse, pues llevaba mucho tiempo viviendo solo. Allí tomó conciencia de que podía hablar con la gente. En ese momento se empezó a distanciar de Patri, antes no se había fijado en otras chicas, pues todo lo hacían juntos (era una relación fusional en la que él le seguía a ella). En la piscina se sintió desvinculado de ella. Esta experiencia le hizo pensar que si sentía eso por otras chicas a lo mejor es que no sentía atracción por Patri. Antes de conocer a Patri

él estaba cerrado, y ella significó la grieta que le abría la puerta a otras personas. Él era el satélite de ella, pues Marcos no aportó ningún amigo a la relación.

Se siente egoísta porque dice que se ha aprovechado de Patri, porque era muy funcional y le organizaba muy bien el día a día. Se enriquecía de ella sin dar nada a cambio. Se plantea que los dos últimos años de pareja fueron monótonos, no le contaba a Patri muchas cosas y se iba apartando de ella poco a poco. Confiesa que desde hace tiempo que se siente muy alejado de ella, la relación se limitaba a ser compañeros de piso. A Patri le falta desinhibición y motivación sexual

Marcos descubre carencias en él que piensa puede satisfacerlas con Sara. Por eso le atrae y busca complementarse con lo que le falta. Con Sara se permitía sacar su parte anómica, el deseo, la atracción, se sentía muy cómodo, se olvidaba de la moralidad y la culpabilidad: Sara carece de heteronomía, de normas, de pautas. Con Sara se enriqueció de su espontaneidad, de su naturalidad.

Devolucion:

Uno se enamora de aquello que le falta.

SESION 6: Intromisión de la familia de origen.

El padre continúa persiguiéndole. En una discusión el padre vuelve a pegarle diciéndole que:

- es el culpable de todo, “te acabaré matando”.
- que por su culpa les provocará un infarto.
- le dicen que vuelva a casa de los padres, pero que no viva en un piso con otra gente. Estando en ese piso, nadie está tranquilo pensando que vuelve con Sara.
- Los meritos de Marcos se los debe a él, y le pasa cuentas de lo que ha hecho en la vida por él.

Marcos se siente mal, porque no se enfrenta a su padre como le hubiera gustado, se siente invalidado sin haber sabido defender su voluntad. Se siente oprimido.

Si expresa su opinión (anomia) conlleva represalias y agresividad por parte de su padre, por ello la mentira queda justificada.

Intervención terapéutica

Intentamos que conecte con la parte anómica: (para que no se sienta oprimido)

- ¿En estos momentos de tu vida, que es lo que quieres o te apetece?
- volver a hacer fotos.
- ir a la piscina con mi hija (ella me permite ser yo)
- comprar mi comida, planchar mi ropa.
- no me apetece dejarme pisotear por los demás
- ¿Qué normas impuestas o aprendidas por tus padres te gustan y cuáles no?
- ¿Si las pasaras por un embudo, cuales se quedarían dentro y cuales

desecharías?

- Yo no le atribuyo importancia al dinero y ellos me han enseñado a no gastar.

Devolucion:

Dirigida a Marcos: Utilizas dos tipos de mentiras:

- las evasivas: no hay libertad para decidir, ni te puedes legitimar a ti mismo y se dan en un contexto de constricción de la espontaneidad, para evitar un castigo.
- las narcisistas: miento porque tengo que aspirar a un modelo y a un perfil maravilloso y perfecto (te inventas que tienes piso o una carrera determinada, que has sacado una puntuación muy superior en un test de inteligencia).

Pero tanto una como la otra, funcionan como mecanismo de defensa.

La relación con el padre contamina la relación de pareja y eso no se debe permitir. Como tareas, sería adecuado no contaminar los contextos

Conectar contigo mismo esta semana, y permitirte tocar con lo que te gusta y con lo que no. Saber lo que quieres y lo que no.

SESION 7: conectar consigo mismo

Inicia la sesión leyendo lo que le gustó de la semana:

- ir a la piscina con su hija
- el viernes decidió irse a casa y no estar con Patri
- el sábado expresó sus criterios delante de sus padres
- disfrutó viendo la carrera de coches
- ir a la reunión con la profe (de natación) de su niña
- sonreírle a su niña
- expresó a Patri su nula emoción ante las bodas.
- pudo escucharse en silencio.

Lo que no le gustó de la semana:

- negar sus sentimientos
- permitir ser anulado por su hermano
- no poner freno a las agresiones de su padre
- no disfrutar de su tiempo
- sentir que había empezado un año mas, siendo espectador de su vida
- ver a su padre incapaz de mostrar afecto
- expresar sus miedos a quien le hace daño

Pensamientos de MARCOS (escritos por iniciativa propia y traídos a terapia)

“En ocasiones me siento débil, cansado, incomprendido ante mis errores, todos quieren que sea el de antes y yo me digo a mi mismo, que eso ya no es posible. Ahora necesito poder conjugar el disfrute con mis obligaciones, saber encaminar mis pasos, necesito hallar la forma de aprender a

quererme a mí mismo, necesito establecer mis propios criterios, e impedir que si son válidos para mí, nadie intente pisotearlos. Ya está bien de la frase de Groucho Marx “estos son mis principios y si no le gustan, tengo otros”. Tengo muchos valores y he aprendido a base de esfuerzo, lo dura que es la vida, y sin embargo... ¿por qué no puedo aprender lo bello que es vivirla?

¿Por qué si soy capaz de amar a mi hija e intento ofrecerle lo mejor de mí, no puedo hacerlo con el resto, por qué mis sentimientos se confunden, por qué las dudas? Si soy un egoísta que solo piensa en él, ¿cómo es posible que me asalten estos pensamientos? Si soy tan egocéntrico ¿cómo es posible que ahora piense en ella, si debería ser algo pasajero, por que pensar en ella me causa dolor?

Ese vacío (en relación a Sara) ¿es acaso que no estoy tan perdido en mi propio yo y aún puedo recuperar la capacidad de dar amor a los demás, de amarme a mí mismo? ¿Por qué si es así eso sólo lo percibo yo?, ¿acaso soy incapaz de evolucionar con el entorno que me rodea, tan poco se aprecia que me esfuerce en superarme a mí mismo?

SESION 8: aprender de los errores

Empieza a plantearse la necesidad de olvidarse de Sara, pero sigue acordándose de ella. El duelo necesita un proceso y sus sentimientos todavía no están definidos, permanece en la duda. Se ha esforzado en matar el recuerdo de alguien, pero no es tan fácil.

“Has querido proceder como tu padre que lo quiere zanjar todo ya, pero no es así. Un duelo no se resuelve de un plumazo”

Cada vez menos comunicación con Patri, aislamiento, por la tensión en el trabajo, más agresividad. No tenía que haber reflejado la agresividad con Patri (es la primera vez que Marcos muestra agresividad en su vida: es novedoso).

Patri dice que no quiere que le vuelva a hablar con agresividad y encima sentirse que le falta al respeto. Ella se va a Madrid sola y tiene que ocultar ante las amistades lo del problema con Marcos, porque no quiere que se dé por hecha una ruptura.

Marcos reconoce que:

- Últimamente tomo más conciencia de mis errores
- Estoy más a la defensiva, devuelvo la pelota (rabia, anomia).
- Tomo más conciencia del daño que he hecho (empatía).

Devolución:

¿Qué puedes aprender de tus errores?

Para regularse un persona debe conectar con sus emociones: ser consciente de lo siente piensa y hace.

Es necesario que comprendas que puedes sentir rabia
Perdonar es liberarse. No se puede perdonar sin comprender al ser humano.
Acordar es hablar desde el corazón.
Tareas: Escribir lo que cree que ha aprendido y lo que le ha permitido crecer como persona:

SESIÓN 9: Cambios personales a nivel individual

Inicia la sesión con una valoración de los cambios que está notando Marcos a nivel personal:

“Me noto cambiado, me noto más relajado, tengo más paciencia, escucho más, cuando llego a casa casi siempre Patri sonríe. Todo está empezando a coger forma, estoy estructurando mi personalidad, más equilibrio, intento integrar las normas con la espontaneidad. Me estoy validando y legitimando a mí mismo. La mentira ya no tiene sentido porque puedo expresar mi opinión a la gente sin tener miedo a su reacción. He salido de la situación de sentirme dominado con mi padre y con Patri y ahora no me siento obligado y no lo vivo como imposición, siendo yo mismo me quito mucha presión porque no tengo que hacer ningún papel, y veo que la gente reacciona bien”.

Trae por escrito un listado de las cosas que cree estar aprendiendo de la experiencia de todo lo que está pasando.

“¿Qué cosas he conseguido aprender?”

- La primera y posiblemente fundamental ha sido ser capaz de mirar atentamente hacia mí y empezar a comprender qué hay dentro de mí.
- La segunda establecer pequeños equilibrios entre los deseos y las necesidades para alcanzar esos deseos, buscando ser más armónico conmigo mismo pues es el momento en que mejor me encuentro
- Tercera a dejar brotar mis emociones y mis sensaciones, éstos ha sido una de las experiencias más gratificantes en los últimos meses, pues lo que he recibido dista muchísimo de mi imagen
- Cuarto he aprendido a expresarme por mí mismo, siendo capaz de manifestar mis ideas sin dejarme coaccionar y manteniéndome firme en ellas. Me he dado cuenta que sin pretenderlo me hacen caso y me ha sorprendido. Me siento seguro para expresar lo que pienso. He sido capaz de liberarme de mi prisión
- Quinto he aprendido a recobrar la ilusión en cuanto intento buscar siempre ese aspecto positivo para mí, que lo hace todo más fácil más satisfactorio.
- Sexto He aprendido a aceptarme a mí mismo, a ser consciente de quién soy, a no necesitar engañarme ni mentir a los demás y establecer mi propios hitos y luchar por hacerlos reales.
- Séptimo he tomado conciencia del esfuerzo y la tenacidad de los que

siguen a mi lado y a comprender y tolerar sus ideas pese a que no todas las comparto. Respeto sus ideas igual que deseo que respeten las mías.

- Octava: y creo que la más importante es que siendo más abiertamente yo, soy mucho más feliz, disfruto más, me siento mejor y lo transmito y eso redundará más a mi favor. Eso a veces supone que la gente se enfada conmigo por no estar de acuerdo con ellos o no hacer lo que quieren. Antes lo correcto o lo lógico era lo contrario a ser espontáneo

Devolución

La espontaneidad es la capacidad de mostrarse tal cual uno es sin más, sin coerción externa, validándose a sí mismo, hacer lo que me apetece o no en un momento determinado, tener acceso directo a emociones y sentimientos. Es más tranquilo vivir sin defensas. Se le explica la diferencia entre impulsividad y espontaneidad

Patri tiene una demanda que es hablar con Marcos de dudas del pasado a lo que accede.

Se les explica la leyenda de Ulises y su viaje a Ítaca, particularmente el episodio de las sirenas, utilizado como metáfora de los escollos que hay que superar en un proceso terapéutico.

Tareas

Si él fuera Ulises ¿qué le dirían las sirenas?

Hablar de la pareja en el pasado, de dudas sobre Sara y ser espontáneos los dos.

SESIÓN 10: Tira (Patri) y afloja (Marcos) respecto a volver a vivir juntos

Patri necesita hacerse partícipe de lo que hace Marcos, y demanda que vuelva a casa

Opinión de Marcos:

- Iré a casa cuando se resuelvan los problemas de pareja. Volveremos cuando terminemos la terapia.
- Patri ha tratado de imponerme su opinión.
- Ella llevaba las riendas de la relación; piensa que está bien que ahora ella se ponga en el rol que tenía él durante tanto tiempo.
- El necesita su espacio.
- Es necesario recuperar la confianza mutua antes de volver.
- No podían disfrutar porque siempre las cosas se convertían en obligaciones.
- ¿Cómo puede ser que quieras a alguien tan malo como yo?
- Los temas los trataremos en terapia
- Nos juntaremos cuando confiemos el uno en el otro
- Hemos sido intolerantes y no nos hemos escuchado.

- Aún nos quedan por arreglar muchas cosas
- Iba a remolque de Patri y ahora no estoy dispuesto

Sirenas de Patri:

- Miedos con respecto a nuevas infidelidades de Marcos
- A sus mentiras
- En las relaciones sexuales hay falta de comunicación y tiene miedo a no sentirse relajada
- Miedo a volver a sentir dolor
- Miedo a volver a sentirse estúpida

Sirenas de Marcos

- Debía ir a casa de Patri a comer (no les hice caso, me escuché y no fui)
- Ante la demanda de Patri de hacer las cosas ya, él quiere arreglar antes la relación.

Devolución

Estáis en un momento de reajuste de la pareja en la que tenéis que crear nuevos comportamientos. Esto supondrá una evolución en la pareja.

Había unos supuestos básicos que se habían establecido en los que no estabais de acuerdo y saltó la crisis, por lo tanto eso conlleva un replanteamiento: dónde está cada uno y a dónde queremos llegar como pareja.

Tareas

Planteamiento por parte de Marcos de lo que querría cambiar en la pareja.

SESIÓN 11: Los cambios que espera Marcos de su pareja

Lista de Marcos de cambios en la pareja: sus necesidades

- Quiere más espontaneidad sin que esté todo tan estructurado con respecto a las tareas comunes. Todo estaba muy organizado y encapsulado. Marcos no volvería a pasar por ahí.
- Quiere que Patri se relaje a nivel sexual que se sienta más suelta, pues la ve impulsiva y como si necesitara todo ya.
- Quiere tener su espacio sin compartirlo todo con Patri. Antes lo hacían todo, juntos.
- Necesita más aire, respirar. Vive la relación de forma constrictiva.
- Hacer las cosas más por apetencias que por obligación (deberías).
- Quiere asentar más los pilares porque en estos momentos el proyecto en común no es el mismo (Patri quiere luchar por los dos es capaz de dejarlo todo por él).

Intervención terapéutica

Se habla sobre la empatía. Se dan cuenta que no logran comunicarse porque están usando emisoras distintas. Deciden las cosas desde posiciones emocionalmente distantes. Si se quiere entender a la otra persona se hace necesario previamente captar cómo se siente emocionalmente. No se puede intuir sin preguntar previamente.

Tareas:

Un guión de cómo querrían que fuera su vida. Cuando devuelven la tarea presenta como algo muy ideal, hasta el punto que ellos mismos lo titulan de guión de “serie venezolana”. Sirve al menos para tomar un poco de distancia irónica y plantearse aquellos puntos que parecen más realistas

SESIÓN 12: Crisis (socavón)

Sara aparece en escena, chantajeando a Marcos de que si no vuelve con ella llamará a Patri y le dirá que ha vuelto con ella. Ante algunas mentiras de Marcos por no meterse en líos, el padre le amenaza (se descubren unas llamadas por la factura telefónica). Esta situación es grave porque Sara ha hecho que se siembre la duda a pesar de que Patri no cree que este proceso de terapia fuera mentira, no puede creer que pueda apreciar tan poco a su familia pues ve la relación que tiene con su hija tan bonita. Ahí Patri le plantea volver a vivir juntos en Agosto, aunque dice que Marcos ya había expresado esta ilusión anteriormente.

Sentimientos de Marcos ante la aparición de Sara. Siente rabia y dolor. Pérdida de seguridad en sí mismo. Me ha barrido el esfuerzo. Con tres llamadas ha conseguido acabar con cuatro meses de trabajo terapéutico. Ha minado su buena relación con Patri. “Tengo que volver a retomar la consistencia en mí mismo”.

El ahí está muy apático. Deciden por iniciativa de Marcos decirle a Sara que lo han dejado (que se han separado)

Devolución:

Es muy costoso para los dos este tema que se repite continuamente y tenéis que plantearos qué os enseña esta experiencia, pues el intento de recuperar la confianza es muy difícil.

Con respecto a la decisión que han tomado de mentir a Sara, se plantea la necesidad de regularse por sí mismos, no por la otra persona mediante la mentira. Están utilizando de nuevo el esquema de siempre de Marcos, actuando en función del otro, condicionando como un hábito la mentira. No se permiten tener una actitud libre, actuando de forma condicionada al otro, poniendo siempre parches. “Yo no tengo que darle una explicación a Sara de nada, me da igual, me he de desligar de esto, si no, no podré ser ni libre ni espontáneo”. Para recomponer la confianza hay que sentirse liberado de un pasado. Durante un tiempo la mentira ha sido una estrategia útil que te ha servido para sobrevivir, pero ahora no funciona.

Es importante desarrollar tu parte anómica, decir la verdad sin depender de nada ni de nadie sin permitir que te ataquen y te invaliden. No es adecuado entrar en el juego de tu padre, ya que con él no se puede ganar pues lleva las cartas marcadas.

ANOTACIONES

En las sesiones siguientes vemos que la relación se está retomando que existe más aproximación entre ellos, que son más capaces de expresar sentimientos, criterios y opciones con mayor expectativa para disfrutar de la vida sin tener miedos y tienen la sensación de que empiezan a caminar de la mano. Creen tener más herramientas con todo lo que ha aprendido en terapia y la intimidad se ha ido creando porque han hablado más de lo que siente cada uno.

AGOSTO: VACACIONES (Un mes sin terapia)

SESION 13: Vuelta a la convivencia

Durante el verano Marcos y Patri han pasado las vacaciones juntos con la niña y a la vuelta han reanudado la convivencia. El regreso a casa para Marcos ha sido más difícil de lo que imaginaba, se siente muy lejos de Patri, a años luz de lo que podría ser la relación que él quiere. Le falla la atracción, le gustaría sentirse más efusivo, pero no es así y le preocupa, le resulta difícil decírselo a ella porque escuchar eso sería duro. Se siente incapaz de demostrar sus sentimientos, excepto con la niña. Apatía con el sexo. Problemas a nivel sexual. Ella lo busca y él no responde (“No me apetece. No siento nada”). El ve en ella la madre de la niña, mientras que ella necesita sentirse una mujer deseada.

A Patri lo que más le preocupa es la sensación de soledad y de falta de comunicación, llega a casa y ve a Marcos triste, y es cuando empieza a atosigarlo preguntándole continuamente qué le pasa, pues tiene la necesidad de entender. Marcos no siente que respete su espacio y esa insistencia le agobia, hasta que al final explotó diciéndole que no la deseaba, sintiéndose así liberado.

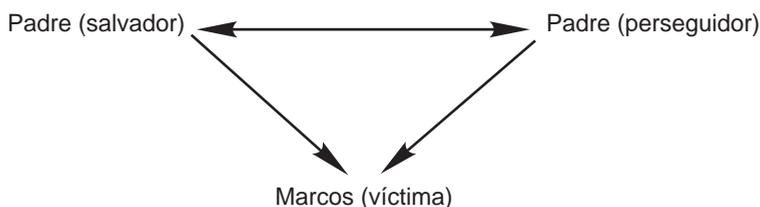
Devolución:

¿Qué os está ocurriendo? Podéis estar viviendo en momentos diferentes y con necesidades distintas. Si para ella un beso es de intensidad 10 y para ti intensidad 5 no pasa nada, cada uno está en un momento distinto, pero al menos sabéis que cuando hagáis algo es de verdad, si sentirse forzado.

Tareas: A Patri se le indica que intente no atosigar a Marcos ya que por ello éste pudo explotar. Marcos necesita que Patri no le pregunte tanto, por ello le sugerimos a Marcos que cuando se sienta agobiado le diga a Patri que le deje su espacio

SESION 14: La influencia del padre en la relación de pareja

Ante cualquier comportamiento de Marcos que el padre no vea adecuado le grita, le invalida y le amenaza: lo persigue en cualquier momento del día por lo que se siente asediado. El padre es el que evalúa si Marcos es bueno o malo. Y le amenaza con matarlo si se sale del redil, pues es la deshonor de la familia y les ha destrozado la jubilación. De este modo el padre queriendo salvarle se convierte en perseguidor y a Marcos le pone en cualquier caso en posición de víctima



Ante este comportamiento del padre, Marcos siente mucha rabia y la saca haciendo *footing* cada día, consiguiendo así alejarse al menos un rato tanto del padre como de Patri. Tiene miedo del padre pues piensa que realmente puede llegar a hacerle daño físico.

Devolución

Marcos se siente un niño delante del padre y esto genera molestia y rabia. Durante su vida ha ido esquivando a su padre mediante la mentira para no hacerle frente. No se ha posicionado ni ha puesto límites. Marcos ha utilizado la evitación o mediante mentiras o mediante sumisión. Entre su padre y él no hay amor, ni siquiera respeto sino miedo. No le han querido de forma incondicional pues dependiendo de su conducta era bueno o malo. Vale por lo que hace, no por lo que es.

Los padres han influido en la pareja triangulando a Patri, a quien usaban como espía o informadora, dado que al cuidarse muchas veces de la niña tenían frecuente contacto con ella. Patri y Marcos deberían formar una unidad frente a los padres no consintiendo que invadan su espacio y poniendo límites ante sus intromisiones.

Observamos que Marcos siempre habla en segunda persona y nunca desde el yo. ¿Quién es el sujeto? Parece que haya una disociación de sí mismo y eso le quita fuerza. Ante esto Marcos responde que cree que el “yo” nunca ha existido. La heteronomía ha vaciado su yo y las normas hablan por él.

SESION 15: Toma de conciencia

Poco a poco Marcos se va dando cuenta de que durante 35 años ha vivido a expensas de lo que los demás querían de él con una falta de identidad, sintiéndose frustrado porque no se escuchaba a sí mismo y viviendo la vida como un espectador, dándose cuenta de que se la escapado el tiempo y que ha dejado de hacer muchas

cosas. Se hace consciente de que no quería a su padre, sino que su actitud era de un respeto impuesto.

Con respecto a la pareja se dan cuenta de que ahora están entrando más en la *philia* pues existe más comunicación mientras que antes Marcos estaba absorto en su mundo y no expresaba lo que sentía. A nivel sexual sigue faltando atracción y excitación por parte de Marcos hacia Patri, aunque siente más pasión por Patri que antes de estar con Sara.

SESION 16: Trabajo con empatía y expresión emocional

Nuevo incidente de intromisión de los padres y el hermano que acusan a Marcos de destruir la familia, de no haber ido al pueblo en Navidades y le proponen que se separe de Patri para no hacerle más daño. Marcos no le cuenta esta conversación a Patri, porque ya está agotado, se siente debilitado, dolido y si lo hubiera contado le hubiera salido la rabia hacia sus padres por sentirse incomprendido pues estaba muy acelerado, no deseando verbalizarlo. El dolor le encierra en sí mismo y le impide comunicarse, pero Patri no lo soporta porque no entiende por qué no se lo explica.

Hacemos un trabajo de empatía entre los dos: Patri, ¿cómo crees que se siente él? ¿Si te pusieras en su piel lo podrías entender?

- “Mal por sus padres, él se sentiría agotado y entiendo que no le apeteciera hablar de eso, pero yo hubiera aceptado que me dijera que no quería hablar”
- ¿Qué podéis aprender de este dolor?

Patri ha aprendido que es muy vulnerable a la mentira.

A veces sin tropezar o caer no se aprende, no vale la teoría, se tiene que ir caminando hay que encarar la ola.

Todo se ve distinto si se ve desde la experiencia y el aprendizaje.

Esculturas emocionales:

Cómo se representaría a sí mismo Marcos cuando siente rabia

- Apoyándose sobre brazos y manos en el suelo y levantando el cuerpo, cabizbajo en posición muy incómoda y sintiendo mucha presión. Se siente aislado, separado, encerrado en su dolor, con rabia contenida y sin tener percepción sensorial.

Cómo se representaría sin rabia:

- De pie, mirando hacia lo alto en posición de cruz con las palmas arriba. Con una mayor percepción de lo que le rodea y absorbiendo todo lo que le envuelve. Esta posición es la que más le gusta

Es posible compatibilizar las emociones con la expresión verbal.

SESION 17: intentos de reconectar

Siguen una serie de sesiones en las que puede observarse que a medida que Marcos empieza a conectar consigo mismo, Patri se vuelve más demandante en la

relación, pues quiere hacer más cosas con él. Esto pone en evidencia las dificultades de Marcos en la vinculación y la necesidad de Patri de fusión, lo que se expresa en las dificultades de la pareja para encontrar su punto de conexión. Demuestra el curso fluctuante, plagado de oscilaciones, de avances y retrocesos característicos de cualquier proceso terapéutico.

Se dan cuenta de la asimetría de la relación puesto que Patri se posiciona en el rol de padre crítico o nutritivo insistiendo a Marcos en que le diga lo que le pasa, pero Marcos, desde una posición de niño sumiso, necesita tiempo para pensar y asimilar lo que le está pasando. El esquema de la secuencia suele ser el siguiente:



Se les entrena para que se pongan en posición simétrica Adulto - Adulto

SESION 18: Accidente de coche

Marcos y Patri (con la niña) sufren un accidente de coche en las Rondas. Como consecuencia de ello, Patri debe llevar collarín, Marcos queda muy maltrecho de una pierna que lleva escayolada y tiene que andar con muletas, la niña apenas sufre ningún daño, a pesar de lo cual vienen a la sesión de terapia.

En ese contexto Patri y Marcos entran en una fase depresiva, se sienten como extraños en casa. Marcos no encuentra nada con qué entretenerse, que quiera hacer, impotente, como metido en un pozo, sensación de vacío, sin saber hacia dónde encaminarse y sin nada que le motive, sin encontrar su propia dirección. Patri llora sin parar, se siente ahogada, sin encontrar ninguna respuesta por parte de Marcos.

Marcos en esta época empieza a ser consciente de que le cuesta mucho encontrar algo que le motive o le haga disfrutar. No sabe exactamente qué es lo que le apetece en la vida; tiene una sensación de soledad y busca crear su propia identidad. La intervención terapéutica va dirigida a dar sentido a estas experiencias:

- Estás triste porque ahora eres consciente de que durante tu vida, pocas cosas te hacían ilusión y esto que estás notando es algo muy importante porque te hace sentir cosas que no te habías permitido tocar antes y eso te puede hacer crecer.
- La heteronomía desde la que te regulabas ocultaba tu estado depresivo, antes saltabas obstáculos en la vida sin hacerte planteamientos personales. Cuando alguien sale de la obsesión puede tocar la depresión, lo que forma parte del proceso de cambio (tocar fondo).
- Funcionabas como un ejecutor, que resolvía problemas, bueno en tu trabajo y viviendo por el dinero, consiguiendo tus retos materiales y ahora te das cuenta de que eres humano y al hacerte planteamientos personales entras en conflicto y es necesario tocar fondo para luego poder subir.
- Ahora quieres tocar tu yo, ser persona. ¿qué cosas tendrías que hacer para conseguirlo? :
 - Mejorar mi autonomía
 - Buscar la integración entre anomia y heteronomía
 - Disfrutar del día a día
 - Tengo la sensación de haber perdido 30 años de mi vida sin disfrutar de nada.
 - Mi valía personal dependía de los objetivos conseguidos, parecía que mi destino estuviera marcado.
 - Mi valía personal dependía de los demás
 - Iba perdido por la vida, no tenía claro lo que buscaba
 - Era un ser funcional, no conectaba conmigo mismo
 - Yo era un completo desconocido para mí mismo
 - El sentido de mi vida consistía en conseguir retos materiales

Tercera fase: Resolución

SESIÓN 19: El mito de Er

Se les explica el mito de Er, el armenio, tal como aparece en la República de Platón, soldado raso que medio muerto en una batalla tuvo la experiencia de contemplar el juicio de las almas, a las que se daba la oportunidad de volver a escoger su destino en una nueva reencarnación.

- ¿Qué vida elegiste en tu primer destino, Marcos?

- Elegí la vida de los deberías. Mi destino era socialmente perfecto. Yo no he elegido: escogí dar a los otros la dirección de mi vida. Me pasé muchos años de mi vida sin plantearme nada, funcionando únicamente por obligaciones.

- Elegiste no escoger: ventajas:

- No se tiene que pensar, ni tomar decisiones finales.
- Se ejecuta y se entra en una espiral sin fin

- Se puede ir de víctima siempre por el mundo

En mi segundo destino elegiría ser Ulises, aunque eso supusiera pasar por crisis, equivocaciones y fallos. Ulises en busca de Penélope:

- Patri es Penélope esperando a que yo llegara, contenta con la evolución que yo he hecho,
- Hemos formado un gran equipo
- Patri ha tenido tesón coraje, ilusión, esperanza y sus sueños han sido indestructibles

SESIÓN 20: un año de terapia (20 marzo 2009)

En marzo se cumple un año desde el inicio de la terapia. Durante este tiempo la convivencia casi forzada por el accidente (ambos están de baja laboral) evoluciona hacia una mejor comprensión, aceptación y empiezan a encontrarse a gusto. Se dedica la sesión a resumir el proceso seguido hasta este momento por la pareja. Desde la distancia se ve con satisfacción y orgullo el largo camino recorrido, como el viaje de Ulises hacia Ítaca, con la superación de los escollos y rodeos que hubo que afrontar con dudas e incertidumbres, pero siempre con tesón a pesar del desánimo y las voces perturbadoras de las sirenas (padres de Marcos y la amante Sara).

Con respecto a la *infidelidad* Patri le ha *perdonado*, no siente rencor ni resentimiento, porque le comprende, piensa que él no controlaba su vida, pues iba perdido y no tenía claro lo que buscaba, y que gracias a esta infidelidad (*¡Oh felix culpa!*) han podido salvar su pareja, ya que antes no habían desarrollado la *philia* y por lo tanto no podían relacionarse como una pareja consciente.

“Al estar más compenetrados, conocernos más, comunicarnos más y haber mayor entendimiento y complicidad entre nosotros el tema sexual ha mejorado paralelamente. Los dos somos mucho más cariñosos y todo sale de una forma más espontánea”.

Al mejorar Marcos y escucharse más ha conseguido establecer un diálogo entre su anomía y heteronomía (Villegas, 2005), lo que le permite disfrutar en profundidad de todos los momentos y eso ha favorecido la relación de pareja. Tanto la niña como el padre están disfrutando del mismo momento evolutivo. Marcos está aprendiendo a escucharse a sí mismo y a no ser el reflejo de la voluntad del padre y de las expectativas sociales. Esto le permite tener una relación sincera y simétrica con Patri, donde ya no existe la necesidad de mentir: “Llevo segando malas hierbas, dice Marcos, desde hace seis meses”. Sara ha desaparecido definitivamente del mapa.

En esos últimos tres meses han experimentado más cosas y se han conocido más que en los últimos cinco años. Ahora se sienten en sintonía y piensan los dos que aunque no hubiera habido la infidelidad con Sara la relación hubiera acabado agotándose por desgaste. Han comprado juguetes sexuales y los están utilizando sin tabúes expresando más lo que les gusta, y Patri se ha sentido muy bien porque era

un tema difícil para ella pues siempre se había sentido inferior o insegura con respecto al sexo y temía la comparación con Sara.

SESIONES RESTANTES Y FINAL DE LA TERAPIA

En este periodo decrece la frecuencia de las sesiones hasta el cierre de la terapia antes del verano. El resumen de las últimas sesiones se puede concretar en estos puntos:

- Hay un cambio a nivel sexual importante: en cuanto a frecuencia y satisfacción.
- La relación es mejor cuando estamos juntos
- Tenemos mucha más intimidad
- Exponemos los dos lo que nos gusta
- Respetamos las opiniones de ambos
- Nos confrontamos, pero no nos enfrentamos
- Hemos puesto límites a nuestros padres y ellos los han respetado. Ha cesado la persecución
- Hay más espontaneidad
- No es todo tan estructurado
- Antes éramos unos completos desconocidos
- El proceso ha sido muy duro pero nos sentimos muy satisfechos.
- Todo es más placido

SEGUIMIENTO

El proceso de afianzamiento de la relación de pareja, una vez terminada la terapia, nos llega a través de correos electrónicos con fotos de la pareja y la niña. Queremos destacar dos correos que marcan periodos de 6 meses y un año respectivamente por su especial significado. El primero de ellos está escrito como felicitación navideña. En él Patri comenta que ha dejado el trabajo para dedicarse de pleno a su casa, a su marido y a su hija. La confianza en la solidez de la pareja le permite dar este paso que ella había soñado repetidamente. Lo acompañamos con nuestra respuesta:

21 de diciembre de 2009

¡Hola pareja (de terapeutas)!

¿Qué tal va todo? esperamos que muy bien.

Nosotros estamos genial, bueno eso pienso yo (Patri). Personalmente yo creo que realmente ahora he tocado la felicidad de la que todos hablamos sin que algunos la hayan conocido. Dejar el trabajo que tenía fue una buena opción en estos momentos, ahora podemos disfrutar de cosas que antes no podíamos, muy sencillas pero muy gratificantes.

Os tenemos muy presentes en nuestras vidas y nos acordamos un montón

de lo importante que habéis sido para nosotros. A Marcos y a mí, también a Arancha, nos gustaría veros un ratín y hacer un cafecito con vosotros o lo que sea. Sabemos que vais a tope y que probablemente sea complicado que encontréis un huequecito para nosotros e incluso que igual no os cuadra dentro de la relación terapeuta - paciente (nosotros lo planteábamos como amigo - amigo) pero si conseguís que os encaje decidnos y estaremos encantados de veros.

Que paséis unas felices fiestas y que los reyes, papa Noel o quien sea os traigan muchos, muchos regalos, ilusiones,...

Muchos besos.

Patri y Marcos

Nuestra respuesta (22.12.09)

Hola pareja y Arancha

Nos ha hecho mucha ilusión recibir vuestro mail y celebramos que la vida se os presente tan sonriente y feliz y que sea para muchos años. Nos gusta mucho recibir noticias vuestras tan buenas como éstas, pues para nosotros sois una pareja especial, porque hemos aprendido de vosotros muchas cosas y si algún día queréis venir a hacer algún comentario y traer con vosotros a Arancha nos encantará veros.

Os deseamos unas felices fiestas de Navidad disfrutando de vuestra niña, que imaginamos estará enorme.

Pilar y Manel

Medio año más tarde y como correo de verano recibimos este otro mensaje donde nos comunican que esperan otra niña, que en el momento de publicar este artículo ya ha nacido según oportuna notificación reciente por mensaje telefónico y correo electrónico con las fotos correspondientes.

1 de julio de 2010

Hola a los dos,

Arancha, Marcos y yo queremos compartir con vosotros que esta semana hicimos la eco de nuestro bebé, todo esta bien y parece que Arancha tendrá una hermanita. Estamos muy contentos!

Mil besos a todos!!!

Nuestra respuesta (03.07.00)

Hola Arancha, Marcos y Patri

Enhorabuena chicos, nos alegramos un montón. No sabemos si ahora seréis una familia socialmente perfecta, pero desde luego no nos cabe duda que sí auténtica !!!!!!! Un abrazo, Pilar y Manel

CONSIDERACIONES A PROPÓSITO DEL CASO

La terapia de pareja no tiene por finalidad la reconstitución de la pareja sino su redefinición o redecisión. En el caso de Marcos y Patri ha servido para que se conocieran mejor, se aceptaran, se perdonaran y escogieran continuar juntos como pareja. Se trata de una crisis que la pareja ha superado con un crecimiento personal importante y que no se habría dado fuera de esta circunstancia. Sin embargo, la superación de esta crisis no es garantía de nada, puesto que la vida continúa y las vicisitudes individuales y de la pareja misma que pueden presentarse en el futuro deberán así mismo enfrentarse una por una, contando, finalmente, con la libertad y el buen juicio de cada uno.

No obstante el final “feliz” de esta intervención terapéutica nos lleva a plantear una serie de cuestiones, que nos parece de interés ir desgranando en detalle. En primer lugar nos gustaría hacer referencia a aquellas circunstancias que estaban en el origen de la problemática surgida en esta pareja, y que constituían sus debilidades. Y, en segundo lugar, a aquellas que han contribuido a la superación de tantos obstáculos, y que constituyeron sus fortalezas, lo que sin duda ha influido en la satisfacción de los miembros de la pareja.

A) Factores desfavorables (debilidades):

- 1) En el origen de la relación: Marcos y Patri se conocieron, como hemos visto, en circunstancias extraordinarias, en el hotel de México. Ambos sacaron una primera impresión bastante equivocada o, al menos, precipitada el uno del otro. Patri vio en Marcos al hombre maduro con quien podría formar una familia. Marcos vio en Patri la mujer despierta y vivaz que le podía sacar de su aislamiento. Su enamoramiento se basaba en la fantasía de que podían cubrirse mutuamente las carencias personales y familiares de donde procedían. Patri de una familia con una figura masculina, el padre, enfermo e inestable, incapaz de hacerse cargo de las responsabilidades familiares. Marcos de una familia rígida y autoritaria, con un padre “pantocrátor”, donde era imposible desarrollar una personalidad propia. Sobre la base de esta falsa impresión crearon la fantasía de que eran el uno para el otro y de este modo se comprometieron y se pusieron a vivir juntos antes de conocerse realmente. Patri se vino a vivir a Barcelona, dejándolo todo para llevar a cabo este proyecto de vida en común. Marcos dejó de viajar por todo el mundo para afincarse en las oficinas de su empresa. La relación se fue consolidando de manera funcional y socialmente perfecta, pero sin gratificación afectiva.
- 2) Naturaleza de la relación: sobre la base de estos presupuestos la relación se estructuró dando lugar a una asimetría deficitaria, donde Patri ostentaba el poder moral y emocional y Marcos ocupaba una posición dependiente y sumisa, hasta el punto de acceder venir a terapia para hablar de la

relación, cuando él estaba viviendo una relación paralela de más de un año de duración con Sara. Mirada con retrospectiva esta condición arroja una luz clara sobre el estilo vago e inconcreto de Marcos en las primeras entrevistas con el que intentaba eludir el fondo de la cuestión. Patri, en cambio, había tomado la iniciativa buscando entre sus amistades quienes le pudieran recomendar a los terapeutas, llamando para concretar la cita y convenciendo a Marcos para que viniera. Estas mismas actitudes de Patri presidían la relación en la gestión de la vida cotidiana y eran objeto precisamente de queja por parte de Marcos.

- 3) Los déficits individuales: Esta dinámica relacional reproducía, sobre todo por parte de Marcos, la misma relación que con su padre, sustentada sobre el engaño y la mentira. La base de esta actitud hay que buscarla en el miedo al rechazo por parte del padre, quien nunca encontraba nada perfecto ni a su gusto en las acciones del hijo. La exigencia de perfección llevaba a Marcos incluso a mentir, inventándose cosas que no había hecho para parecer más digno de aprecio y negando aquellas que podían ser objeto de censura. La dificultad en regularse de modo integrado entre anomía y heteronomía (Villegas, 2005), llevaba a Marcos a vivir una doble vida, su relación con Sara, oculta bajo una telaraña de subterfugios bien tramados, aunque sospechosos a la larga. Esta falta de integración se manifestaba igualmente en sus mentiras, que tenían una doble función evasiva ante las amenazas de castigo y narcisistas frente a los demás para congraciarse ante ellos.

Patri, por su parte, traía a la pareja una visión poco erotizada, muy centrada en el compromiso y la familia, excesivamente rígida y normativa que ahogaba la necesidad de expansión de Marcos, ya desde los inicios de la relación. Por eso resultó tan reveladora para él la experiencia de El Cairo, cuando vio que se podía relacionar con otras chicas sin la mediación de Patri.

- 4) La infidelidad: La larga relación de Marcos con la amante supuso un golpe muy fuerte a las expectativas de Patri respecto a su matrimonio, tanto más cuanto acababan de convertirse en padres. A esta situación se añadía el agravante de las mentiras, las tramas inventadas y las descalificaciones de Marcos respecto a Patri, lo cual introducía la duda sobre su credibilidad como pareja y como padre de la hija que habían tenido en común.
- 5) Las interferencias de la familia de origen: Las reacciones de la familia de Marcos, particularmente del padre, pero también de la madre y del hermano mayor, no hacían más que provocar la disensión en la pareja y la huida cada vez más reactiva de Marcos. No solamente habitaban en la misma ciudad, sino que los padres de Marcos se hacían cargo de la niña cuando Patri se iba a trabajar o incluso cuando la pareja venía a terapia, de modo que seguían muy de cerca cuanto estaba sucediendo. La familia de

Patri, sin embargo, estuvo en todo momento tenida a raya por ella: el padre había muerto hacía ya mucho tiempo y la madre que vivía muy lejos no intervino para nada, porque tampoco se enteró de nada. Patri se cuidó de que no se conocieran estas circunstancias en su círculo familiar o de amistades.

B) Factores favorables: fortalezas

- 1) La motivación: Desde el principio de la terapia la motivación para arreglar la situación era muy alta por parte de Patri: ella fue la que solicitó la terapia y ella fue la que se mantuvo al lado de Marcos durante todo su proceso, a pesar de tener que oír planteamientos muy desagradables por parte de él. Se jugaba en ello toda la inversión vital y afectiva que había depositado en la vida de pareja, más ahora que habían llegado a ser padres. Pero también estaba dispuesta, si era el caso, a dejar la relación, puesto que no iba a ceder en su dignidad.

Aunque Marcos venía a arrastras a las primeras sesiones, también hay que reconocer que a partir de que la infidelidad se hizo pública, y fue admitiendo y confesando sus mentiras se implicó muchísimo en la terapia, puesto que vio no sólo la falsedad de sus palabras y triquiñuelas, sino la de su vida, aceptando hacer un proceso individual en el contexto de la terapia de pareja.

- 2) La actitud: El reconocimiento, por parte de Marcos, de sus déficits, producto de un desarrollo moral desintegrado a través de su trayectoria evolutiva, facilitó en gran manera su proceso personal y el de la reconciliación con la pareja. La actitud de aceptación personal por parte de Patri, de espera atenta y de apoyo constante hacia Marcos fue de una gran e inestimable ayuda en todo el proceso. La posición comprensiva de los terapeutas en el sentido analítico del término, dirigida a entender y hacer entender a Marcos y Patri el significado de los comportamientos de cada uno de ellos resultó decisiva para que todo el proceso fuera viable y se pudiera integrar en un nuevo replanteamiento de la pareja.
- 3) El tratamiento diferenciado: El planteamiento de afrontar la problemática generada de manera diferenciada en el contexto de la terapia de pareja permitió superarla, aumentando el conocimiento y aceptación mutuos. Ya ha quedado suficientemente clarificado el trabajo de Marcos respecto a su regulación heteronómica estricta y enajenada, que tenía como contrapartida la búsqueda de compensaciones anómicas paralelas, cuyo máximo exponente fue la doble vida con Sara. Pero también Patri llevó a cabo su propio tratamiento individual durante un tiempo, simultáneamente a la terapia de pareja, con uno de los terapeutas, para hacer frente a los sentimientos de abandono y desengaño y manejar las sospechas, las dudas

- y los celos que le asaltaron en el periodo medio de la terapia de pareja.
- 4) La separación temporal: La decisión de irse de casa durante un tiempo fue iniciativa de Marcos. Parecía en un primer momento que éste no era más que el preludio de la ruptura definitiva, pero se reveló, por el contrario, una medida profiláctica de primer orden. Marcos necesitaba explorar su propia vida emocional y no podía hacerlo al lado de Patri que siempre había influido sobre él. La distancia física le permitió experimentar lo mejor y lo peor de sí mismo. Le puso en contacto con sus pensamientos, sentimientos y emociones auténticas y le permitió introducir la simetría en la relación. Podía manifestar claramente lo que estaba dispuesto a aceptar o no, renegociar libremente las condiciones de la relación, en base al poder que le daba tener su propio espacio.
 - 5) Las interferencias externas: Los personajes externos que por motivos opuestos amenazaron la continuidad de la pareja terminaron por convertirse paradójicamente en los dinamizadores de la misma. La relación con Sara permitió a Marcos experimentar y realizar sus deseos y fantasías sexuales, al margen de los tabúes y restricciones de su moral estricta. Tuvo la sensación de actuar por sí mismo, sin la tutela de Patri, al igual que había experimentado en el Cairo con las otras chicas de la piscina, relacionándose de un modo libre, desde sí mismo, al margen de la censura paterna. Al mismo tiempo, al tener que hacer frente a la otra fuente de interferencia exterior, el padre, pudo aprender aunque con muchas dificultades, a independizarse de su dominio y liberarse de su perfeccionismo y de su criterio restrictivo y exigente. Es como si hubiera vivido una adolescencia retrasada que le permitiera experimentar los aciertos y errores de sus propias decisiones.
 - 6) La comprensión de sí mismo: La comprensión y aceptación por parte de Marcos de su conducta en base a la doble finalidad evitativa y narcisística de sus mentiras fue fundamental para desarrollar de modo más inmediato y directo su espontaneidad. El contacto casi diario con la niña se convirtió para él en una escuela de aprendizaje de la ingenuidad y la autenticidad. No tener que dar cuentas a nadie de su comportamiento, legitimarse por sí mismo, aceptar sus errores y limitaciones le permitió explorar sus verdaderos deseos, valorar los efectos de sus acciones y discriminar lo que le convenía de lo que no le convenía. Marcos pudo admitir sus errores y reconocer el daño que le había causado a Patri. Pudo expresar también, al mismo tiempo, su necesidad de expansión en la relación, su sensación de ahogo y de encerrona en la vida de pareja que imponía Patri con su estilo superorganizado.
 - 7) La comprensión de sí misma: Patri comprendió por su parte que necesitaba abrirse más a la espontaneidad, a una sexualidad consentida pero sin

tabúes, al jugueteo y a la improvisación en la vida de relación y en la organización de los quehaceres domésticos. Aprendió a relajarse y a confiar. Fue capaz incluso de dejar un trabajo que no le interesaba para dedicarse a lo que le motivaba en este momento de su vida, la crianza de su hija. Con todo ello y su constancia inquebrantable Patri contribuyó decisivamente a hacer posible la recomposición de la pareja. Ahora estaban ambos en condición de poder redecidir.

- 8) El proceso de duelo: No fue fácil para Marcos cortar la relación con Sara, que él creía emocionalmente auténtica. Estaba dispuesto a separarse de Patri e irse a vivir con la amante. Había ciertamente en Sara cosas que Marcos no veía claras, pero se sentía fuertemente atraído por ella y había dado pasos que le comprometían fuertemente en la relación. Inicialmente no fue una renuncia suya, sino un rechazo de ella el que le fue alejando de la relación. Con el tiempo terminó por alejarla decididamente de su pensamiento, pero en el proceso se sentía añorado de lo que había experimentado todo este tiempo y se resistía a perderlo. También eso era comprensible y necesitaba entenderlo y aceptarlo, a la vez que sentirse comprendido y aceptado en terapia.
- 9) La comprensión terapéutica: Muchos fueron los sentimientos que sacudieron a los terapeutas en las sesiones de terapia. Para empezar el de sorpresa cuando se enteraron de la infidelidad de Marcos y se sintieron engañados en cuanto a los objetivos de la terapia. La posibilidad de contextualizar ambos acontecimientos en un marco de comprensión y aceptación constituyó un revulsivo para la reorientación de proceso terapéutico. Marcos necesitaba encontrarse a sí mismo y no podía hacerlo en el marco de la relación con Patri, como no lo había podido hacer tampoco antes bajo el dominio del padre. De ahí que su búsqueda se produjera *extra muros*, protegiéndose en la “nocturnidad” (la ocultación y el engaño). La aceptación terapéutica de sus necesidades legítimas, aunque satisfechas por medios ilegítimos, hizo posible que esta búsqueda se pudiera realizar a la luz del día. Los sentimientos de culpa y vergüenza dieron paso a los de responsabilidad. Podía hablar claramente en terapia de su conflicto: podía escoger entre irse con Sara, volver con Patri o quedarse solo. Cualquiera de las decisiones que tomara sólo era válida si era asumida libremente. Con todas estas circunstancias los terapeutas tuvieron sobradas ocasiones y motivos suficientemente poderosos para practicar la comprensión empática y la aceptación incondicional.
- 10) Los acontecimientos exteriores (el accidente): Tampoco parecía que un acontecimiento adverso, como es un accidente de coche, fuera a tener una incidencia positiva en la recomposición de la pareja. Nadie recriminó a nadie la culpa del accidente. Les dieron por detrás estando detenidos por

la acumulación de coches en una rampa de salida de la Ronda y, en consecuencia, el accidente fue inevitable. Ambos quedaron lisiados, ella con collarín no podía sostener a la niña en brazos. El con la pierna escayolada no podía salir a correr como solía hacer para huir unas horas de casa. Se tenían que soportar y ayudar mutuamente. Donde no llegaba uno, llegaba el otro. Ejercitaron la solidaridad y la tolerancia, se unieron como padres y compañeros de desgracia. Esta situación se alargó uno meses, mientras estuvieron de baja laboral y no aceptaron que nadie viniera a ayudarles, desmarcándose de este modo de las interferencias de la familia de Marcos.

- 11) La comprensión mutua: Esta convivencia “forzosa” facilitó la aparición de la comprensión y aceptación mutuas. La pareja supo convertir esta adversidad en una oportunidad. Pasaron horas, días y meses con dolor y malestar, en medio del aburrimiento, la desmotivación, el silencio y el desánimo. Pero poco a poco fueron aprendiendo a ayudarse mutuamente, a convertir el tedio en ocasión para los juegos de mesa, el silencio en una escuela para la escucha e insensiblemente se fueron acercando y aceptando, siempre con la niña de por medio, que por suerte no había sufrido daño alguno. Recuperaron espacios para la intimidad, reprodujeron diálogos de las sesiones de terapia y apoyados por ella, se ejercitaron en la empatía. Poco a poco fueron tejiendo los hilos de la *philia*, aumentando el conocimiento y respeto mutuos, generando campos de interés común, valorando las aportaciones de cada uno. Se cuidaron recíprocamente desde la compasión y con ternura, saboreando los frutos de *ágape*. La superación de tantas pruebas contribuyó a reforzar la unión, al menos en esta etapa de su vida: “Hemos formado un gran equipo”.
- 12) Las conquistas de la pareja (como refuerzo): Marcos descubrió su lugar como padre y esposo, comprendió el valor que para Patri tenía la familia, pero al mismo tiempo supo exponerle sus quejas y necesidades. Ella comprendió que su actitud demandante y rígida la situaba en una posición dominante de “madre crítica”, que reforzaba el papel de Marcos de niño aparentemente sumiso, pero rebelde a hurtadillas, tal como había sido toda su vida. La comunicación clara y sincera, la negociación directa y la asertividad respetuosa rompieron el círculo de la asimetría deficitaria y permitieron crear las condiciones para generar un espacio simétrico y complementario. Incluso su vida sexual y pasional (*Eros*), que resultaba evitativa y fría, se vio beneficiada:

“Al estar más compenetrados, conocernos más, comunicarnos más y haber mayor entendimiento y complicidad entre nosotros el tema sexual ha mejorado paralelamente. Los dos somos mucho más cariñosos y todo sale de una forma más espontánea”.

COMENTARIOS FINALES

Después de todo lo dicho apenas queda lugar para algún comentario adicional. Si alguna cosa queremos subrayar, sin embargo, en estas líneas finales es la necesidad de tener en cuenta tanto los aspectos personales (individuales) como relacionales (interactivos) en una terapia de pareja. Los primeros en nuestra concepción tienen que ver con la dimensión de *complementariedad*, entendida como la contribución aditiva o sustractiva que cada miembro de la pareja aporta a la relación. Estos aspectos contributivos se refieren a los recursos o déficits personales con que cada cual teje los hilos de la interacción afectiva y que son anteriores al establecimiento de la misma, razón por la cual deberán tratarse como tales en el seno de la terapia de pareja. Según las características interactivas de la pareja tales recursos o déficits pueden potenciarse o por el contrario debilitarse mutuamente para bien o para mal, influyendo inevitablemente en la dimensión simétrica o asimétrica de la relación. Una personalidad dependiente, por ejemplo, contribuirá necesariamente al balance asimétrico de la pareja. La decisión de tratar los déficits individuales en el contexto de la terapia de pareja o en un contexto individual a parte dependerá en último término de la incidencia que tengan sobre la viabilidad de la relación misma, del consentimiento de las personas implicadas y de la necesidad o conveniencia de hacer participe del proceso al cónyuge afectado.

Finalmente, la dimensión relacional o afectiva pasa para nosotros por una profundización que va más allá de las técnicas de comunicación o empatía. Requiere un compromiso en el amor, entendido en su triple dimensión como *eros*, *philia* y *ágape*. No se trata en terapia de conseguir que una pareja simplemente funcione o se desmonte, rompiendo sus ataduras, sino de trabajar el vínculo que es capaz de generar el amor y, si ello no es posible, favorecer que puedan escoger otras opciones libremente.

Todos los problemas en la pareja vienen de una confusión semántica, dice Luis Racionero (2009): “llamar amor a aquello que no lo es, y que es más bien su opuesto: egoísmo, miedo, posesión, insuficiencia”. Y continúa:

“A mi entender el amor en su acepción correcta es una emoción benevolente hacia el otro, mezcla de admiración, deleite, deseo de que el otro sea como quiera y haga lo que quiera hacer. El supremo altruismo, tratar aquello que deseamos con absoluto respeto, sin interferencia exigente, gozándonos en su abrirse espontáneo e incondicionado como si fuera una flor que miramos, olemos, tocamos, pero sin dañar nada su perfume y su color... Amar quiere decir ser responsable, pero no dependiente. Exige un comportamiento dual de fusión de opuestos: estar absolutamente colgado del otro y simultáneamente no exigirle nada... Las tres modalidades del amor que son el enamoramiento, el amor y la relación consisten en diferencias de intensidad amorosa que se suceden en el tiempo. El enamoramiento dura tres meses, el amor tres años y la relación no tiene límite”.

No tiene otro límite, precisaríamos nosotros, que el que cada pareja decida ponerle en el tiempo, en la profundidad o en el alcance. Y éste será precisamente objeto de atención de la terapia de pareja.

En este artículo se presenta una concepción de la terapia de pareja en la que se tienen en cuenta no sólo los aspectos interactivos o relacionales, sino también los personales o individuales. Los primeros afectan más bien a la dimensión estructural de simetría o asimetría respecto a la posición de poder que ocupa cada uno de los miembros de la pareja. Los segundos tienen que ver con la dimensión estructural de complementariedad, en referencia a los recursos que cada uno de ellos aporta a la relación. De este modo se trabajan aquellos aspectos que inciden globalmente sobre la problemática de la pareja. Se ilustra la exposición de este planteamiento con el análisis exhaustivo del proceso de terapia de una pareja.

Palabras clave: *terapia de pareja, simetría, complementariedad, eros, philia, ágape.*

Referencias bibliográficas:

- LINARES, J. L. (2006). *Las formas del abuso*. Barcelona: Paidós
- MALLOR, P. (2006). Relaciones de dependencia: ¿cómo llenar un vacío existencial? *Revista de Psicoterapia*, 68, 65-88.
- MARAI, S. (2008). *Confesiones de un burgués*. Barcelona: Salamandra
- PALAU, M. (2003). Luz de gas: historia de un secuestro emocional. *Revista de Psicoterapia*, 54/55, 103-121
- PLATÓN. (1982). *El Banquete*. Barcelona: Icaria
- RACIONERO, L (2009): *Sobrevivir a un gran amor seis veces*. Barcelona: RBA
- RISO, W. (2003). *Ama y no sufras*. Barcelona: Norma.
- STERNBERG, R. J. (1989) *El triángulo del amor: intimidad, amor y compromiso*. Barcelona: Paidós
- STERNBERG, R. J. (2002). *El amor es como una historia*. Barcelona: Paidós.
- VILLEGAS, M. (1996): El análisis de la demanda. Una doble perspectiva social y pragmática. *Revista de Psicoterapia*, 26-27, 25-78.
- VILLEGAS, M. (1999). Un caso de reorientación sexual en el ciclo medio de la vida. *Revista de Psicoterapia*, 40, 75-102.
- VILLEGAS, M. (2005). Psicoterapia y psicopatología del desarrollo moral. *Revista de Psicoterapia*, 63/64, 59-133
- VILLEGAS, M. (2006). Amor y dependencia en las relaciones de pareja. *Revista de Psicoterapia*, 68, 5-64

NUEVO SISTEMA FAMILIAR EN TERAPIA DE PAREJA: PROPUESTA INTEGRATIVA DE LAS TEORÍAS SISTÉMICA Y DE APEGO

Mariana Veloso-Martins, M. Emília Costa

Facultad de Psicología y Ciencias de la Educación, Universidad de Porto, Portugal

Manuel Villegas

Facultad de Psicología, Universidad de Barcelona

The process of forming a new family brings with it many intergenerational questions that might originate conflict in the couple. These questions turn around each member's different attachment system representations, and involve negotiating specific rules and boundaries different from the ones brought from the family of origin systems. In this study we present a couple therapy process based on the systemic and attachment perspectives, integrating some Emotionally Focused Couple Therapy principles and techniques. We then discuss the utility of integrating these perspectives to the couple therapist, as well as some limitations.

Keywords: Couple Therapy; Systems Theory; Romantic Attachment; Intergenerational Relations; Emotionally Focused Couple Therapy.

Sistemas y Apego en Terapia de Pareja.

Aunque haya terapias, sobre todo individuales, que se pueden limitar a analizar el individuo y su comportamiento aislado del contexto en el que se halla inscrito, en terapia de pareja es imperativo considerar la forma cómo dos individuos, figuras significativas primarias uno del otro, interaccionan en los variados contextos y se influyen mutuamente. O sea, hay que tener en cuenta el modo cómo los dos actores se provocan mutuamente de forma circular (esto es, cada acontecimiento es simultáneamente causa y efecto del otro) y se hallan en interdependencia. Además, al analizar las causas de la problemática, sabemos que la mayoría de las veces su origen no está solo en el contexto proximal (relación de pareja o subsistema conyugal, que es mayor que la suma de los dos elementos) sino también en los contextos distales (todos los otros subsistemas en que la pareja está inserida, como veremos en seguida), esto es, “la causa inmediata de un conflicto no es la verdadera

causa, sino la relación entre los dos intervinientes, y esta relación tiene una historia, que la mayoría de las veces es desconocida para un observador externo” (Costa & Matos, 2007).

Subyacente a esta(s) historia(s) está la suposición de que, a lo largo del ciclo vital, el ser humano se ve confrontado con experiencias relacionales, creando significaciones personales sobre su mundo, el self y los otros, que están en la base de los modelos internos dinámicos conceptualizados por Bowlby (1969/ 1973/ 1977). A la luz de estos constructos, el individuo lleva consigo un sistema de creencias y de expectativas preexistentes sobre el modo cómo los otros tenderán a satisfacer o rechazar sus necesidades, influenciando la forma de ser y estar en las relaciones. Luego, está claro que las relaciones significativas que vamos estableciendo a lo largo del desarrollo, sobre todo con los padres, y el concepto de familia que con ellos aprendemos, llegarán más tarde a influir sobre la naturaleza y la cualidad de las relaciones que constituimos fuera de este sistema, porque acarreamos con estos modelos representativos el núcleo de las futuras estructuras cognitivas y emocionales en lo que respecta los principales atributos del self y de la realidad circundante (Guidano & Liotti, 1983), y consecuentemente el concepto del nuevo sistema familiar que más tarde crearemos. Si la familia es “uno de los más importantes y cruciales contextos en que se produce el desarrollo humano” (Palacios & Rodrigo, 1998), a lo largo de este desarrollo el individuo alarga sus elementos de referencia a otras figuras significativas, siendo en la edad adulta la pareja romántica el elemento primordial de apego, al asumir el rol de soporte y base segura (Hazan & Shaver, 1987; Bartholomew & Horowitz, 1991).

En la base de los conceptos que se acaban de mencionar están las perspectivas sistémica y de apego, cuyo impacto ha hecho que se desarrollaran parte de lo que constituye hoy el paradigma científico de la psicología y terapia de pareja, y que en este artículo intentaremos integrar al analizar la problemática de la pareja presentada. En la medida en que la pareja se influencia de forma compleja y bidireccional, estando el apego y la calidad de la relación implicados en patrones circulares de influencia (Mikulincer, Florian, Cowan & Cowan, 2002), la idea de que la combinación de estas dos teorías en la práctica clínica puede aportar una visión más completa al analizar las relaciones y al intervenir en ellas ha sido resaltada en la literatura reciente (e.g., Akister & Reibstein, 2004; Scaturo, 2005; Rothbaum, Rosen, Ujiie & Uchida, 2002). No es objetivo de este trabajo intentar fusionar estas dos perspectivas, que a pesar de muchas similitudes tienen tantos y tan complejos aspectos que seguramente se perdería parte de la complejidad que cada una aporta. No obstante se pretende demostrar que la integración de estas dos perspectivas puede permitir al terapeuta comprender e intervenir mejor en todos los “entresijos” y “componentes” que nos presenta una relación de pareja. El presente estudio de caso comprende 20 sesiones, con una periodicidad semanal, en la cual se alternaban sesiones de pareja con sesiones individuales.

Presentación del caso.

Pilar, 31 años, la compañera de Alfonso, 32 (nombres ficticios), presenta una postura relajada en el despacho desde el inicio, aunque siempre vaya con gafas de sol y las mueva entre sus manos durante toda la sesión, e invariablemente en todas las sesiones. La cliente presenta un lenguaje muy cuidado y erudito y tiene frecuentemente un sentido de humor negro, que no sólo contiene la capacidad para descubrir la comicidad en la tragedia, que la gran mayoría de las veces va dirigida a su compañero, o mejor dicho, a la familia de él.

Alfonso es un hombre de apariencia tímida y reservada. Su lenguaje no verbal lo demuestra también, con las espaldas siempre un poco curvadas en la silla, las manos cerradas una contra la otra y los ojos muy emocionados cuando se habla de las dificultades de la relación. En las primeras sesiones casi nunca habla por iniciativa propia y no es fácil intentar que exprese sus pensamientos, conductas y emociones [al final de la primera sesión Pilar dice que “nunca había escuchado Alfonso hablar tanto de si mismo”].

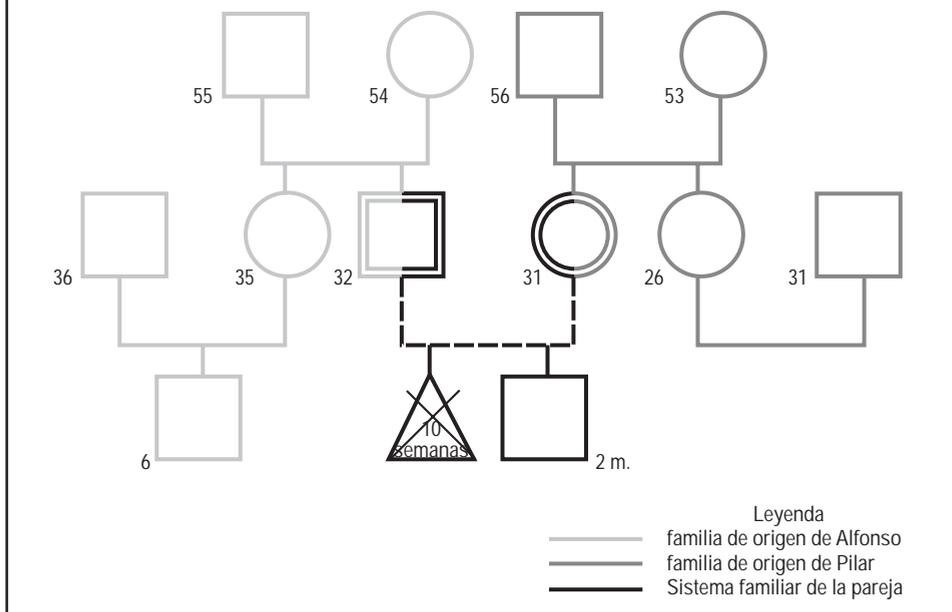
La pareja empezó su noviazgo hace cinco años, cuando aún eran colegas de trabajo en un banco. Alfonso describe su atracción por Pilar como algo que “fue creciendo con el tiempo”, y la describe como una persona educada, culta, “con quien podría hablar de todo”. Pilar comenta que veía a su compañero como alguien bien instruido y que, después de haber salido de una relación “muy complicada”, estaba buscando una persona como Alfonso, pero

- Pilar: (...) *después decidí atribuirle todas las otras características que yo quería que [él] tuviese, independientemente de si las tenía o no, y creo que ha sido eso que llevó a que las cosas llegasen a este punto.*

La pareja recuerda este tiempo con nostalgia, describiendo que encontraban placer en hacer juntos pequeñas actividades como pasear o estar en una terraza leyendo el periódico, hablaban más y se divertían aunque estuviesen solos. Alfonso explica que se afirmaba más en sus opiniones en esta época y que Pilar “no era tan mala persona”.

Conocen a la familia de cada uno aún como novios (ver Figura 1), y desde el inicio Pilar no empatiza con la madre de Alfonso, caracterizando este periodo como un tiempo en el que no había conflicto, “sólo la total ausencia de vínculos”, explicitando que tampoco le preocupaba el hecho. Pilar enfatiza que en su familia su madre y su hermana tienen una relación de gran proximidad y admiración por las respectivas suegras, y que el conflicto nuera-suegra era visto como “una cosa muy fea”, y por lo tanto, optó por no hablarles de la relación que tenía con la madre de Alfonso.

Figura 1. Genograma trigeracional de los clientes y representación de los sistemas familiares subyacentes.



Los clientes han decidido vivir juntos hace 2 años (Alfonso ya vivía solo y Pilar hasta aquí vivía con sus padres y su hermana menor),

- Alfonso: (...) *cuando fuimos vivir juntos, yo tuve efectivamente algunas pequeñas discusiones con mi madre (...) creo que ella nunca va... no es que nunca va aceptar, creo que nunca va convencerse de que las cosas son como son, va a querer siempre las cosas como le gustaría que fuesen. Y creo que no hay mucho que se pueda hacer para contrariarla, por mucho que yo le diga que las cosas no son así...*

[...]

- Terapeuta: *¿Y cómo se llegó a esa decisión de vivir juntos?*

[...]

- Pilar: *Fue también presión mía.*
- A: *La presión no fue a causa de vivir juntos (...) eso fue una de las cuestiones que ha incomodado mi madre, yo vivía solo y entonces la decisión de vivir juntos creo que ha acontecido naturalmente. La gran insistencia de Pilar fue cuando compramos una casa nueva, porque yo tenía una casa pequeña que no daba naturalmente para constituir una familia, que era lo que nosotros queríamos y efectivamente en ese momento, cuando decidimos dejar mi casa y comprarnos una nueva, mi madre empezó... fue sobre todo a partir de ahí que empezaron los*

problemas con mi madre, porque mi madre creía que dado que yo ya tenía una casa no habría necesidad de comprar una nueva y que podríamos comprarla más tarde, podríamos vivir juntos en mi casa...

- P: *Que es de tu madre.*
- A: *Que es de mi madre.*
- P: *Que ha sido pagada por ella.*
- A: *Que ha sido pagada por ella, sí. Pero realmente mi madre no aceptó eso bien y porque creía y en esta cuestión yo también he dicho siempre a Pilar y con razón que nosotros en el inicio, que podríamos quedarnos en mi casa y que teníamos la oportunidad de no tener gastos grandes, que después íbamos a tener cuando comprásemos una casa mayor (...) su gran insistencia fue sobre todo esa, no fue a causa de vivir juntos, fue a causa de comprarnos una casa juntos (...) pero yo siempre he estado de acuerdo con la perspectiva de constituir una familia, de que sería la solución ideal, y básicamente ha sido eso, no hubo mucho stress de nuestra parte.*
- T: *Así que la decisión de vivir juntos ya estaba tomada hacia algún tiempo, pero la parte de la casa fue la que Pilar ha presionado.*
- A: *Exactamente.*

La decisión de cohabitación de la pareja tomaba en cuenta también la decisión de tener hijos. Alfonso explica que al inicio quería esperar un año más hasta un embarazo, pero como tenían un deseo mutuo de tener más de un hijo y “*hay determinados límites, determinados tiempos y determinadas edades para que estas cosas tengan lugar*” llegaron a un acuerdo para intentar el embarazo 6 meses después. Pilar se quedó embarazada con éxito casi inmediatamente pero con dos meses y medio de embarazo sufrió un aborto espontáneo. La causa no quedó completamente clarificada – “*el medico nos ha dicho que era una situación muy normal en el primero embarazo y que luego podríamos empezar nuevos intentos*” (Pilar). La cliente recuerda este momento como “*muy triste porque tenía grandes expectativas con relación al bebé*”, y Alfonso siente que se quedó “*más preocupado por ella y su salud que propiamente por el embarazo*”. La pareja expresa que el luto fue fácilmente superado teniendo en cuenta que pasado un mes se produjo un nuevo embarazo que vino a sustituir el anterior. En este segundo embarazo la pareja opta por no tener una vida sexual “muy activa” por temor a un segundo aborto.

El embarazo deseado y planeado por la pareja es señalado por ambos como la fase a partir de la cual el conflicto relacional se intensifica. Alfonso se refiere sobre todo al momento en el que Pilar empieza a incrementar sus críticas con relación a él (“*criticaba por hacer y por no hacer*”). A su vez, según Pilar, el embarazo le lleva a reflexionar sobre la familia de Alfonso,

P: (...) *el hecho de no me invitaran a ir a su casa, yo creo que durante mucho tiempo lo fui guardando y ni me daba cuenta del efecto que eso tenía*

en mí, y en el momento en que quedé embarazada me puse loca con esta cuestión, yo a veces... incluso hoy tengo estos diálogos imaginarios cuando voy a la cama (...) yo con seis meses de embarazo y ellos ni siquiera sabían el nombre del bebé, porque nunca lo habían preguntado...

Sí el conflicto relacional ha aumentado en la fase de embarazo, los dos están también de acuerdo en que el conflicto encubierto de Pilar con la familia de origen de Alfonso ha aumentado sus proporciones con el nacimiento de su hijo, dándose un intento de mayor aproximación por parte de los padres de Alfonso. Pilar describe un gran sentimiento de rebelión,

- P: (...) *los padres de Alfonso, sobre todo la madre, empezó a intentar establecer alguna relación, a partir del nacimiento de nuestro hijo y eso es también un hecho... es conmigo, no hay ningún tipo de conflicto, ahora tampoco no tengo ganas de empezar una relación al cabo de cinco años de mucho sufrimiento, el hecho de haber sido completamente dejada de lado, de haber veces en que ni me saludaban...*

En el momento en que se inicia la terapia, Alfonso ha cambiado de empleo hace cerca de dos años, trabajando en una aseguradora, y Pilar dispone de permiso de maternidad, quedándole aún dos meses hasta que vuelva a trabajar en el banco.

La pareja declara que la única tarea que hacen en común en el día a día es preparar la cena, algo que siempre hicieran en conjunto pues les gustar cocinar, y que en seguida cenan (muchas veces con la televisión encendida) y “después cada uno va por su cuenta” (Pilar), y “ahora” tienen también televisión en el cuarto (según Pilar, era algo impensable pero decide ceder en esta cuestión para que poder estar juntos). Aunque afirmen que sus nuevos roles de madre y padre no han afectado el tiempo que tienen como pareja, afirmando que tienen el apoyo de familiares (nos referimos exclusivamente a la madre y a la hermana de Pilar), describen los momentos en que están solos en los últimos meses como marcados por innumerables discusiones. Sin embargo, como Pilar está frecuentando un segundo curso superior y Alfonso en el fin de semana tiene muchas veces que cumplir sus funciones de juez de ciclismo, el tiempo que tienen disponible es menor. Según Pilar, esta situación le aburría porque se quedaba sola, pero por ahora “es un señal de paz, de que no nos peleamos”.

Las discusiones entre la pareja se han vuelto cada vez más frecuentes e intensas, hasta el punto de haber llegado a una “agresión física” por parte de Pilar, que Alfonso describe como “unos arañazos que obviamente son fáciles de controlar”, y reacciona intentando no responder con el objetivo de calmarla. Las temáticas de estas discusiones giran sobre todo alrededor de la familia de origen de Alfonso y de las responsabilidades y roles como pareja y padres. Ahora que conviven mucho más por el motivo de los abuelos puedan ver a su nieto (nótese que en los cinco años que están juntos y hasta el nacimiento del hijo Pilar ha cenado sólo una vez en casa de sus suegros), Pilar dice sentir que no es respetada por la madre de Alfonso, que

llega a su casa y tiene actitudes como abrir los cajones, cambiar el bebé de posición o quitarle el chupete. Relata aún que, en un funeral de un pariente de Alfonso, ella le preguntó a Pilar qué estaba haciendo allí dado que no pertenecía a la familia, y “Alfonso no había dicho nada”. Según la cliente, su rabia se debe principalmente al hecho de que Alfonso no se enfrenta a su madre, declarando su deseo de que su compañero se afirmase y tomase una posición de acuerdo con “la nueva familia”, especialmente desde que era padre.

Pilar cuenta, aún, que de cada vez que sus suegros llaman a Alfonso (“ni siquiera tienen mi número de teléfono”), acaba por ceder a encontrarse con ellos, porque “mi hijo tiene derecho a los abuelos, pero ellos no tienen derecho a mi hijo, lo siento pero es lo que siento”, la mayoría de las veces en su casa porque está en su “dominio”, pero luego se arrepiente y en seguida siempre hay una discusión entre la pareja. Pilar se queda tan “completamente alterada” con el comportamiento de la suegra y con la falta de reacción de Alfonso que dice tener muchos insomnios iniciales, en los cuales imagina todo que le gustaría decir a su suegra, e incluso en las discusiones con Alfonso le dice que le gustaría que sus padres desapareciesen. Por su lado, Alfonso cree que Pilar no comprende que su madre es así con toda la gente y no sólo con ella, y no entiende por qué es tan agresiva y nunca va a aceptar el modo de funcionamiento de su familia y el “carácter especial” de su madre. Alfonso dice que no se acuerda de muchos de los episodios que Pilar cuenta en consulta, y destaca como uno de los grandes problemas de la pareja el hecho de que Pilar pasa revista constantemente a situaciones pasadas reprochándoselas, y la cliente manifiesta su acuerdo diciendo que “a veces [lo hace] de forma martirizante”.

Al profundizar las teorías explicativas de la problemática con cada uno, Pilar dice creer que ha tomado las responsabilidades de los dos, y como consecuencia ha “anulado” la personalidad de Alfonso, dando como ejemplos el hecho de que siempre ha comprado toda su ropa sin siquiera preguntarle si le gustaba, o que si manda a su compañero a hacer las compras él la llama por teléfono preguntando hasta tres veces “de qué tipo y de qué tamaño [ella quiere] las cebollas”. Esta “anulación” hace que se sienta “una basura, una empleada doméstica” por el hecho de su compañero utiliza una “estrategia de silencio”. A su vez, el cliente siente que siempre que ha tomado la iniciativa su compañera ha considerado sus “ideas tontas y estúpidas”, y de tanto haber visto sus iniciativas rechazadas y desvalorizadas ha dejado de actuar, llegando a sentir que Pilar es demasiado exigente con él “como no lo es con ninguna otra persona”, y como tal se siente “saturado” y “permanentemente vigilado y controlado”. Ambos muestran conciencia de que se han quedado atrapados en un círculo vicioso, en el que cuanto menos hace o más callado se queda Alfonso, más lo provoca Pilar, “a ver si tiene algún tipo de reacción”.

Antecedentes de Apego y Sistemas Familiares de Origen.

Pilar se describe como una persona con niveles elevados de exigencia y realización personal y “a veces perfeccionista”, aunque se contradiga repetidas veces diciendo que “sólo [quiere] tener una familia normal”. Pilar es una cliente que aparentemente comprende fácilmente los objetivos de la terapia, y aunque haya alcanzado un buen nivel de *automanifestación*, cuando se intenta profundizar un tema que le sea más sensible dice con gran asertividad que no quiere hablar del tema o que “no llora delante de cualquier persona” (aunque respetando su voluntad acabe por retomarlo y se puedan ver algunas lágrimas).

La cliente reconoce fácilmente, y desde la primera sesión individual (por haber hecho antes una terapia individual en que éste era el tema principal), que esta exigencia ha pautado toda su vida por la relación que tenía con su madre, de quien sentía mucha presión, de tal forma que “aún hoy siento sus ojos controlándome”. Según la cliente, como hija mayor, su madre siempre ha ejercido una presión para que fuese la mejor en los más variados contextos y “conseguir todas las cosas que ella no ha conseguido”. Siempre tuvo resultados académicos muy elevados y “no pensaba sino en ser la mejor en todo lo que hacía”, al contrario de su hermana, que según Pilar no sufría la misma presión pero la madre las comparaba constantemente diciéndoles que una era muy buena alumna y la otra la simpática y afable. No obstante sus intentos, Pilar cree que desde niña nunca ha correspondido a las expectativas de su madre, que le cuenta que era un bebé que “lloraba muchísimo” y una “niña antisocial”. Su padre es raramente mencionado y la cliente lo describe como alguien en quien no puede confiar mucho por el hecho de que es “constantemente invalidado... lo que no ha ayudado nada a tener una visión de mi padre como un padre”, reconociendo como doloroso el hecho de que lo veía “sufriendo constantemente”. Sin embargo, la cliente caracteriza la relación con su familia como muy estrecha, hablando todos los días con su madre y hermana, y todos se juntan en casa de sus padres haciendo, al menos, dos comidas familiares por semana.

Pilar sigue la adolescencia siendo una excelente alumna hasta el último año de la educación secundaria, cuando empezó su primer noviazgo, que describe como muy duro por el hecho de creer en el momento que su novio era “perfecto”, reconociendo hoy que tenía una “ambición desmesurada”. Según la cliente, aunque a los 18 años no tuviese segura la facultad en la que quería ingresar, acabó por elegir derecho a fin, una vez más, de corresponder a las expectativas de su madre, relacionadas con un “curso tradicional”. Es en este periodo de adultez joven que Pilar empieza una psicoterapia individual, también “a propósito de [su] madre”, y la considera útil aunque acabó dejándola por, según la cliente, no sentir confianza en la psicóloga, que “a veces se equivocaba en los nombres de las personas y en el mío también”. Todavía Pilar dice que la cuestión de tener confianza en los psicólogos no constituye un problema porque su hermana es psicóloga, así como una de sus mejores amigas. Este primer noviazgo tuvo una duración de cuatro años

hasta que su compañero lo terminó, y la cliente empieza a perder mucho peso, lo que la provocaba un “sentimiento de bienestar”, ya que “comer era la única cosa sobre la cual en aquel tiempo tenía control”, y acabó siendo internada a los 23 años con un diagnóstico de bulimia, cuando ya había acabado la facultad y ya estaba trabajando en un banco, ocasión en la que conoce a Alfonso.

Al contrario de su compañera, Alfonso no asocia tan fácilmente la problemática de la pareja con su pasado y la manera como siempre se ha visto a sí mismo y al mundo que lo rodea. Según el cliente, su infancia fue “normal” (y utiliza esta palabra muchas veces), así como toda su vida. Considera que su familia es una familia tradicional portuguesa, católica, que tiene como valor principal la honestidad. Sus padres son de un nivel de origen socio-económico bajo pero trabajaron mucho y hoy pertenecen a la clase media. Como hijo menor y único varón, reconoce que su madre “siempre fue un poco entrometida” a lo largo de su desarrollo, “pero siempre he conseguido salir adelante”. Alfonso caracteriza su madre como una persona que siempre dice todo lo que piensa, “aún que sean disparates”, y que todas las personas en su familia ya están acostumbradas con este tipo de personalidad, utilizando como táctica “hacer oídos sordos”. El cliente explica que esta dinámica familiar ha sido siempre la misma, y que tanto su padre, como su hermana y él mismo acaban por hacer las cosas aunque contra la voluntad de la madre, “que al cabo de un tiempo acepta”. Da como ejemplo el hecho de que su madre nunca ha querido que comprase una moto pero la compró como quería y nadie le ha prohibido. Alfonso se encuentra con su padre muchas veces porque ambos son jueces de ciclismo profesional, actividad que el cliente utiliza como pasatiempo. No tiene como costumbre hablar con sus padres por teléfono si no existe un motivo explícito para que tal ocurra y va a casa de sus padres con una frecuencia cercana de cada quince días.

Alfonso se describe como una persona “pacífica”, no le gusta, ni consigue, lidiar con conflictos, siendo su principal estrategia de *coping* el evitamiento pasivo. Según el cliente, cuanto más grave cree que va a ser la reacción de una persona, más callado permanece, remetiéndose al silencio y haciendo “lo mínimo indispensable”. Explica que tomar una iniciativa o confrontar una persona directamente siempre ha sido el aspecto en que tiene más dificultad en todos los contextos de su vida. El cliente dice que “no piensa en las cosas” y que no esconde sus sentimientos, “solamente [sigue] adelante”, pero cuando se explora esta vertiente en las sesiones individuales, reconoce que piensa, pero la mayoría de las veces no dice nada, y que su falta de iniciativa se podrá deber a un temor a fracasar. Afirma que la toma de iniciativa o decisión es algo que “sabe que [tiene] que hacer, pero [le] va a costar mucho”, relacionándolo con una tendencia a acomodarse y tener poca ambición en la vida.

A semejanza de su compañera, Alfonso tuvo una novia “en serio” antes de la relación actual, a lo largo de tres años. Su madre “tampoco aprobaba” este noviazgo,

que termina por decisión mutua, “pero cuando terminó me decía que tenía que haber continuado con ella porque era muy buena chica”.

Cuando empezó a trabajar en el banco donde conocerá más tarde a Pilar, Alfonso decide vivir solo y sus padres le ayudan, financiándole un apartamento justo al lado de su casa, pero la madre fue contra la idea de Alfonso de mudarse tan temprano de casa, “porque no tenía lógica vivir solo y gastar dinero”. Una vez más el cliente utiliza este ejemplo para decir que aunque su madre se hubiera opuesto, él consiguió irse a vivir solo aunque con la madre entrando en su casa cuando quería. Alfonso cree que ha conseguido en cierta manera imponerse a su madre, incluso porque “no ha hecho las cosas como ella quería, todo de la manera correcta” [es a decir, casarse, ir a vivir con otra persona, tener hijos], al contrario de su hermana.

Una propuesta integrativa según las teorías sistémica y de apego. Hipótesis.

Examinando la historia personal de Pilar, se puede hacer la hipótesis de que a lo largo de su desarrollo la cliente adquiere un patrón de apego preocupado, caracterizado por una autovaloración negativa y una valoración de los otros positiva (Bartholomew & Horowitz, 1991). La inconsistencia de responsividad y sensibilidad de sus padres puede haber generado una representación de ella como causa de estas oscilaciones, originando un esfuerzo constante de búsqueda de aprobación y afecto de la madre, a través, por ejemplo, de sus excelentes notas académicas. Es posible que los límites difusos (Minuchin, 1974) y el mantenimiento de relaciones afectivas demasiado estrechas en su familia aglutinada no le hayan permitido la individuación necesaria. La dependencia de los otros para la manutención de una autoimagen positiva es la característica que probablemente ha conducido Pilar a un trastorno de la conducta alimenticia cuando rompe su primer noviazgo, siendo la decepción amorosa el factor precipitante para este tipo de apego patológico (Guidano & Liotti, 1983), centrando su valor propio y su capacidad de ser amada en el control del peso, y la resolución del trastorno en la idealización de una relación en la cual la posibilidad de desilusión quede excluida.

Por otro lado, Alfonso parece haber tenido una infancia marcada por la indisponibilidad emocional y falta de preocupación de sus padres, relacionándose escasamente y con límites rígidos. La madre es el miembro autoritario (a la semejanza de lo que acontece en la familia de origen de Pilar) de esta familia desligada, y la interacción con figuras cuidadoras primarias rechazantes puede haber originado en Alfonso una representación de sí mismo como no merecedor de amor y cuidados, con una valoración de los otros igualmente negativa, pudiendo situarse en el cuadrante temeroso de los prototipos de apego de Bartholomew.

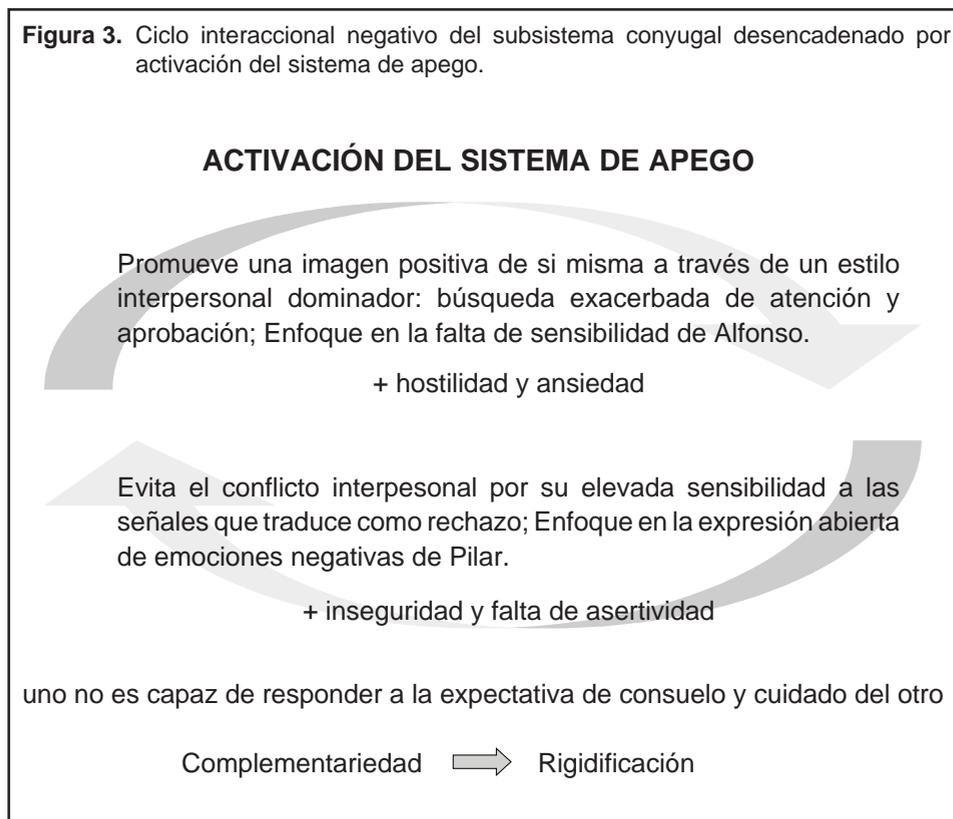
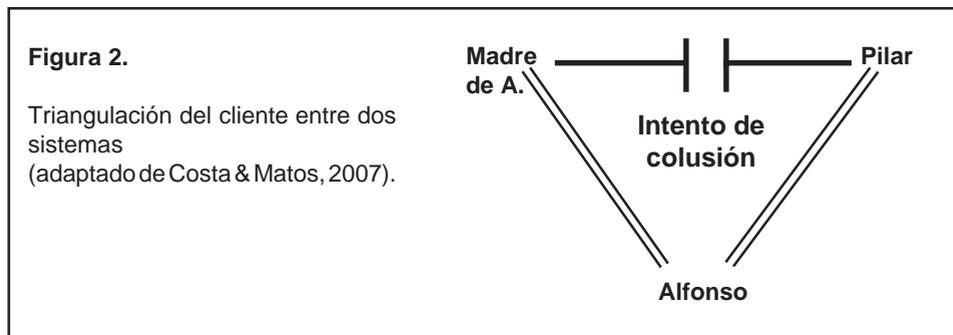
En el proceso de conocerse uno al otro y formar una pareja, Pilar y Alfonso crean un nuevo sistema de apego, influenciado por dos representaciones distintas transmitidas generacionalmente del sistema de apego entre los respectivos padres, y paralelamente gobernado por un sistema específico de reglas, diferentes de las que

gobiernan los sistemas familiares de origen (Kozłowska & Hanney, 2002). Al inicio de la relación, Alfonso va de cierta manera respondiendo a la idealización romántica de Pilar, aceptando pasivamente las características que ella va imponiendo (como elegir su ropa), y en torno su temor al rechazo no es confirmado, habiendo evidencia de que los adultos con un apego de tipo evitativo tienen tendencia a responder más favorablemente a adultos ambivalentes y formar parejas estables y satisfactorias (Feeney, 1994). Influenciándose mutuamente de una forma compleja y bidireccional, el sentido de seguridad de uno está facilitando las necesidades de autonomía del otro (ambos patrones de apego se caracterizan por una elevada necesidad de dependencia), lo que en torno promueve más allá el sentido de seguridad del primero (Mikulincer *et al.*, 2002). Así, el desarrollo de esta relación diádica poco a poco se transforma en un completo sistema conyugal, estando la transición evolutiva subyacente a la decisión de vivir juntos.

Esta transición a la formación de un nuevo sistema marital implica no sólo la adaptación a nuevas tareas y roles sino también la reorganización del sistema familiar de padres y suegros, y una reestructuración de las relaciones con la familia extensa para incluir a la pareja. Todavía esta reorganización parece no haberse completado, no existiendo acomodación del sistema (y en este caso específico de Pilar) a la nueva experiencia de verse implicada en el sistema de la familia de origen de Alfonso. Según López (1998), los conflictos entre la nueva pareja y las familias de origen son bastante comunes, siendo el más popular y frecuente en las culturas mediterráneas precisamente aquél con el cual nos deparamos, entre nuera y suegra. Aunque no sea nuestro objetivo percibir qué tipo de estructura y representaciones cognitivas tienen los restantes miembros de la familia, se puede considerar por los relatos de los clientes la hipótesis de que la madre de Alfonso haya tenido alguna dificultad en aceptar que la pareja de su hijo pase a ser su principal figura de apego, incluso porque según el cliente su madre tampoco tenía una relación abierta con su novia anterior, y además podrá haber un sentimiento de que su hijo no ha cumplido las reglas tácitas de la familia, en la medida en que no se ha casado según las normas de la religión católica como ella deseaba. Todavía, siendo esta interacción también bidireccional, no sólo hay una interferencia negativa del subsistema materno-filial en el subsistema conyugal como concurrentemente Pilar parece tener dificultad en aceptar el mantenimiento del sistema de la familia de los padres de su compañero.

Pasado poco tiempo llega el momento de un nuevo acontecimiento vital, la parentalidad, cuya transición se inicia en el embarazo con la conciencia de la misma (Hidalgo, 1998), formándose un nuevo sistema familiar y acrecentándose dos nuevos subsistemas filiales y nuevas relaciones de apego. Si la transición implicada en formar una pareja aún no había encontrado una homeostasis, el desequilibrio del subsistema conyugal se agudiza cuando Pilar, ganando más conciencia de estar también inserida en el sistema familiar de Alfonso con el acercamiento de él (y probablemente viceversa) se empieza a cuestionar sobre el hecho de no ser aceptada

por este sistema, activando su sistema de apego y una baja autoimagen por extrema sensibilidad a los opiniones de los otros. No podemos olvidar que el prototipo temeroso de Alfonso hace que evite el conflicto, reprimiendo sus emociones y demostrando falta de asertividad, quedándose triangulado entre los dos sistemas y no desempeñando su rol de mediador (ver figura 2), y el subsistema de la pareja empieza a no conseguir volver a la homeostasis inicial (ver figura 3).



Metodología Terapéutica.

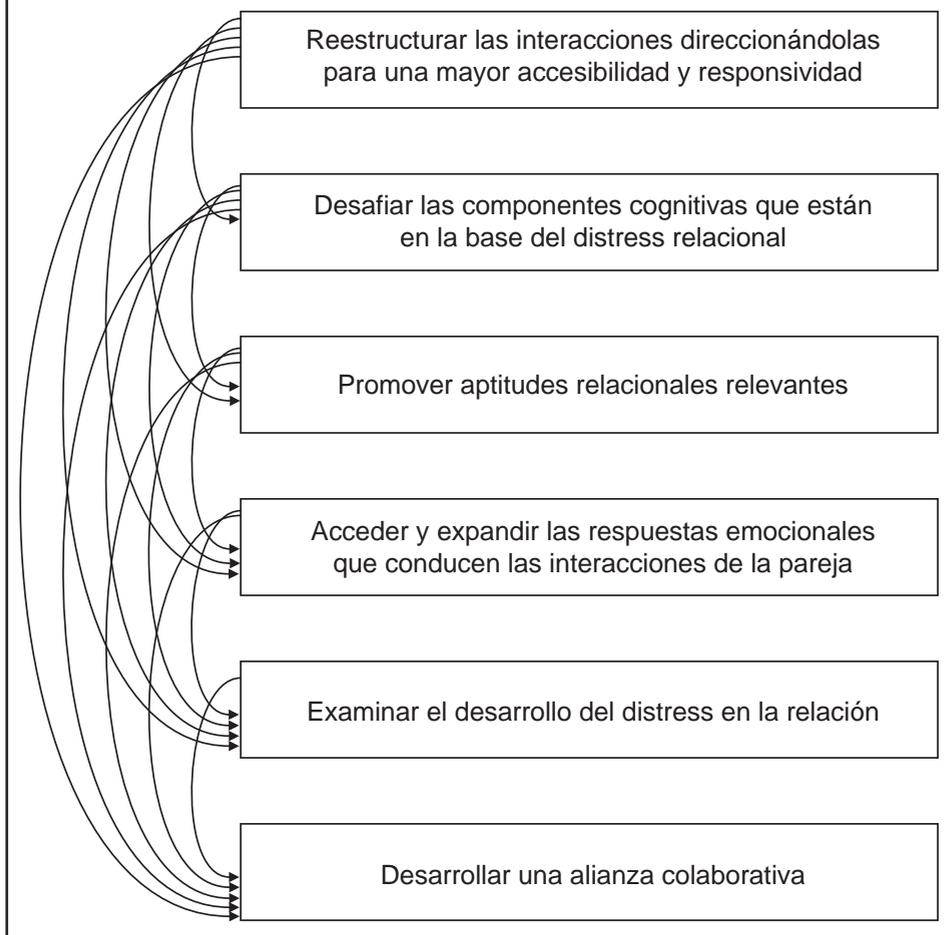
El proceso terapéutico sigue el hilo conductor de la hipótesis, basándose en las perspectivas sistémica y de apego, intentando apoyar a la pareja en la reestructuración y expansión de sus respuestas emocionales e interaccionales, y crear vínculos más seguros de apego. Johnson y Greenberg (1985) han intentado sistematizar el modo como podemos desarrollar un proceso terapéutico con fundamentos en estas dos teorías, y así desarrollado la Terapia de Pareja Focalizada en las Emociones (“*Emotionally Focused Couple Therapy*”), en la cual, a través de un apoyo del terapeuta a la identificación, expresión y reestructuración de las respuestas emocionales dadas en diferentes puntos del ciclo interaccional por parte de cada miembro de la pareja, se ayuda a los clientes a desarrollar nuevas repuestas al compañero, interrumpiendo así los ciclos negativos de interacción y promoviendo la construcción de nuevos patrones de interacción e intimidad y una nueva perspectiva sobre la naturaleza de la relación. La TPFE parte aún del principio básico de la perspectiva humanística de aceptación y validación de la experiencia del cliente, aceptando la perspectiva de cada miembro de la pareja e intentando comprender su experiencia, sin marginar o invalidar la experiencia del otro, y el proceso de cómo cada uno ha intentado crear una relación positiva, aportando simultáneamente el concepto de Bowlby (1969) según el cual todas las formas de responder al entorno pueden ser adaptables, surgiendo la problemática en el momento en que estas respuestas se vuelven rígidas y no se son capaces de adaptación a nuevos contextos. Según Johnson & Denton (2002), también hacen parte de esta integración pluralista los abordajes constructivistas, en la medida en que la terapia se enfoca en la construcción continua de las experiencias actuales, y narrativas, siendo el objetivo del terapeuta externalizar el ciclo interaccional negativo y encuadrar el problema en la relación y, en último análisis, ayudar a la creación de una narrativa integrada sobre sus ciclos, sus problemas, y el proceso de cambio, a través de la articulación de la experiencia y del apoyo a la formulación de nuevas respuestas.

Aunque en el nombre de la TPFE aparente enfatizarse solamente en la emoción, los autores (Johnson & Greenberg, 1985) llaman la atención a que el nombre dado fue un acto de desafío, ya que los modelos de intervención olvidaban el poder de la emoción en detrimento de las cogniciones y conductas. No obstante si privilegian las respuestas emocionales, siendo el objetivo principal la deconstrucción de emociones reactivas negativas, expandiéndolas de modo que se incluyan elementos marginados de esas emociones, y consecuentemente transformándolas en nuevas emociones articuladas, para que las emociones positivas emerjan y las negativas puedan ser reguladas de una nueva forma.

En el caso “Pilar y Alfonso” hemos seguido los principios de la TPFE, construyendo primeramente una alianza colaborativa que ofrezca una base segura a la exploración de la problemática relacional, accediendo y expandiendo las respuestas emocionales que conducen las interacciones de la pareja, y finalmente

reestructurando estas interacciones dirigiéndolas para una mayor accesibilidad y responsividad de ambos miembros de la pareja. No obstante no se han seguido sus directrices de un modo rígido, adoptando una perspectiva más holística y un tecnicismo más ecléctico, y adecuándolas a las idiosincrasias de la pareja en cuestión. Así mismo se ha dado relevancia a las distorsiones cognitivas en el origen del distress relacional y a su reformulación, al igual que a sus aptitudes de comunicación. Además, nótese que los objetivos de la terapia tampoco son seguidos de un modo fijo, habiendo flexibilidad en el retorno a tareas que pueden ser consideradas más iniciales en la intervención ya que el proceso no es lineal (Snyder & Schneider, 2002), como se ejemplifica en el siguiente esquema (Figura 4).

Figura 4. Modelo jerárquico de la perspectiva pluralista utilizada en el proceso terapéutico (adaptado de Snyder, 1999b, in Snyder & Schneider, 2002).



El desarrollo de una alianza colaborativa empieza desde el primer momento, en que se esclarece que los clientes son los expertos de la relación y que, en conjunto con el terapeuta, decidirán la dirección de la terapia, asegurando que no es nuestra función dar “buenos consejos” sobre lo que es “un buen matrimonio” (se existiesen nuestra profesión no tendría sentido) y que nuestro propósito no es “salvar el matrimonio” pero sí crear alternativas, catalizar afectos y facilitar interacciones, ayudando a mejorar la comunicación y descubrir algunas estrategias para ello (informando que son instrumentos igualmente útiles caso la pareja decida divorciarse, sobre todo cuando hay hijos como en el caso presentado). Se facilita así la iniciativa de ambos miembros de la pareja para el cambio y, consecuentemente, la identificación de los problemas que se acordarán como objetivos a mejorar en la terapia, al mismo tiempo que se establece el contrato terapéutico. La alianza colaborativa también tiene como función “despatologizar” la relación y sus intervinientes, buscando construir una relación que “respete la identidad personal del paciente (...) y, al mismo tiempo, no confirme sus suposiciones patogénicas” (Guidano & Liotti, 1983, p. 121), validando las realidades individuales y relacionales de la pareja.

Se inicia así la elaboración de la demanda que hemos presentado inicialmente, con el intuito de obtener una mayor comprensión de la construcción de la problemática, siguiendo las preguntas de Kelly (1955, in Feixas & Villegas, 2000), intentando saber en qué tipo de problemas la pareja desea ser ayudada; cuándo aparecieron por primera vez estos problemas y en qué condiciones; que medidas correctivas han sido empleadas y si han producido cambios; en qué condiciones son más ó menos notorios estos problemas. La elaboración de la demanda corresponde al examen del desarrollo del distress en la relación. Una vez que se haya percibido superficialmente cómo se ha desarrollado el ciclo interaccional negativo, en la primera sesión también es importante preguntar a la pareja cuáles son sus expectativas en cuanto a la terapia, no sólo porque ayuda a clarificar el contrato que estamos intentando establecer, sino porque ayuda a invertir las quejas presentadas y solicitadas al inicio para un sentido de cambio y de esperanza. La primera sesión individual con cada miembro de la pareja es especialmente importante para cuestionar también la posible existencia de relaciones extramaritales o de abuso físico o sexual, lo que podría hacer con que se recomendase otro tipo de terapia antes de empezar la terapia de pareja, o no dar continuidad a la terapia. La utilización de sesiones individuales ayuda a cimentar la alianza colaborativa con el terapeuta y, sobre todo, permite elaborar percepciones sobre la pareja y los problemas relacionales, fomentando la diferenciación de cada uno en relación a la familia de origen y la autonomía individual necesarias a la construcción de la intimidad, de modo que las conductas no estén solamente de acuerdo con las expectativas sobre la conducta del otro, sino según sus propias exigencias y opciones. El objetivo es que, mientras se ayuda a moldear la relación, también se ayuda a desarrollar un nuevo sentido del

self. Evidentemente, este eje vertical/ transgeneracional es trabajado también en las sesiones conjuntas, y por eso el objetivo es doble: aumentar el sentimiento de pertenencia de Pilar y Alfonso a un todo integrado (nuevo sistema y núcleo familiar de lo cual forman parte), y asegurar al mismo tiempo la libertad de cada uno para la individualización.

Siguiendo los pasos de la TPE, las primeras sesiones constituyen el ciclo de desescalamiento de los ciclos interaccionales problemáticos (Johnson & Denton, 2002), identificando los conflictos relacionales de la pareja y el ciclo negativo de interacción donde estos temas son expresados. El objetivo es moldear y favorecer una versión de la problemática de la pareja que valide la realidad de cada uno y animar a la pareja a enfrentar el ciclo como “enemigo común”.

Si han utilizado como técnicas el reflejo de las experiencias emocionales, para clarificar las respuestas emocionales subyacentes a las posiciones adoptadas en la interacción y construir y mantener la alianza colaborativa; la validación, para legitimar las respuestas y apoyar los clientes a la continuación de la exploración de cómo construyeran sus experiencias e interacciones; respuestas evocativas, expandiendo los elementos de la experiencia para facilitar la reorganización de la experiencia; acentuación, para acentuar las experiencias que organizan las respuestas a la pareja y promover nuevas formulaciones de la experiencia que organizarán la interacción; y interpretación empática, para clarificar y producir nuevas formulaciones y significaciones en cuanto a las posiciones interaccionales y las definiciones del self.

En la primera sesión ambos miembros de la pareja demuestran motivación para dar continuidad y mejorar la relación permaneciendo juntos, y desde luego se asumen compromisos sobre las características que cada uno está dispuesto a cambiar para que la relación cambie. Este contrato específico es importante en la terapia de pareja en el sentido en que se fuerza a la pareja a dejar las quejas sobre el otro para cambiar sus cogniciones para una demanda centrada en el self,

T: Dime una cosa que pudieses modificar en ti mismo para mejorar la relación.

A: La cosa que yo puedo modificar, pienso yo, es sobre todo hablar, expresar un poco más mis sentimientos, que es una cosa que efectivamente Pilar está habituada a hacer y yo ni tanto, y creo que es un punto fundamental, creo que es eso, expresar más mis sentimientos y tal vez demostrarlos más, no sólo hablar sobre ellos, sino también demostrarlos... más.

T: Pilar, me gustaría tener una cosa tuya también, que crees que podrás hacer y modificar en ti.

P: En este momento, lo que yo tengo que hacer es dar más espacio a Alfonso para que pueda demostrar quién es, porque en este momento creo que no lo conozco.

De estas manifestaciones se puede constatar que la pareja gana conciencia del modo cómo podrá enfrentar el ciclo de persecución-distanciamiento en que está implicada. A la medida que el proceso se va desarrollando, y que este ciclo va siendo explorado, ambos miembros de la pareja van accediendo a las emociones y cogniciones subyacentes a los conflictos.

A.: Yo no he entendido muy bien lo que ha pasado en este fin de semana (...) viene más de atrás, viene de otro día, sino ya habríamos hablado sobre eso, de haber llegado a casa el jueves, que es el día que jugo al fútbol y estaba cansado porque llegué a casa a las once y media (...) y Pilar estaba haciendo un trabajo, estaba terminado y yo dije que me iba a sentar (...) ella se ha acercado de mí y quería hablar conmigo, sobre lo que había acontecido durante el día (...) y yo le pedí esperar cinco minutos hasta terminar de tomar la leche y descansar un poquito, porque efectivamente estaba cansado cuando llegué a casa y mientras tanto tuvimos una pequeña discusión y yo le dije que hay momentos para todo y la critiqué por que ella sólo quería hablar, hablar y hablar, y no me dejaba un minuto para estar descansado, yo me estaba refiriendo a esta situación específica, al hecho de haber llegado a casa y venir cansado y quería estar un poquito descansado y estar un poquito sin hablar, porque en el trabajo es sobre todo hablar con las personas y a veces, muchas veces cuando llego a casa tengo necesidad de estar un poquito sosegado y de no hablar, de estar tranquilo y sosegado en un rincón, eso ya le he dicho muchas veces. En esa situación específica, por causa de estos motivos, que yo después le expliqué le dije que no podría ser solo hablar, hablar y hablar, que yo tengo momentos en los cuales necesito tener un poquito de espacio...

T: Y eso no tiene nada que ver con el hecho de le estar haciendo daño a propósito [validación, acentuación]

A: Esto no tiene nada que ver con el hecho de le estar haciendo daño a propósito (...) porque en los días siguientes, siempre que yo iba a otro sitio, Pilar lo entendía como no querer estar cerca de ella (...), cuando no es verdad (...) yo no lo he hecho para hacerle daño, no lo hice por no querer hablar con ella (...)

Tanto en las sesiones conjuntas como en las individuales, se notan progresos significativos en el *self-disclosure* emocional, con Alfonso reconociendo su inmensa dificultad en hablar, porque “no es fácil contrariar a Pilar”, y progresivamente reconoce que su necesidad de autonomía es un tema que está relacionado con otros dominios como su familia y su trabajo, enfrentando sus miedos; y Pilar reconociendo que ha “trasferido a Alfonso el patrón relacional que yo tenía con [su] madre”, y que lo mismo ha pasado con él, ya que ha dejado de ser dominado por su madre para ser dominado por Pilar. Se exploran estos patrones con los dos, pasándose a una reformulación de las necesidades de apego de cada uno y del problema subyacente

al ciclo interaccional negativo.

Al mismo tiempo que se promueve la diferenciación de las familias de origen, se promueven aptitudes relacionales relevantes para la interacción, como la recomendación de volver a algunos rituales antiguos de la pareja (ej., hacer un pequeño viaje de fin de semana y descubrir un nuevo lugar sin el hijo), y se establecen algunos compromisos frente a las situaciones cotidianas, con Alfonso explicitando que cuándo llegue a casa intentará tomar la iniciativa de hablar con Pilar y no utilizará el silencio en los conflictos, asegurando que intentará tener un rol más activo en el reparto de las responsabilidades domésticas y parentales, y una mejor gestión del tiempo de trabajo y ocio para estar más tiempo con la familia, y Pilar comprometiéndose a intentar ser “más tolerante” y hacer un esfuerzo por reconocer las iniciativas que su compañero empieza a tomar, intentando “escuchar cuando me enfade mucho”. A la medida que Alfonso desarrolla una mayor autonomía, expresa también la necesidad de estar más veces con los padres y Pilar se manifiesta de acuerdo, y la cliente gradualmente se va aperciendo de sus emociones frente a la familia de Alfonso, aceptando que sus conductas “tal vez sean del modelo familiar que él tenga para ofrecerme”,

P.: Con relación a la cuestión de los padres de Alfonso, creo que la situación empieza más o menos a ponerse en orden, por dos cosas, por un lado, porque yo creo que he percibido que tal vez no estuviese siendo completamente honesta, cuando hablaba en relación a no querer utilizar mi hijo como arma arrojadiza, o como... aunque crea que no lo he hecho y nunca lo hice de modo consciente, creo que de alguna manera he visto la cosa como ‘yo ahora he visto que es eso que los otros quieren, porque nunca han querido saber de mí, ahora tienen que hacerlo, quieran o no, porque estar con él va a depender de mí’... y eso es una cosa que también me da vergüenza y me pone triste, porque nosotros nos quedamos siempre con esa idea de lo que somos y de lo que queremos ser, ¿no? Yo creo que me he convencido que era eso que yo quería ser, pero no, creo que también ya me he convencido que una cosa son los padres de Alfonso, el hecho de que ellos no quieren estar conmigo o de que no les guste, y otra cosa será el niño, y aún ayer Alfonso ha salido con ellos y creo que no he puesto ningún tipo de traba y han ido alegremente y ya está, creo que a partir de ahora tendrá que ser así.

T: ¿Tú también has sentido eso? ¿Que Pilar utilizaba el niño?

A: No, no tenía esa percepción.

P: Pero era. Es cómo digo, no ha sido conciente, pero era... porque yo después lo empecé a revisar en mi cabeza, y efectivamente yo... que ponía muchos obstáculos y aún ahora me cuesta, es a decir, cuando Alfonso me dice que va allá (...)

T: No debe haber sido fácil aperibirse de eso. [respuesta evocativa]

P: No, la questione era mía relación con los padres de Alfonso, y yo creo que a partir del momento en que lo percibí, fue mucho más fácil evitar utilizar mi hijo (...). De hecho que en relación a eso, este tema está resuelto.

Se han utilizado también técnicas de confrontación directa en las consultas individuales con Pilar en referencia a los padres de Alfonso, incluso preguntándose directamente, por ejemplo, si sentía alguna vergüenza relativa al hecho de que ahora también pertenecía a esta familia, tan diferente de la suya. La cliente inicialmente ha afirmado que no se identificaba con este sentimiento y, en la consulta individual siguiente, empieza por decir que se ha “puesto furiosa” con esta confrontación, “porque al final es verdad”. Este desafío de los componentes cognitivos, que permite acceder más profundamente a las emociones, también se lleva a cabo con Alfonso a lo largo de sus sesiones individuales respecto, por ejemplo, a su conducta evitante, cuando menciona en una sesión su incomodidad con relación a tener que hablar, al punto de preguntársele si no sería más tranquilo entonces quedarse sólo. El cliente reacciona con humor y explica que comprende lo que se le está diciendo, y que pretende continuar en la relación, percibiendo que para eso tiene que hacer el esfuerzo de hablar.

Poco a poco, la pareja empieza a comprender que están en parte “creando su propia miseria” (Johnson & Denton, 2002), y las condiciones para que se inicie un nuevo ciclo promotor de la creación de un vínculo más seguro se empiezan a establecer, con cada uno adquiriendo una metaperspectiva sobre sus interacciones.

Se pasa así a la reestructuración de las interacciones, y al cambio de las posiciones interaccionales dentro de la pareja. Estos cambios en la interacción ni siempre se han demostrando de fácil aceptación a lo largo de las sesiones, ya que a la medida que Alfonso crecientemente tomaba la iniciativa de búsqueda de su pareja y expresaba sus necesidades y deseos, Pilar veía su control de la relación desaparecer, y del mismo modo a la medida que Pilar va consiguiendo imponer mas responsabilidades en la relación a su compañero, Alfonso se confronta con sus miedos de rechazo y pierde el sentido de comodidad subyacente a no asumir los compromisos relacionales. A medida que se identificaba la deprivación de las necesidades de apego y aspectos del self y se promovía la aceptación mutua de experiencias propias, se fueran creando algunos eventos de cambio significativos en la pareja, como por ejemplo el hecho de que Alfonso manifestara a Pilar su deseo de que la pareja esté más veces con sus padres, y ha decidido hablar con su madre e incluso enfrentarse a ella en algunas situaciones en que los dos subsistemas se encuentran (Pilar ahora ya va a la casa de sus suegros con más frecuencia y viceversa, y dice que ya consigue tener una “conversación normal” con la hermana de Alfonso).

Se siguen asumiendo compromisos en la relación y estableciendo activamente los términos de estos compromisos. En la decimasexta sesión, Alfonso decía que

quería estar con sus padres en el fin de semana porque habían ido de vacaciones, y Pilar se ha opuesto por el hecho de que su compañero después de este fin de semana se iría tres semanas afuera a arbitrar una gran prueba de ciclismo, diciendo que le “gustaría que en el fin de semana estuviésemos nosotros, porque vamos a pasar mucho tiempo separados”. Con el objetivo de facilitar eventos de cambio, y una vez que la alianza colaborativa se ha establecido, se da a la pareja una tarea a través de una intervención instigadora promotora del cambio, con el intento de estimular un cambio positivo en una problemática central de la pareja fuera de las sesiones, donde se halla la fuente central de reparación (Gurman, 2002). De este modo, con el intento de reforzar el cambio en el ambiente natural de la pareja, se prescribió que la pareja pasase el fin de semana, como Pilar quería, pero sin visitar tampoco la familia de ella. Pilar no ha reaccionado bien al principio, sintiéndose algo agraviada, pero lo ha aceptado. Se espera así posibilitar una nueva forma de compromiso emocional y la creación de nuevos lazos afectivos, pudiendo ya empezar a verse la construcción de un nuevo evento vincular. Como hemos visto, la tarea principal sigue siendo la diferenciación de cada uno mientras se aumenta el sentimiento de pertenencia de la pareja a su subsistema y al nuevo sistema que acaban de crear. En este momento Pilar ya había terminado su permiso de maternidad y empezado a trabajar, lo que también ha cambiado la rutina de la pareja, y la adaptación parece ser bastante bien conseguida una vez que Pilar ya no está sola todo el día en casa y vuelve a su ocupación de siempre y Alfonso se ve obligado a estar más implicado en el reparto de las tareas domésticas.

Seguidamente, se empiezan a integrar y consolidar estos cambios, facilitando la emergencia de nuevas soluciones a los problemas y consolidar las nuevas posiciones y ciclos interaccionales de la conducta de apego. Las sesiones se espacian para cada dos semanas, y en última fase se revisan los éxitos en terapia y se ayuda a la pareja y a cada uno de sus elementos a la creación de una narrativa más coherente de su jornada, que les permita afrontar momentos de distress en el futuro de modo más positivo.

Resultados. Valoración del proceso de cambio en base a los criterios de la pareja.

En lo que concierne la valoración de la pareja con respecto a la utilidad de las sesiones, desde la primera sesión tuvimos un importante feedback de Pilar cuando al final dice estar sorprendida porque “*nunca había oído Alfonso hablar tanto de él mismo y de sentimientos como hoy, y ya estoy con él hace cinco años, en consecuencia ¿debería de ser la persona con quién él tendría más abertura para hablar, no?*”. Nótese que la pareja dice continuar la conversación de los temas discutidos en terapia, incluso las sesiones individuales, lo que según los clientes también les ayuda. Este tipo de feedback es muy importante por el hecho de que se ha promovido la comunicación en la pareja, y roto el ciclo vicioso negativo gracias

a una actitud colaborativa y empática, se consigue obtener también una actitud colaborativa de Alfonso en lugar de una evitante. En la cuarta sesión, cuando ya se habían empezado a promover aptitudes relacionales, Pilar informa que su compañero ha empezado a realizar un mayor número de actividades de forma autónoma, y que simultáneamente ella ya no intenta controlar tanto los pormenores domésticos como antes (“si compra menos cebollas ya no me preocupo tanto, se hace él arroz con menos cebollas”). La pareja también acababa de cumplir la tarea dada en la primera sesión de pasar un fin de semana solos, cuya organización fue totalmente a cargo de Alfonso, que decía estar reticente al inicio por no saber si a Pilar le iba a gustar o no y si sería criticado. Ambos dicen haberlo pasado muy bien, y Pilar admite una vez más que antes probablemente se habría entrometido o “habría criticado la piscina por ser cuadrada, y no redonda”, pero “ha sido fantástico que él lo haya hecho todo solo”. Además, Alfonso dice empezar a percibir que la manera como ha aprendido a hacer frente a los conflictos (retirada o evitamiento) desencadenaba en Pilar su agresividad, valorizándola en la sesión porque ella ahora se muestra más tranquila, pues así él ya es capaz de dar continuidad a la conversación, admitiendo que ha descubierto que “por respeto a mí mismo no puedo permitir que Pilar continúe hablando” con él de una forma agresiva, y que ahora empieza a sentir ganas de le responder también con agresividad, a lo que Pilar le responde prontamente “continúa así, eso lo aguanto muy bien”. Alfonso sigue dando este feedback individualmente en la quinta sesión,

A: Estamos súper mejor... con relación a los pequeños conflictos creo que existirán siempre, pero nos vamos superando... han pasado algunas cosas que si fuera en otro momento habrían provocado que dejásemos de hablar y eso no ha acontecido. Existe de mi parte más atención a las cosas y más... un esfuerzo en el sentido en que veo cuando alguna cosa está menos bien... intentar hablar del tema y no dejar pasar sin hacer nada... intento estar más atento a sus conductas [de Pilar]... y de su parte también veo que existe un esfuerzo de no ser tan agresiva, a hablar, de tener cuidado con lo que dice.

Todavía en la sexta sesión Pilar refiere que cree que su compañero ha cambiado más que ella, sintiéndose frustrada por el hecho de haber gritado con él cuando no debería y por él haber sido capaz de esperar un poco y, aún, buscarla para que hablasen.

Aún así Pilar se demuestra orgullosa porque ha propuesto a Alfonso invitar a sus padres a cenar y “no estuvimos tan mal”, una vez que la cliente ha sido capaz de enfrentar su suegra y responderle y Alfonso se ha mantenido a su lado, asegurando que en esa noche ha incluso conseguido “ir a la cama sin enfadarme con él”. Este progreso relativo a la relación de Pilar con la madre de Alfonso sigue siendo alcanzado desde la introspección que la cliente dice haber hecho en la séptima sesión en relación a la utilización de su hijo como arma arrojadiza y que ya hemos

mencionado anteriormente.

En la octava sesión, Alfonso consigue muy claramente explicitar que la terapia ha ayudado a la pareja en tres puntos, especialmente la relación de Pilar con sus padres, que el cliente dice estar “mucho mejor”, su desarrollo personal en lo que respecta al reparto de sus emociones y a la afirmación de sus opiniones personales, y el hecho de creer que las sesiones ayudan su compañera a entender mejor su forma de pensar. En la sesión individual siguiente, Pilar dice que después de haber estado en consulta Alfonso “ha llegado a casa muy optimista” y ha enfrentado su madre durante la cena, sin que Pilar haya intervenido, demostrándose muy satisfecha con esta evolución. La cliente refiere aún que ya no se siente tan culpada por haber provocado daño en la relación y haberla controlado tanto, expresando que actualmente ha evolucionado para una operacionalización más efectiva de los compromisos que había asumido anteriormente, como demostrar menos agresividad en los conflictos con Alfonso y darle más espacio, y gestionar sus conductas con los suegros. Incluso relata en la decimoctava sesión haber comprendido la tarea de pasar un fin de semana sin sus padres, aún que no la había cumplido totalmente.

De un modo general estos tipos de valoración van siendo dados al largo de la terapia. A pesar de no tener sido referida la relación sexual de la pareja en ningún momento anterior, la cuestión ha sido puesta a ambos directamente en las primeras sesiones individuales, y ambos apuntan este dominio como agradable para los dos y sin problemas, aunque de vez en cuando también se van obteniendo en las sesiones siguientes feedback relativos a una mejoría en este campo, que es referenciada más con relación a la frecuencia que con la calidad de la interacción.

Se debe referir también que la decisión reciente de espaciar las sesiones fue tomada en conjunto con la pareja, ya que en la última sesión Pilar empieza por referir un sentimiento de “terapia-dependencia”, que nota sobre todo en Alfonso que “pasa la vida diciendo ‘ahora tenemos que hablar de esto en la consulta, tienes que decir que has hecho eso en la consulta’”, y refiere que ambos se han cuestionado sobre la manera cómo la terapia acaba y el tiempo que llevará. Este tipo de valoración es muy importante desde el punto de vista de la autonomización de los clientes del proceso, y el espaciamiento progresivo permitirá sacar un mejor aprovechamiento de los cambios efectivos realizados y del éxito de la terapia. En una de las últimas valoraciones dada por la pareja este proceso de cambio sigue su trayecto,

T: *¿Qué tal, cómo ha ido? Me refiero a eso que has dicho ‘ahora tratamos de conversar’* [respuesta evocativa]

A: *Ha sido difícil. Se va volviendo más fácil, pero continúa siendo difícil y a veces antes de empezar o de decir alguna cosa, tengo que convencerme que tengo que decir y tengo que hacer algún esfuerzo, pero lo voy diciendo, eso también va contribuyendo para que después a la medida que eso va aconteciendo, las veces seguidas se tornan más fáciles y creo que ahora se está tornando más fácil, pero aún es complicado tener algunas conversa-*

ciones y decir algunas cosas, nos es algo que va a volverse fácil de hoy para mañana, pero está mejor, está bastante mejor de lo que estaba, pero aún hay mucho camino para correr... eso es porque las cosas aún no están en lo mínimo donde deberían estar, pero creo que ya hablo mucho más y que ya digo mucho más cosas... y que ya hago un esfuerzo para obligarme a decirlas también.

[...]

T: *Siento que Pilar ya ha sido la persona con quién para ti era más difícil comunicar, y que ahora hay más tranquilidad, y que ella se esta siendo para ti la persona con quien más quieres repartir las cosas y comunicar, ¿verdad?* [reflejo de la experiencia emocional]

A: *Si.*

T: *Esto es intimidación, no hay ninguna otra persona en el mundo con quién queramos repartir la vida. Estamos caminando.* [interpretación empática]

P: *Yo también lo creo, y estoy aquí oyendo a Alfonso diciendo que aún hay un camino para correr y todo más, y es evidente, que yo tampoco creo que las cosas están perfectas, no literalmente, si me pongo a pensar de su parte, sino también no creo que... no lo sé, está todo tan diferente de cómo siempre ha sido, de la parte de Alfonso para mí, en el sentido sobre todo de notar que él no tiene miedo, y eso solo... creo es la mitad del camino andado para que el resto se resuelva, porque eso hará que una persona se sienta mucho más libre para hablar y que yo sienta que estoy teniendo mucho más de él y consiga dar también más.*

Nótese que, si al inicio las principales quejas venían de Pilar, ahora es ella que parece tener más confianza en la continuidad de la relación. El baile interaccional y el cambio de las posiciones siguen, y las nuevas posiciones se consolidan.

Discusión

Las teorías sistémica y de apego son, sin duda, actualmente pilares de la psicología del desarrollo y de los procesos relacionales, y su aplicación clínica se ha demostrado largamente útil a lo largo de los años - la teoría de apego para acceder a emociones y motivaciones asociadas a la interacción de intimidad, y la sistémica para considerar un contexto más generalizado en lo cual individuos y relaciones están incrustadas (Feeney, 2003). La integración de ambas es particularmente útil trabajando con problemáticas intergeneracionales y de la familia de origen, propiciando un esquema a la exploración del impacto continuo de las relaciones pasadas (Akister, 2004). Aún que en esto caso las ventajas de la utilización de estas dos teorías sea evidentes, ya que las hipótesis parecen haberse confirmado y la terapia ha producido resultados y una autovaloración positiva de la evolución de la pareja, creemos que el conocimiento de estas dos perspectivas es fundamental en el análisis de casos clínicos de pareja, ya que toda pareja constituye la figura primaria de apego

del individuo, y que este sistema es fuertemente influenciado por todas las otras relaciones significativas de ambos, y consecuentemente el sufrimiento aportado a la terapia viene del modo cómo estas relaciones han (dis)funcionado a lo largo del tiempo.

Aunque la utilización de estas dos teorías sea primordial para la análisis de los casos, somos conscientes de que la situación es un poco diferente en lo que respecta la intervención, sobre todo utilizando la teoría sistémica que, no habiendo derivado de la psicología, tiene términos a veces demasiado vagos y confusos para una intervención que se requiere coordinada. La Terapia de Pareja Focalizada en las Emociones es una de las terapias que ha conseguido integrar estas dos teorías con éxito y ha demostrado evidencia de resultados benéficos con las parejas. El seguimiento de los principios básicos de la TPFE se reveló muy útil en este caso específico, pero sus técnicas no fueron las únicas utilizadas en el caso presentado, considerando que hay un lado limitativo en el enfoque meramente emocional, y que las técnicas específicas utilizadas para desencadenar nuevos ciclos interaccionales son un poco artificiales en la medida que pueden sugestionar la pareja a intentar estos ciclos sin acceder a las distorsiones cognitivas subyacentes (nótese que la TPFE ha ido siendo perfeccionada para llegar a ser una terapia breve, con cerca de 8-12 sesiones, y que comprende solamente una sesión individual al inicio). En un caso en que la diferenciación era un punto central a la resolución del proceso, se optó por alternar las sesiones individualizadas con las conjuntas. Aunque los resultados puedan no ser tan súbitos, creemos que de este modo se permite el pasaje a un nivel más alto de complejidad y la construcción de una nueva narrativa.

El proceso de formación de una nueva familia por parte de dos adultos aporta muchas cuestiones intergeneracionales que pueden originar conflictos en la pareja, sea por representaciones distintas de lo sistema de apego entre los padres de cada uno, sea porque hay que negociar reglas y límites específicos diferentes de los sistemas familiares de origen. Se presenta esta problemática en un caso de terapia de pareja basando las hipótesis y la intervención en las perspectivas sistémica y de apego, integrando algunos de los principios y técnicas de la Terapia de Pareja Focalizada en las Emociones. Se discute la utilidad de esta propuesta para el terapeuta de pareja, así como algunas limitaciones.

Palabras clave: Terapia de Pareja; Teoría Sistémica; Apego Romántico; Relaciones Intergeneracionales; Terapia de Pareja Focalizada en las Emociones

Referencias bibliográficas

- Akister, J., & Reibstein, J. (2004). Links between attachment theory and systemic practice: some proposals. *Journal of Family Therapy*, 26, 2-16.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91, 147-168.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss. Vol. 1: Attachment*. London: Hogarth Press
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and Loss. Vol. 2: Separation, anxiety and anger*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1977). The making and breaking of affectional bonds. *British Journal of Psychiatry*, 130, 201-210.
- Costa, M. E., & Matos, P. M. (2007). *Abordagem sistémica do conflito*. Lisboa: Universidade Aberta.
- Feeney, J. A. (1994). Attachment style, communication patterns, and satisfaction across the life cycle of marriage. *Personal Relationships*, 2, 143-159.
- Feeney, J. A., Alexander, R., Noller, P., & Hohaus, L. (2003). Attachment insecurity, depression, and the transition to parenthood. *Personal Relationships*, 10(4), 475-493.
- Feixas, G., & Villegas, M. (2000). *Constructivismo y psicoterapia* (3 ed.). Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Guidano, V. F., & Liotti, G. (1983). *Cognitive processes and emotional disorders*. New York: The Guilford Press.
- Gurman, A. S., & P., F. (2002). The history of couple therapy: a millennial review. *Family Process*, 41(2), 199-260.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Conceptualizing romantic love as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524.
- Hidalgo, M. V. (1998). Transición a la maternidad y la paternidad. In J. Palacios & M. J. Rodrigo (Eds.), *Familia y desarrollo humano*. Madrid: Alianza Editorial.
- Johnson, S. M., & Denton, W. (2002). Emotionally focused couple therapy: creating secure connections. In A. S. Gurman & N. S. Jacobson (Eds.), *Clinical Handbook of Couple Therapy* (pp. 221-250). New York: The Guilford Press.
- Johnson, S. M., & Greenberg, L. S. (1985). The differential effects of experiential and problem solving interventions in resolving couple conflicts. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 58, 175-184.
- Kozłowska, K., & Hanney, L. (2002). The network perspective: an integration of attachment and family system theories. *Family Process*, 43, 285-312.
- López, F. (1998). Evolución de los vínculos de apego en las relaciones familiares. In J. Palacios & M. J. Rodrigo (Eds.), *Familia y desarrollo humano* (pp. 117-139). Madrid: Alianza Editorial.
- Mikulincer, M., Florian, V., Cowan, P. A., & Cowan, C. P. (2002). Attachment security in couple relationships: a systemic model and its implications for family dynamics. *Family Process*, 43, 405-434.
- Minuchin, S. (1974). *Families and family therapy*. Cambridge, M.A.: Harvard University Press.
- Palacios, J., & Rodrigo, M. J. (1998). La familia como contexto de desarrollo humano. In J. Palacios & M. J. Rodrigo (Eds.), *Familia y desarrollo humano* (pp. 25-44). Madrid: Alianza Editorial.
- Rothbaum, F., Rosen, K., Ujjiie, T., & Uchida, N. (2002). Family systems theory, attachment theory, and culture. *Family Process*, 41(3), 328-350.
- Scaturo, D. J. (2005). Marital and couple therapy: the therapist's dilemmas with dyads. In D. J. Scaturo (Ed.), *Clinical dilemmas in psychotherapy: a transtheoretical approach to psychotherapy integration* (pp. 83-97). Washington, D.C.: American Psychological Association.
- Snyder, D. K., & Schneider, W. J. (2002). Affective reconstruction: a pluralistic, developmental approach. In A. S. Gurman & N. S. Jacobson (Eds.), *Clinical Handbook of Couple Therapy*. New York: The Guilford Press.

NORMAS PARA LA PUBLICACION DE ARTICULOS

1. Los trabajos para publicación en la REVISTA DE PSICOTERAPIA se enviarán por medios o soporte electrónicos, escritos con un procesador de textos MS-Word, Word Perfect o compatible y tres copias en papel. Su extensión no debe sobrepasar los 30 folios a 1 espacio. Se ruega no sangrar los textos, ni utilizar para nada el subrayado. En el texto sólo deben usarse **negritas** y *cursivas*. Los gráficos irán en hoja aparte con las indicaciones muy claras sobre su lugar de inclusión. Si se envía material fotográfico éste deberá ir acompañado de un pie indicativo de las personas o espacios que se reproducen.

2. Se valorará que los artículos enviados para su publicación sean originales. Cuando sea preciso se incluirán copias de todos los permisos necesarios para reproducir el material ya publicado.

3. Se adjuntará un abstract de no más de 150 palabras, en castellano y en inglés, acompañado de tres a diez palabras clave para índices.

4. En el artículo sólo figurará el título del mismo. En sobre aparte se indicará, haciendo referencia al título, el nombre y apellidos del autor, su dirección y un breve currículum (a no ser que se haya enviado anteriormente y no requiera ampliación). Asimismo, se indicará, cuando proceda, el Departamento, Servicio, Centro o Universidad donde se haya realizado el trabajo.

5. Los trabajos deberán ir acompañados de la lista de **Referencias bibliográficas** correspondientes que se ajustarán a las normas de la American Psychological Association (A.P.A.). Todas las referencias citadas en el texto deberán aparecer en el listado y viceversa. En el **texto** se indicará el autor, el año de publicación y la página donde se encuentra el texto citado cuando proceda. En las **Referencias bibliográficas** los nombres de los autores que encabezan la entrada se escribirán en mayúsculas y los títulos de libros o nombres de Revistas se escribirán en cursiva.

6. Deberán evitarse absolutamente las notas de pie de página.

7. El Comité Editorial revisa todos los artículos que se envían para su publicación y se reserva el derecho de no aceptar artículos cuya orientación no sea la propia de la Revista, o bien aquellos cuya originalidad o calidad no se considere suficiente; o también cuando no puedan relacionarse con los textos monográficos previstos. La decisión se hará en todo caso mediante votación de todos los miembros del Comité Editorial, una vez conocido el informe de, al menos, dos lectores cualificados (que permanecen siempre anónimos). La aceptación de un artículo no supone su publicación inmediata. Al recibir el trabajo, la Revista acusará recibo del mismo. En su día se informará al autor si el artículo ha sido seleccionado o no.

8. Cada autor puede solicitar 1 ejemplar y diez separatas del número donde haya salido publicado su artículo. En el caso de que el autor precisara una cantidad mayor de ejemplares, el costo de los mismos corre de su cargo.

REVISTA DE PSICOTERAPIA

EDITA:

REVISTA DE PSIQUIATRIA Y PSICOLOGIA HUMANISTA, S.L.

Dirección y Redacción:

REVISTA DE PSICOTERAPIA

Numancia, 52, 2º 2ª

08029 BARCELONA

Fax.: 933 217 532

e-mail: mvillegas@ub.edu

Gestión y Administración:

REVISTA DE PSICOTERAPIA

EDITORIAL GRAÓ

c./ Hurtado, 29

08022 BARCELONA

Tel.: 934 080 464

Fax: 933 524 337

e-mail: revista@grao.com