

## La esencia de la terapia de pareja: saber qué hacer y cómo hacerlo [Wachtel, Ellen F. 2017]

### The heart of couple therapy: knowing what to do and how to do it [Wachtel, Ellen F. 2017]

Mónica Menor Barbero

Sociedad Forum de Psicoterapia Psicoanalítica (España)

Reseña **del libro de** Wachtel, Ellen F. (2017). *The heart of couple therapy: knowing what to do and how to do it*. Nueva York, Estados Unidos: The Guilford Press.

**Palabras clave:** Terapia de pareja, Métodos, Enfoque integrativo.

**Keywords:** Couple therapy, Methods, Integrative approach.

Es refrescante el modo en el que la autora integra el análisis de la personalidad de ambos miembros de la pareja y de su interacción, con herramientas que a primera vista pueden parecer superficiales, consiguiendo alentar la esperanza y con ello la posibilidad del cambio. Además, la coexistencia de aspectos negativos y positivos está presente, pero sin eclipsar el desarrollo de estos últimos. Y para conseguir que se den conductas o actitudes positivas en los que anclar el crecimiento, observa pequeños rasgos, los explicita y los potencia. Siguiendo en esta línea y convencida de que es más fácil el cambio si cada individuo se autorresponsabiliza, estructura de un modo preciso la sesión para que afloren los deseos, anhelos y necesidades de cada uno, y en una actitud directiva trata de reducir al máximo la crítica para que les sea posible ver la necesidad del otro. Por otro lado, teniendo la autora presente que el cambio no siempre se da tras una profunda comprensión propone tareas concretas y alienta a seguir trabajándolas fuera de la sesión. Este que sigue es un amplio resumen del libro, sin embargo, su lectura es recomendable ya que abundan las pequeñas viñetas clínicas que facilitan adentrarse en el modo de trabajar de la autora.

Desde un acercamiento no patologizador, Ellen F. Wachtel (en lo sucesivo E. F. W.) sostiene que la mayor parte del trabajo en terapia de pareja consiste en curar viejas heridas y prevenir la aparición de otras nuevas, para ello ayuda a la pareja a interactuar de modo diferente y a poner en perspectiva las decepciones en torno a la relación para que logren aproximarse al tipo de relación que cada uno espera.

### Dilemas y elecciones que se presentan en la terapia de pareja

La correspondencia sobre este trabajo debe enviarse a la autora a [mmenorb@gmail.com](mailto:mmenorb@gmail.com)

En el primer capítulo comparte en detalle su modo de trabajar y su particular integración de perspectivas teóricas, incorporando a su orientación sistémica, intervenciones y principios de la orientación cognitivo conductual, psicodinámica, experiencial, teoría del apego y neurociencia. La autora propone una aproximación terapéutica centrada en primer lugar en mostrar los puntos fuertes y hace hincapié en traducir la comprensión emocional y cognitiva en nuevas conductas.

Señala la importancia de generar una sólida alianza terapéutica e infundir esperanza, y advierte que cuando se trabaja con parejas los métodos utilizados en terapia individual deben modificarse: la alianza terapéutica varía, el control del terapeuta sobre el tono emocional en la sesión se reduce, las motivaciones o asuntos inconscientes individuales se abordan de un modo diferente y se incluye la reacción del otro miembro de la pareja. Alude a los terapeutas individuales con formación psicodinámica que tienden a fomentar una relación transferencial intensa, pero al tratarse de una pareja deben adoptar una relación más distante y considerar las intensas reacciones transferenciales entre ellos.

Su intención es que cada miembro de la pareja reciba una devolución positiva sobre sí mismo sintiéndose reconocido, y recomienda cautela al incluir las deficiencias, que deben ser compensadas con percepciones sobre los aspectos positivos en los cuales puede cimentarse el cambio. En este sentido sostiene que no es necesario empeorar antes de mejorar y menos en el trabajo con parejas, dado que si varias sesiones consecutivas no van bien aumenta considerablemente el riesgo de abandono de la terapia. Añade que la pareja debe percibir un progreso constante, aunque sea lento, porque hay que lidiar, más que en terapia individual, con la falta de motivación. Menciona la importancia de las primeras intervenciones del terapeuta porque marcan el tono del trabajo posterior, y por ello utiliza una estructura precisa en la primera sesión. Además, en cada sesión se dan momentos de inflexión en los que el terapeuta debe elegir qué ignorar, a qué atender y en qué momento intervenir. Según su criterio la acumulación de estas pequeñas decisiones mantiene la sesión centrada en una dirección útil sin dejarse arrastrar por la emocionalidad de la pareja, protegiéndoles de la agresión mutua que viven en casa. E. F. W. manifiesta que las parejas suelen terminar la primera sesión sintiéndose algo más esperanzadas y con el deseo de volver.

Finalmente señala que el terapeuta debería ser consciente de sus creencias implícitas sobre la naturaleza de una relación, las metas terapéuticas y los métodos útiles para conducir la sesión. Recalca la importancia de las palabras empleadas, considerándolas micro intervenciones que invitan a reflexionar sin inducir sentimientos de vergüenza o resistencia.

### **Supuestos que orientan las decisiones clínicas**

En el segundo capítulo la autora expone los seis supuestos que considera fundamentales para que la relación sea una fuente de seguridad, bienestar, alegría y placer. A continuación, pasamos a nombrarlos.

Para comenzar señala que queremos a las personas que nos hacen sentir bien con nosotros mismos. Menciona la creencia arraigada de que hacer cumplidos debilita la importancia de las quejas, sin embargo, cree que lo contrario es cierto, ya que se reacciona menos defensivamente al sentir valoración y aprecio. Señala que se genera un círculo vicioso a partir de las críticas negativas, por las cuales la persona criticada se retira dolida, o ignora

el comentario, o lo olvida de modo pasivo-agresivo, provocando un rechazo en el otro que tenderá a ser crítico, y así sucesivamente. Afirma que para detener la crítica es más efectivo sugerir una conducta alternativa, dado que es más fácil hacer algo diferente que detener un hábito.

En segundo lugar, menciona que las parejas necesitan disfrutar con el otro miembro de la pareja e indica que algunas parejas tienen una relación transaccional en torno a la vida familiar, o no pasan tiempo juntos y si lo hacen no es placentero. Menciona que experimentar placer con el otro no necesariamente pasa por estar tiempo juntos, sino que lo central es que perciban que la presencia del otro realza la capacidad de disfrute, por ello sostiene que es necesario distinguir la intimidad de la capacidad de disfrute en compañía de la pareja.

Les propone que retomen sus salidas de noche y hace un seguimiento de cómo siguen la propuesta. Pone el énfasis en las conductas que les ayudarían a tener experiencias más positivas, y se detiene en los detalles de lo que está fallando para encontrar alternativas. Mantiene que aprender a resolver conflictos es esencial pero no suficiente para que la relación sea gratificante, e indica que la diversión y la fortaleza de la amistad es un predictor positivo del futuro de la pareja.

En el tercer supuesto afirma que las parejas necesitan ser agradables el uno con el otro, un compromiso mutuo que conlleva una actitud positiva más que la ausencia de negatividad. Señala que para revitalizar la relación deben encontrar un equilibrio entre *yo* y *nosotros*, manteniendo la propia individualidad y al mismo tiempo abiertos a la influencia del otro. La autora fomenta la cooperación con una narrativa del *nosotros* y advierte que si esta no se crea la terapia de pareja no será efectiva. Señala los aspectos en común que las parejas no tienen en cuenta debido a la tendencia a definirse por sus diferencias.

Para que exista una buena relación, en cuarto lugar, considera que las parejas necesitan expresar físicamente el amor y el cariño sin embargo señala que es frecuente la falta de contacto en la pareja cuando existe tensión entre ellos, o cuando temen que se malinterprete el contacto físico como una proposición sexual, o en los casos en que la sexualidad no es gratificante, o cuando se relacionan desde roles que dejan en un segundo plano la sexualidad. Indica que, con independencia del contacto sexual explícito, la cercanía mejora si el afecto se expresa físicamente, con gestos cariñosos y de conexión. A veces la expresión física de afecto aparece conforme la relación mejora, aunque generalmente la distancia física permanece al haberse acomodado a una relación sin muestras de afecto que cíclicamente se retroalimenta, ya que evitan el posible rechazo no iniciando el contacto.

Como quinto principio básico establece que las parejas necesitan sentirse seguras acerca de la relación y confiar en la fidelidad de la pareja con la certeza de que no hay implicaciones afectivas con terceros a nivel físico, emocional o incluso virtual. Señala que la falta de seguridad emocional puede estar relacionada con heridas en los vínculos de apego que se actúan de nuevo en la pareja. Indica que poder sentir al otro como apoyo se dificulta si uno se siente valorado objetivamente, o recibe recomendaciones y críticas *constructivas* a las que subyace hostilidad encubierta. Esta falta de apoyo es expresada por las mujeres como desprotección y como falta de valoración por los hombres. Para paliar esta situación enseña a las parejas a escuchar centrados en el punto de vista del otro en lugar de dar prioridad al análisis de la situación. Además, indica que es posible crear

un profundo sentimiento de seguridad a través de la rutina predecible de experiencias de apoyo dentro de la pareja.

Por último, sostiene la necesidad de continuar siendo atractivo para la otra persona y advierte que la relación puede volverse monótona si no hay un esfuerzo por resultar interesante para el otro. Señala que sentirse comfortable con el otro y poder olvidar en casa el personaje público no debe hacer olvidar la importancia de resultar atractivo físicamente, el trato cortés y educado, el interés por los asuntos del otro, o el cuidado por cómo afecta el propio estado de ánimo al otro.

### **Principios metodológicos básicos**

E. F. W. continúa en el capítulo tres enunciando los seis principios metodológicos que considera básicos, indicando que algunas herramientas se solapan con las utilizadas en terapia individual mientras que otras difieren sustancialmente.

Afirma que en terapia de pareja se crean tres alianzas terapéuticas: una con cada uno de los individuos, a los que se vincula con pequeños gestos en los que muestra complicidad, y una tercera con la pareja subrayando el *nosotros* y el trabajo colaborativo, a pesar de las dificultades de relación. Además, escucha la versión diferenciada de cada cónyuge al tiempo que confirma el enfoque del otro, y les devuelve información positiva lo antes posible.

Mantiene que para desarrollar una alianza terapéutica sólida es necesario que la sesión sea productiva y para ello: (i) mantiene bajo control la intensidad emocional de la sesión, (ii) hace un seguimiento de la sesión anterior, (iii) resume los elementos centrales de la discusión, (iv) despliega aspectos de la relación que todavía son gratificantes, (v) resume al finalizar la sesión, y (vi) atiende a la puesta en práctica de nuevos modos de interactuar tratados. Menciona que cuando la pareja se hace más consciente de sus patrones negativos de interacción, de la influencia de la familia de origen, de las sensibilidades de cada uno y de los círculos viciosos repetitivos que aparecen en sus estilos de afrontamiento, entonces comienza a disminuir el reproche, la autocrítica y la vergüenza, afianzándose significativamente la alianza terapéutica.

Como segundo principio metodológico la autora propone centrarse más en los deseos, necesidades y vulnerabilidades que en las quejas y acusaciones con las que las parejas se describen con generalizaciones esperando que la terapia de pareja haga que el otro cambie. Siendo así, en la primera sesión se centra en lo que pueden obtener el uno del otro en lugar de centrarse en lo que falta en la relación y emplea tiempo escuchando experiencias positivas, deseos y añoranzas, de tal modo que la confianza que van experimentando permite abordar temas conflictivos sin que la pareja tema una espiral acusatoria. Guía la acusación de un modo sutil para que tome la forma de un “deseo de algo”, evitando los círculos viciosos de ataque y contraataque e investigando cómo actualizar los aspectos que les trajeron al principio.

Interviene para elaborar las emociones dolorosas que aparecen en primer plano, y simultáneamente disminuye los aspectos negativos manifestando, directa o indirectamente, cualquier indicio hacia una dirección útil y positiva a favor de la terapia. Señala actitudes como ser honesto en las descripciones, considerar seriamente las palabras del compañero, estar abierto a los comentarios del terapeuta, permanecer

calmado, no ser acusador, etc. Cuando se desvía del tema principal para señalar o reforzar aspectos positivos busca que la pareja pueda percibirlo como un paréntesis desde el que se vuelve al tema principal, de lo contrario pueden sentir que no comprende la importancia del problema, o que no mantiene la sesión centrada, o que está aliándose con el cónyuge y obvia el asunto. Si la sesión continuara en la dirección del comentario positivo colateral, el terapeuta debe dejar claro que en algún momento volverán al tema principal de discusión. E. F. W. manifiesta que reflejar las interacciones negativas no elimina las positivas, aunque la situación presente sea comprometida, pudiendo coexistir teniendo presentes los buenos momentos.

Finalmente E. F. W. señala la importancia de mantener centrada la sesión y para ello el terapeuta tiene que encontrar un equilibrio entre permitir o apoyar que la pareja hable de sus sentimientos y conducir la sesión. El mensaje subyacente, que tranquiliza a la pareja, es que la terapeuta tiene un plan, en el que les involucra al proponerles “tareas” por adelantado. Al mantener la sesión centrada el terapeuta se distancia de lo inmediato, evalúa y toma decisiones colaborativas sobre lo que será más productivo abordar, considerando este abordaje en sí mismo terapéutico al generar una atmósfera de reflexión.

La autora se plantea la dificultad para diferenciar un asunto periférico del central o para detectar una respuesta evitativa o defensiva cuando presentan un asunto supuestamente urgente, pudiendo optar por profundizar en el tema en curso o ser más directiva reconociendo la importancia del asunto inmediato, pero solicitando su colaboración para continuar con lo planificado y así asegurar la eficacia de la sesión.

### **La primera sesión**

En el capítulo cuarto expone su modo de dirigir la primera sesión incluyendo su proceder para evaluar a la pareja teniendo en cuenta sus fortalezas. No comienza oficialmente a trabajar los asuntos que los traen a consulta y se centra en que perciban la utilidad de la terapia y estén motivados para continuar, para ello propone sesiones estructuradas con intervenciones directivas. Para que se sientan confiados y contenidos en sus emociones les informa brevemente sobre el desarrollo de la primera sesión, en la que durante los primeros quince minutos escucha el motivo explícito de consulta, pide que describan someramente los problemas en la relación e indica la utilidad de postergar la descripción detallada o un asunto del momento, para obtener una visión clara de lo que los trae a consulta y examinar los aspectos sólidos de la relación. Además, advierte que interrumpirá si tiene que reconducir la conversación o limitar el exceso de información sobre los aspectos problemáticos.

Para alentar la esperanza y aminorar la vergüenza y desmoralización que sienten al percibirse como una pareja disfuncional, investiga, con preguntas concretas, aquello que funcionaba en su relación: qué les unió, cómo era su relación al inicio, y que aspectos funcionan actualmente incluso con los problemas que acaban de describir. Tratará de no sobreestimar lo positivo para que no respondan mostrando su difícil situación y para evitar que se sientan incomprendidos. Advierte sobre la intensa carga emocional de este ejercicio dado que acceden, por un breve espacio de tiempo, a sentimientos positivos enterrados que no han escuchado desde hace mucho tiempo.

En este intento de rescatar el pasado tendrá que distinguir si los sentimientos positivos nunca estuvieron, o si son difíciles de recuperar. Además, calibrará si alguno está decidido

a romper la relación, o si existe la motivación para construir la relación desde las cualidades positivas que ve ahora en el otro, aunque no haya un pasado positivo. Por otro lado, si uno de ellos se centra en factores coyunturales y quizás oportunistas para explicar por qué están juntos, elige no centrarse en este aspecto doloroso e indaga otras cualidades que también influyeron en la elección. Si concluye que un cónyuge ha sido utilizado para un fin, lo incorporará en la devolución final de la sesión, y si la pareja quiere continuar trabajando se centrará en lo que debe construirse. Cuando la pareja se consolidó debido al tiempo que llevaban juntos, tratará de averiguar qué los mantuvo unidos, a veces suscitando emociones positivas y otras mostrando las motivaciones equivocadas o superficiales de su unión.

En esta primera sesión hace una primera y breve incursión a la vida sexual de la pareja, normaliza su abordaje interesándose por su deseo y la calidad de su experiencia sexual. Señala que las parejas no suelen referirse a esta por la ansiedad que despierta, por vergüenza, para evitar una situación incómoda al cónyuge, o porque creen que el deterioro en su vida sexual de pareja es consecuencia de los otros aspectos problemáticos. E. F. W. da entender que la cercanía sexual no ocurre necesariamente de modo espontáneo y parte del trabajo terapéutico es revitalizarlo, ya que considera que la intimidad y cercanía sexual ayudan a resolver tensiones en la pareja. También les aclara que pueden postergarlo hasta que resuelvan los temas más apremiantes, pero sin esperar a tenerlo todo hablado antes de encararlo.

Al escuchar a la pareja y posteriormente al repasar la sesión E. F. W. presta especial atención a: fortaleza del vínculo en su origen, valores compartidos y el respeto por las características de cada uno, grado de atracción sexual, etc. Evalúa el grado en que las interacciones negativas y los círculos viciosos están arraigados o son patrones recientes, quizás motivados por el estrés en las circunstancias vitales del momento. Comprueba si perdura el cariño o si la crítica lo ha erosionado, o el grado en que su agresividad y desprecio contradicen sus verbalizaciones sobre el amor, minando el deseo de progreso en la relación. Observa los rasgos de personalidad de cada uno que pueden estar influyendo, valora la importancia que conceden a la pérdida de autocontrol emocional y la posibilidad de abusos físicos, ya que la terapia es eficaz siempre que no se tema sufrir repercusiones violentas por lo verbalizado, y finalmente, evalúa si quieren trabajar en la relación o si uno o los dos están encaminados hacia la separación.

Teniendo en cuenta que las parejas suelen llegar sin esperanza por el futuro de la relación, la autora concede mucha importancia a la devolución de la primera sesión. Cierra la sesión sintetizando lo que cada uno dijo sobre su malestar, procurando emplear las mismas palabras que utilizaron y dejando un tiempo breve para corregir o añadir lo que crean necesario.

Tratará de comenzar por lo positivo, debiendo estar basado en la realidad, formulado con concreción para que lo identifiquen con facilidad y presentado de tal modo que incluya la seriedad de sus problemas. A veces puede devolverles modos de interactuar y relacionarse positivamente que ellos pasan por alto, como hablarse respetuosamente o ser cuidadoso para no herir al otro, o tratar de entender el punto de vista del otro, etc. Sin embargo, les hace saber que, siendo consciente de que fuera de la sesión no se tratan con tanto respeto, espera poder ver también este tipo de interacción.

Comparte luego sus impresiones sobre la severidad y naturaleza de los problemas y sobre lo qué sería necesario modificar. Esta devolución es directa y sencilla cuando la pareja se

muestra comprometida, o cuando sus dificultades tienen que ver con el momento presente. Si los problemas provienen del pasado y ha observado fortalezas en la pareja, vuelve a reflejar lo positivo en este momento. Si por el contrario no hay compromiso en la pareja, les indica que evaluarán si pueden encontrar nuevos modos de relacionarse en el presente trabajando sus diferentes sensibilidades y percepciones. Si ha predominado una devolución negativa, aclara que observarán la contribución de cada uno a la problemática común y trabajarán el modo en que se hablan, quedando implícito que es una habilidad que puede adquirirse. Además, les aclara que el papel del terapeuta no es solo evitar los enfrentamientos, sino suavizar su modo de relacionarse y así favorecer el desarrollo de sentimientos positivos.

Si ha tenido problemas en mantener enfocada y controlada la sesión les invita a considerar su particular modo de trabajo directivo y les propone tomarse un tiempo para decidir si trabajarán juntos, mostrando una tensión constructiva entre estructura en la sesión y capacidad de decisión y autonomía. Así mismo, señala que en la siguiente sesión profundizarán en aquello que quedó apuntado y les advierte que las sesiones no se utilizarán para dirimir sus disputas o eliminar los aspectos negativos, sino para explorar qué quieren el uno del otro y cuáles son sus deseos, anhelos y necesidades.

Mantiene que es más fácil generar cambios en uno mismo que hacer que cambie el otro, por este motivo al finalizar la primera sesión les plantea la siguiente pregunta para reflexionar: ¿Qué hace que no seas la persona más fácil en el mundo con la que convivir?

Advierte E. F. W. que en ocasiones la primera sesión no se desarrolla como estaba planificada por lo que es necesario adaptarse a distintas complicaciones. Por ejemplo, un integrante de la pareja puede solicitar una cita individual antes de la reunión de pareja siendo necesario aclarar que la otra persona también tendrá una sesión individual para poder expresar su punto de vista y que el contenido se podrá compartir en la terapia de pareja. Otra situación especial se da cuando condicionan el inicio de la terapia a la permanencia en la relación de la otra persona, pudiendo resolverse fijando una fecha para la decisión de permanecer o irse, y mientras tanto trabajar sin presuponer el resultado.

En las ocasiones en las que un cónyuge quiere trabajar en la relación y la otra persona es reacia, el terapeuta lo incluye en la devolución para plasmar que acepta y respeta sus sentimientos ambivalentes, aunque continúe la terapia.

Si la pareja acude a la primera sesión tras una infidelidad en la pareja es necesario referirse a esta situación desde el principio. La persona que ha sido traicionada generalmente experimenta un sufrimiento muy primario de abandono y un confuso sentimiento de realidad. Por su parte el cónyuge infiel puede sentirse muy alterado por el dolor causado en la pareja, considerar su infidelidad ajena a su relación de pareja, sentir remordimientos y verse sobrepasado por la reacción vengativa de la pareja, que además invade su privacidad. También puede querer mantener la pareja y al mismo tiempo siente un fuerte vínculo y culpa hacia la tercera persona.

La meta de la primera sesión tras una infidelidad es ayudar a la pareja a calmarse, tratar los sentimientos de humillación de la persona traicionada al permanecer en la pareja y transmitir que no es señal de debilidad buscar ayuda, sino que posibilita entender lo ocurrido antes de determinar la viabilidad de la relación. En ocasiones la infidelidad se asocia a procesos personales relacionados con estado de ánimo depresivo, baja autoestima, anhelo de juventud, temáticas relacionadas con el apego, etc. Señala E. F. W.

que habitualmente está relacionado con déficits y necesidades no satisfechas dentro de la pareja, por lo que es necesario ayudar al cónyuge traicionado a examinar los problemas de relación, sin culpabilizarle y sin hacerle sentir que se disculpa a la pareja infiel. Además, valida y pone en perspectiva la ansiedad de ambos cónyuges y su preocupación por la imposibilidad de una relación confiable. Refleja aéreas solidas de la relación, pero muestra que tiene en cuenta sus sentimientos y la gravedad de la situación, devuelve aspectos positivos al cónyuge infiel sin aprobar sus actos, y muestra a la persona traicionada que la infidelidad no ha eliminado rasgos positivos de la relación. La autora menciona que entender la simultaneidad del amor hacia la pareja y la relación con una tercera persona es quizás una de las emociones más difíciles de asumir para dejar atrás la infidelidad.

### **Papel del individuo en el sistema**

En el capítulo cinco enfatiza el papel crucial del individuo en el sistema para que tenga lugar el proceso cambio. Teniendo en cuenta lo mencionado hasta ahora sabemos que E. F. W. sostiene que el cambio en la interacción de pareja pasa por un cambio en el individuo y en la capacidad de expandir su sentido de sí mismo para acceder a nuevos comportamientos. Por ello, en la segunda sesión y sucesivas, desarrollará la pregunta formulada al finalizar la primera sesión “¿Qué hace que no seas la persona más fácil del mundo con la que convivir?”, utilizará métodos que incentivan la autorreflexión, la humildad y la motivación para el cambio en cada individuo, y se ocupará de las dificultades y áreas problemáticas de la pareja, sin por ello dejar de alentar la esperanza.

E. F. W. cree necesario incentivar la autorreflexión ya que las parejas esperan que el otro cambie o temen que la terapia se centre en sus fallos, etc. Para ello, explora las necesidades y deseos, las motivaciones y los sentimientos no conscientes, los patrones negativos de interacción y la influencia de la familia de origen en el comportamiento dentro de la pareja.

E. F. W. trata de estimular el *self* más completo de cada persona teniendo en cuenta que las facetas de la personalidad que son activadas están delimitadas por el contexto de interacción. Indica que las personas tienden a describirse en relación a las características del cónyuge, por ejemplo “Yo soy sociable y él es el introvertido”, y que asumen que su verdadero *self* es el que aparece en una relación íntima como la de pareja. Por tanto, una meta del trabajo será examinar las creencias rígidas sobre sí mismos y sobre el otro, creando narrativas más complejas y ayudando a actualizar dentro de la relación aspectos del *self* que aparecen fuera de la interacción de pareja. Teniendo lo anterior en cuenta, cuando los pacientes generalizan respecto a su carácter, la terapeuta atiende a la complejidad y a los matices, señalando las excepciones en su comportamiento habitual que pasarían desapercibidas para así alentarles a ser en más ocasiones de ese modo tangencialmente observado. Nos advierte de que con frecuencia lo que queremos ver dificulta poner atención en las pequeñas variaciones del comportamiento que cuestionan la rígida autodefinición. Para ello atiende a los momentos en los que la persona actúa *fuera del carácter* subrayando esa transformación. Indica que señalando esa mínima modificación en el comportamiento la autora muestra los pasos en la dirección adecuada para cambiar las interacciones negativas arraigadas y, junto a la pareja, idean modos en que esa conducta pueda darse en su cotidianidad. Señala que ser reconocido por el cónyuge en esta nueva faceta genera un gran impacto emocional, y será percibido como un facilitador del crecimiento que estrechará su vínculo.



Para animar a las parejas a probar nuevas formas de estar con el otro utiliza lo que denomina *afirmación atribucional*, la cual se puede dar tras haber observado una determinada emoción, intención o deseo que subyace al contenido expresado y que indica la aparición incipiente de un rasgo deseado cuyo núcleo de veracidad el terapeuta asume, para añadirle luego una sugerencia o aportación, de modo que esa inclinación siga tomando forma en la persona. Por ejemplo, en respuesta a la afirmación por parte de un miembro de la pareja “en mi familia creemos en la honestidad y se habla sin tapujos para expresar lo que realmente sentimos” la terapeuta podría intervenir utilizando la siguiente afirmación atribucional “parece que empiezas a sentir que ya no estás tan conforme con el daño que produce la expresión total de la rabia” (P. 85)

Se presupone lo mejor del otro, y cuando este se siente reconocido y respetado, la autora señala que la persona querrá comportarse a la altura de las expectativas. Este cambio comportamental puede darse a partir de la evolución de sentimientos que, estando presentes, no se manifestaban porque la pareja se relacionaba en círculos viciosos. Así también se expande el sentido del *self*, retomando, por sutiles que puedan ser, indicios de sentimientos, emociones, intenciones y deseos que permanecen ocultos y que la persona no ha comunicado o no a articulado conscientemente.

La nueva comprensión acerca de si mismos, del otro y de sus patrones de interacción introduce cambios en el comportamiento a través de herramientas terapéuticas orientadas a la acción que favorecen entender el patrón que conduce a determinada interacción, especificar un plan de interacción, afrontarlo mediante ensayo y error concretando aquello que harán diferente, anticipando situaciones y crean escenarios hipotéticos para detectar dificultades que les podrían reconducir a su comportamiento anterior. Cuando han tenido éxito en evitar antiguos patrones de conducta, la autora manifiesta que es necesario analizar detalladamente el modo en que varió el comportamiento de cada uno para hacerlo más consciente y con ello reforzarlo.

Para favorecer el cambio tendrán presente: la frustración derivada de la ambivalencia de sentimientos hacia la terapia, la aceptación de rasgos personales muy arraigados, la importancia de trabajar nuevos comportamientos dado que estos no se adquieren espontáneamente, señalar que el comportamiento no siempre refleja los sentimientos hacia la otra persona, mostrar que *hacer lo debido* no resta genuinidad al comportamiento y que rechazarlo por considerarlo forzado lleva al estancamiento. E. F. W. manifiesta que el cambio no sobreviene necesariamente tras una profunda comprensión y señala que esto es particularmente cierto cuando se trata de revitalizar la vida sexual de la pareja.

### **Temáticas subyacentes a los problemas de relación**

En el capítulo seis ofrece una perspectiva general de las temáticas que subyacen a los problemas de relación y sugiere el modo de abordarlos tratando de mantener la ilusión de la pareja. La autora cree que las categorías preconcebidas pueden hacernos perder de vista la especificidad de la dinámica en la relación, y por tanto ella no trabaja con una teoría dominante sobre la etiología de las dificultades de pareja. De este modo no asume que la mayoría de los problemas tengan su origen en dificultades relacionadas con el apego, la autonomía, las luchas de poder, o conflictos entre la fusión y la individuación.

Entre las temáticas que subyacen a los problemas de pareja menciona las expectativas contrapuestas en torno a las relaciones que al inicio de la relación no son formuladas

conscientemente por la necesidad de que la relación funcione, y que irán surgiendo cuando el comportamiento del otro no encaje con lo esperado, creando una espiral de círculos viciosos defensivos, acusatorios o de retirada. En las primeras sesiones la autora trata de captar estas creencias subyacentes no formuladas que han generado patrones de interacción negativos, e indaga en la historia familiar de cada cónyuge para esclarecerlas.

Los asuntos relacionados con la pérdida de autonomía e individualidad son otra fuente de tensión y ansiedad relacionada con la pérdida de identidad, con el miedo a la dependencia y su reacción buscando independencia. Se muestran como sentimientos de soledad, escasez de intereses o amigos comunes, etc.

Otra área que valorar está relacionada con la seguridad emocional y el apego, con sentirse querido y valorado. Puede aparecer en forma de celos, aventuras fuera de la pareja, ambivalencia hacia un mayor compromiso o, sin que haya una crisis, pueden surgir en forma de quejas por sentirse abandonado, traicionado, no querido, etc. No debe infravalorarse la fortaleza del vínculo siempre que las quejas encajen con la temática de apego, dado que pueden subyacer asuntos relacionados con una crisis de identidad, o una conducta evitativa ante las tensiones de la pareja, o la rutina, etc.

El desequilibrio en áreas relacionadas con el poder, el control y la justicia, como el cuidado de los hijos, el sueldo que se aporta, la libertad para entrar o salir, la capacidad de decisión, o incluso el derecho a protestar, pueden generar gran resentimiento no articulado plenamente en forma de sentimientos. En otros casos la desigualdad puede ser autoimpuesta como reclamo hacia el cónyuge.

Señala que es necesario identificar en cada cónyuge las áreas de sensibilidad agudizada que conducen a patrones problemáticos de relación. Un área sensible puede ser ajena a la otra persona y responder sin empatía ni cuidado, o quizás reverberar en el área de reactividad del otro, resultando en una escalada de dolor y acusaciones. Al preguntar “¿qué de ti no te convierte en la persona más fácil del mundo con la que convivir?” persigue equilibrar en la segunda sesión la tendencia a creer que sus problemas tienen que ver con la personalidad, el temperamento o la emocionalidad del otro, sin atender al modo en que interactúan con sus rasgos de personalidad. En este sentido, si los miembros de la pareja son conscientes de sus diferentes patrones de afrontamiento y mecanismos de defensa, es menos probable que se den interacciones negativas en escalada. Indica que es muy frecuente observar proyecciones e identificaciones proyectivas de los cónyuges, de modo que aquel aspecto negado en uno mismo es criticado en el otro.

Desde las primeras sesiones, para prevenir la desmoralización en la pareja se debe evitar que se sientan sobrepasados por sus enfrentamientos, para ello (i) mantiene el foco de la sesión para llegar a conclusiones válidas que muestren las preocupaciones y patrones subyacentes a los desencuentros del momento sin desembocar en una espiral de acusaciones mutuas, (ii) continúa abordando las fortalezas de la pareja, aún cuando el foco de la sesión esté dirigido a sus dificultades, (iii) afronta desde el principio los problemas aunque no se comprendan plenamente y propone sencillas sugerencias para llevar a cabo fuera de la sesión que permitan a la pareja reflexionar sobre *lo posible* y sobre el control que cada uno puede tener, de este modo aviva su esperanza y ayuda a tolerar las dificultades.

### **Viñetas clínicas: primera sesión**

En el capítulo siete presenta las dos primeras sesiones de dos parejas con las que trabaja las dinámicas positivas y problemáticas subyacentes de cada uno, teniendo en cuenta el sistema y la interacción de pareja. Indica el modo en que hace el tránsito desde la primera sesión a las sucesivas, en las cuales se centra en los problemas que los trajeron a terapia. Siempre atenta a que la expresión de sentimientos negativos no conduzca a acusaciones mutuas, ya que al ser capaces de tratar su frustración, rabia y decepción de un modo diferente y productivo hace que se sientan mejor y con la suficiente esperanza para explorar sus deseos y anhelos.

Como ya dijimos, la autora tiene como meta en las primeras sesiones ofrecer hipótesis tentativas sobre la problemática de la pareja y los patrones negativos que necesitan resolver, y al mismo tiempo generar experiencias positivas y productivas para apoyar la continuidad de la terapia. Dado que muchas parejas esperan poder repetir sus disputas con el terapeuta como mediador, indica que las primeras sesiones son útiles para *educar* implícitamente sobre el funcionamiento de la terapia y para reforzar comportamientos que favorezcan constructivamente el trabajo terapéutico.

#### **Rob y Renee**

En esta viñeta, la autora sigue su esquema prototípico para la primera sesión, les devuelve información sobre la perspectiva de cada uno y anota temáticas subyacentes a la problemática de la pareja. A continuación, resume la perspectiva de cada uno acerca de sus dificultades, y tras comprobar que los pacientes perciben que no ha restado importancia a las áreas problemáticas, refuerza su interacción positiva durante la sesión. Continúa señalando aspectos positivos de su relación que no tienen en cuenta, que les ayudaran a confiar en la utilidad de la terapia. Finalmente les propone tarea para la segunda sesión. En la segunda sesión de esta pareja la autora decide modificar su patrón de acción tras constatar sorprendida el malestar de Rob como reacción a la primera sesión. Mantiene el foco de la sesión en la queja de Rob, no sin antes anotar visiblemente las quejas de Renee tras la reacción de Rob para hacerle ver a esta que tiene en cuenta su punto de vista y que lo tratarán más adelante. Tras escucharle, señala un patrón de interacción observado y lo anota para tratarlo más adelante. Nuevamente decide volver a su esquema, tras haber aclarado la situación, retomando la pregunta formulada al final de la primera sesión sobre aspectos de su personalidad que les convierten en personas de difícil convivencia. También decide dejar para otro momento las tareas propuestas en la primera sesión, porque considera importante reservar el tiempo final para transmitirles aspectos positivos que ha podido observar en su modo de proceder durante la sesión. Nuevamente les propone tareas para la siguiente sesión relacionadas con los temas surgidos en esta, y pide a Rob que ayude activamente a Renee. En esta viñeta vemos su orientación a la acción para posibilitar un cambio de patrón entre ellos y el enfoque colaborativo en la resolución de problemas. La autora sostiene que para mantener la esperanza y la motivación para el cambio fue necesario centrar la atención en aspectos de su relación que les hicieran sentirse amados y concretar la modificación de patrones de interacción problemáticos.

#### **Danny y Lisa**

En la segunda viñeta clínica, presenta a Danny y Lisa cuyo modo de interacción está basado en el enfrentamiento y el reproche, mostrando Danny un tono retador y devaluativo hacia la terapeuta, por lo que esta debe tomar algunas decisiones para mantener la sesión centrada. No explora el enfrentamiento para evitar repetir su patrón y continúa con el esquema habitual de la primera sesión, pero es interrumpida continuamente por la ausencia de autocontrol en Danny. La terapeuta prefiere no detenerse en las quejas y tono sarcástico de este para no restar valor a los comentarios positivos sobre lo que en el pasado y actualmente perciben como atractivo del otro. Fórmula para sí misma algunas hipótesis sobre la temática subyacente en cada uno de ellos en relación a sus vínculos de apego, observa la ausencia de interacciones positivas actualmente y un patrón de interacción por el que los recuerdos positivos se convierten en sentimientos negativos con el consiguiente enfrentamiento. Para obtener información positiva con la que elaborar la devolución de la primera sesión, adelanta la pregunta que suele formular al final de la primera sesión para que cada uno explore cómo contribuye a la problemática de la pareja. Tras escuchar a Danny, la terapeuta comienza a entender la influencia de sus asuntos irresueltos en su reacción hacia la pareja, y con ello él suaviza su tono sarcástico al sentirse entendido.

En su devolución al finalizar la primera sesión les comunica cómo puede ayudarles la terapia de pareja. Comienza por información positiva y les indica metas de trabajo para reducir sus respuestas agresivas y sarcásticas ante lo que sienten como un ataque. Enfatiza la necesidad de interrumpir sus patrones agresivos repetitivos y la importancia de explorar las características de personalidad de cada uno y el impacto emocional que producen en el otro. Utiliza una afirmación atribucional para señalar nuevos modos de estar juntos, dándoles a entender que pueden crear algo nuevo desde lo que ella ha podido observar en la sesión. Les explica que les ayudará a encontrar la manera de incorporar y adaptar a su vida actual lo que les hacía sentirse conectados en el pasado. Finaliza la sesión con dos tareas para el siguiente encuentro: reflexionar sobre lo que les gustaría que estuviera presente en su relación y observar aspectos de otras parejas que resulten atractivos para ellos.

Nuevamente en la segunda sesión la terapeuta tiene que decidir sobre cómo intervenir: referirse a los comentarios negativos de ella o proseguir enfocando en aspectos de su relación que les permiten llevarse bien. Les menciona la similitud de sus estilos de interacción y su patrón de interacción negativo según el cual tras un comentario positivo aparece el reproche, y les propone formas de hacer sentir al otro a gusto mientras está hablando. Retoma la pregunta formulada en la primera sesión sobre qué desean en su relación, y a partir de su respuesta puede rescatar y señalar gestos mutuos de complicidad y disfrute, así como desmontar la idealización de una pareja perfecta. Orientándose a la acción, pormenoriza situaciones en las que pueden llevar a cabo su deseo. Les ayuda a valorar la importancia de incluir el punto de vista e intereses del otro para ampliar y enriquecer su propia personalidad. Finalmente refuerza algunas de las conductas observadas ya mencionadas, y propone que reflexionen, sin compartirlo entre ellos, sobre aquello que podrían hacer para acercar y hacer que el otro se sienta querido.

Menciona E. F. W. que señalando pequeñas actitudes positivas y mostrando como el ataque mutuo llevaba a una escalada de tensión y a la pérdida de sentimientos positivos, pudieron experimentar cercanía en la sesión. Además, aunque en el futuro exploren frustraciones y enfrentamientos, haber tenido una sesión en la que hablen de sus anhelos y deseos les permitirá transitar la distancia que separa el enfrentamiento de lo que desean para su relación, y cuanto más se repita esta experiencia menos frecuente será la

agresividad y más fácil será salir de ella. Será por tanto muy importante aclarar las acciones a realizar para detener los patrones negativos de interacción y quedarán por trabajar las áreas de sensibilidad de cada uno. Para lograrlo profundizará en la historia familiar, y en sus interacciones actuales tratará de detectar lo que P. L. Wachtel denomina *cómplices inconscientes*, es decir el modo en que la actitud problemática de un miembro de la pareja se sirve inconscientemente de la respuesta del otro para recíprocamente perpetuar el comportamiento desadaptativo, manteniendo así los patrones problemáticos.

E. F. W. señala que no siempre es posible adentrarse en asuntos de mayor profundidad partiendo de incidentes concretos debido a diferentes dificultades, como cuando no consigue cesar la agresividad y la terapeuta debe buscar un punto de apoyo en uno de los cónyuges para movilizar su parte reflexiva y poder pensar sobre la pelea y el modo en que suelen ocurrir. En esos casos les insta a detenerse y les pregunta, por ejemplo, qué vería ella si pudiera observarlos en su casa, si se gritarían, se lanzarían cosas, se empujarían, se pegarían, o cómo de intensa llegaría a ser la pelea. De este modo evalúa el grado de control y la posible existencia de violencia física que las parejas no mencionan por vergüenza. También haría sugerencias implícitas al preguntarles, por ejemplo, si tratan de calmarse y cómo lo hacen, permitiéndoles separar el patrón de conducta de sí mismos como individuos. Cómo logran que su enfado no llegue a ser una pelea y qué creen que hacen para evitar que ocurra, son el tipo de preguntas que señalan el comportamiento en la buena dirección infundiendo confianza en la posibilidad de repetición y ofreciendo pistas para favorecer alternativas con las que tratar sus diferencias.

En ocasiones no consigue que la pareja pase del enfrentamiento al análisis y continúan peleando en el despacho. Señala que a veces funciona hablarles sobre la comunicación y la posibilidad de escuchar tratando de encontrar acuerdos, pero suelen volver a la pelea, entonces les observa silenciosamente unos minutos y les pregunta si querrían su ayuda, habla de lo dolidos que están y de que, aunque los dos quieren algo del otro no saben cómo obtenerlo, y les aclara que la terapia de pareja puede ayudarles a expresar lo que desean para que el otro pueda escucharlo. Si la estrategia no funciona les invita a tener una sesión individual en la que esclarecerla utilidad de la terapia de pareja y determinar la motivación para hacer que funcione la relación. A veces paradójicamente, cuando identifican que las peleas confirman que la relación no funciona la persona se implica en la terapia. La terapia individual puede ser útil para ayudar a movilizar hacia la separación o hacia el trabajo de pareja, además, al no estar el cónyuge presente, se examina menos defensivamente su contribución en la escalada de agresividad. En cualquier caso, les aclara que las sesiones individuales son temporales y que todo lo que se diga en ellas podría ser mencionado en las sesiones de pareja.

Señala que puede ocurrir que, ante la petición concreta de uno de los cónyuges, el otro reaccione con perplejidad al percibirlo como un reclamo excesivo. En estos casos les ayuda a examinar de un modo realista los cambios que puede hacer cada uno, los anima a retar su escepticismo y argumenta cómo pequeños cambios en su patrón habitual pueden ampliar significativamente el concepto de sí mismos. Para contrarrestar la creencia de que el carácter no es modificable o que no se puede pedir al otro que cambie, enfatiza la importancia del cambio para favorecer la vitalidad en la pareja y dejar atrás viejas autodefiniciones.

Algunas personas tienen dificultad para encontrar algo de sí mismos que contribuye al problema y lo imputan al comportamiento, o a las injustas expectativas del otro, creyendo

genuinamente que son personas de fácil convivencia. La autora no se detiene en esto y espera encontrar durante la sesión aspectos de su personalidad que contribuyen al problema. En otras ocasiones se preguntan sobre los aspectos de la personalidad de cada uno que el otro tiene dificultad para aceptar, pero aplaza la respuesta a la siguiente sesión para evitar enfrentamientos. Por el mismo motivo cuando un cónyuge se siente constantemente acusado y agresivo al percibir la ausencia de autorreflexión por parte del otro, la terapeuta refleja lo que el cónyuge furioso mencionó y pide al otro que reflexione para comentarlo la siguiente semana. A veces les pide que lean el capítulo “Nos queremos, pero...” o que miren a la lista de “áreas de hipersensibilidad” de uno de sus libros para ayudarles a salir de su actitud defensiva y tozuda.

Desaconseja a las parejas muy confrontativas y emocionales que continúen hablando sobre lo trabajado después de la sesión, pero si la pareja tiene mayor autocontrol emocional planifican en sesión cómo interrumpir una conversación fuera de sesión si toma una dirección equivocada y recomienda aplazarla para la siguiente sesión. Les advierte sobre la importancia de encarar la conversación con expectativas realistas para evitar la desmoralización.

Opta por dar a la pareja tareas para casa en un tono de sugerencia y sin implicar la obligación de llevarlo a cabo para no añadir frustración. Para potenciar el conocimiento sobre sí mismos y acerca de la pareja, pero no con la intención de que hagan ningún cambio, puede sugerirles que reflexionen sobre diferentes aspectos, por ejemplo, qué hace que no sea fácil convivir con ellos; qué hacían en el pasado que conseguía acercar al otro; qué hacían espontáneamente que caldeaba la relación; repasar mentalmente aspectos positivos de la pareja sin necesidad de compartirlo; pensar en las palabras o asuntos que despiertan su susceptibilidad; qué ven en otras relaciones que les gustaría que estuviera presente en la suya, etc.

### **El papel de las familias de origen**

En los siguientes dos capítulos del libro describe la influencia de la familia de origen en la pareja y cómo abordarlo. En primer lugar E. F. W. obtiene información mediante un genograma para entender a cada individuo en el contexto social (religión, cultura, raza, género, orientación sexual) y familiar. Diagrama tres generaciones de familiares de cada integrante de la pareja para conocer las creencias no conscientes y reglas no explícitas de transmisión multigeneracional sobre cómo deben ser las familias.

Indica que hablar de la familia es más sencillo que referirse al perfil psicológico de cada uno, aportando el genograma información valiosa sobre qué piensa el sujeto de las relaciones personales, su idea de una buena relación y qué puede ofrecer, cómo adaptarse al otro, o las ideas de las familias sobre sí mismas en relación a otras familias, la familia extensa, etc. Además, cuando comparten ideas respecto de la familia se facilita el sentimiento de unidad, y si difieren en su visión, se analizan las dimensiones de personalidad relevantes para cada uno, sus sensibilidades y preocupaciones.

Visto como técnica proyectiva arroja información del individuo no explicitada o inconsciente sobre miedos, valores, creencias, deseos, mecanismos de afrontamiento etc., y facilita que tomen conciencia de ellos. Así mismo, las hipótesis provisionales obtenidas a través del genograma arrojan información que el terapeuta no habría tenido en cuenta

debido a sus propias suposiciones, y permite al paciente reconsiderar desde su mente crítica de adulto las historias familiares que fueron asumidas implícitamente.

Comienza con el genograma cuando la pareja ha hecho progresos terapéuticos y elige en primer lugar a la persona a la que no logra entender bien, o la más reservada, etc. Lo realiza durante dos sesiones y con ambos presentes para que participen y comprendan la influencia de la familia en la personalidad. Evita formulaciones valorativas sobre la influencia de la familia en la pareja para que no interpreten de forma peyorativa el influjo que ejerce la familia del cónyuge sobre la aquella. Antes de buscar información objetiva y detallada que ellos pueden no tener en cuenta, como divorcios, muertes, nuevos matrimonios, edad de la persona en algunos acontecimientos, etc., se interesa por los aspectos que la persona considera relevantes sobre su familia, de este modo el terapeuta se acerca a su visión del mundo. A continuación, pregunta por las historias de la familia y pide que describan con adjetivos y ejemplos ilustrativos la personalidad de los familiares. Si no han conocido a algunos familiares les propone imaginarlos o que recojan información. Además, a través de la historia familiar, indaga en cuestiones que aparecieron en sesiones precedentes. Observa la relación con los hermanos propios y de la pareja, y pide información al cónyuge, que aporta datos valiosos sobre la familia del otro y datos omitidos por este debido a la vergüenza, que podrán ser explorados en sesión individual. Si la información conduce a un conflicto en la pareja lo posterga para más adelante.

La terapeuta establece relaciones sobre los eventos de la familia y los rasgos de personalidad de un modo que sean aceptados, aprende sobre el lenguaje personal y el sentido emocional de las palabras, algunas de las cuales deben evitarse por la singular reacción que producen en el otro. Además, la historia de cada uno ofrece un contexto para entender sus patrones de relación problemáticos. Gracias a esta comprensión se reducen las acusaciones y la pareja puede externalizar el conflicto como un patrón que conocen y que se ha repetido.

Se pueden explorar partes del *self* o expresadas o negadas al observar las características de personalidad rechazadas en familiares, o señalar nuevos modos de interacción en función de los significados e información latentes en las descripciones, o por el contrario señalar patrones obsoletos que provienen de la familia de origen.

En la devolución trata de no magnificar la información negativa sobre la familia para no levantar defensas, ya que las personas no quieren ser vistas como víctimas. Además, reafirma a la persona devolviéndole el modo en que ha enfrentado sus dificultades y toma nota de experiencias negativas que la persona ha normalizado.

### **El legado familiar en la pareja**

El capítulo noveno lo dedica a los asuntos pertenecientes al legado familiar para entender lo que incorporan de la familia de origen a la relación de pareja. Al tomar conciencia de las emociones irresueltas, inexpresadas, o las áreas de extrema sensibilidad son más capaces de utilizar este autoconocimiento de forma colaborativa para frenar los círculos viciosos a través de acciones que generen experiencias afectivamente resonantes, siendo esta relación entre acción y autoconocimiento recíproca y no lineal.

La autora trabaja teniendo en cuenta que las personas se comportan de un modo en el que sus ansiedades se confirman al convertir al otro en cómplice que perpetúa el patrón temido. Considera que en las buenas relaciones de pareja los problemas son comunes, aunque puede que la problemática de uno de los cónyuges conflictúe en mayor medida a la pareja haciendo necesaria una terapia individual. Para cambiar estos patrones disfuncionales utiliza estrategias activas a través de modelos de solución de problemas basados en el ensayo y error. Además, no asume que lo planificado en sesión y que no funcionó fuera sea debido a resistencias o a la ambivalencia respecto al compromiso, sino que en colaboración con la pareja busca como adaptarlo a su realidad.

### **Viñetas clínicas: la rabia**

La autora describe dos casos en los que realiza varias intervenciones activas para enfrentar problemas relacionados con la rabia.

#### **Suzanne y Matt**

En el caso clínico de Suzanne y Matt trabaja las explosiones de rabia de él y la sensación de no sentirse atendida por parte de ella. El genograma de la pareja refleja la influencia de la familia de origen en su relación, sus deseos no conscientes, e información para trabajar la rabia y la dificultad de él para estar conectado a ella, y la susceptibilidad de ella al sentirse no tenida en cuenta. Él aprendió a no necesitar atención y aprobación, a hacerse cargo de sí mismo, y a no expresar. Después del nacimiento de los hijos, necesitar la atención de ella le parecía inadecuado y comenzó a alejarse. Por otro lado, disoció la agresividad dado que esta no era permisible en su familia de origen, y quizás por ello aparecía ahora abruptamente. A ella le reflejó su infancia rodeada de mujeres que pasivamente aceptaban la falta de consideración, que quizás contribuía a su enfado ante las reacciones de rabia de él. Y señaló que, aunque al principio de la relación le gustaba que él no fuera tan controlador como sus padres, ahora le resultaba excesiva su distancia afectiva.

Les propone una serie de Intervenciones activas. A Matt le sugirió que se permitiera al final del día tener un tiempo con ella para descargar las tensiones del día, de este modo se ponía en contacto con sus deseos y no se transformaban en explosiones de agresividad. Aunque este tema provenía de la problemática personal de él, concretaron juntos un plan en el que Suzanne intervenía activamente para cambiar el patrón en el que él no comunicaba las emociones negativas y además facilitaba momentos para que él pudiera tener un tiempo de calma, deseo que se desprendió del genograma. Se le alertó a Matt sobre la importancia de estar atento a los precursores físicos en sus reacciones agresivas y se le recomendaron algunas herramientas de autocontrol emocional. En cuanto a la sensación de Suzanne de necesitar demasiada atención, examinaron la primera etapa de la relación y se propuso que Matt pensara, sin comunicarlo para preservar la espontaneidad y el romance, acciones que recuperaran el sentimiento de ella. La información aportada por el genograma de una infancia rodeada de familiares contribuyó a la decisión de planear actividades para que ella volviera a socializar. Y al constatar la ausencia de elogios mutuos se les pidió que prestaran más atención a ello.

#### **Dani y Brewster**



El segundo caso clínico muestra una pareja que siempre se ha sentido muy unida. Ella se siente sorprendida por su reciente resentimiento hacia su marido, al que agradece la bonanza económica, y aunque siempre le frustró el tiempo que le dedicaba a su trabajo conscientemente lo acepta bajo la creencia de que no podía cambiarlo. No socializan excepto por trabajo y el poco tiempo de ocio que tienen lo disfrutan juntos. Del genograma se desprende que ella, Dani, creció en una familia cuyos frecuentes conflictos se resolvían rompiendo el contacto. Sentía que no podía contar con su familia y que el amor era posible si ella se mostraba abnegada. Él, Brewster, nació mucho después que sus hermanos, siendo niño murió su padre quedando solo con su madre deprimida, por lo que aprendió a cuidar de sí mismo y de su madre. De su genograma se desprende el gran valor otorgado a la independencia y a hacerse cargo de las necesidades de aquellos a los que quiere.

La autora indica que los patrones que parten de creencias muy arraigadas, como la desconfianza de Dani en el amor o la dificultad para pensar en sus necesidades, son difíciles de transformar y sufren retrocesos, necesitando una gran cantidad de experiencias nuevas y no solo cognitivas, para desconfirmar las creencias. Propuso varias intervenciones activas solicitando la colaboración de ambos: exploraron modos en los que ella podría reunir valor para expresar sus necesidades y para que él pudiera tolerar la pérdida de autonomía se reforzó el valor que le concedía a cuidar de los otros. Ella verbalizó su rabia contra él por haberse visto obligada a adaptarse a sus necesidades, ya que temía perderle si mostraba sus deseos y él empatizó con ella al escuchar sus temores y aceptó acomodarse a sus necesidades si cesaba su agresividad. Además, él debía asegurarse de que ella estaba en contacto con su necesidad y así, con un rol activo, se sentiría menos controlado y podría tolerar que ella se negara a complacerle. Tuvieron en cuenta la falta de éxito en lo planeado para evitar la vergüenza y la frustración, y se adelantaron a la expectativa de ruptura de Dani cuando él estuviera disgustado por tener que postergar su necesidad en favor de ella.

A continuación E. F. W. da a conocer varias estrategias para situaciones en las que la rabia está presente. Menciona que los estallidos de rabia vividos en el ambiente temprano pueden activar, por el legado del pasado, una reacción excesiva ante la mínima irritabilidad en el presente. Trata de modificar la reacción transferencial, ya que opina que esta es más susceptible de cambio que una reacción primaria. Por otro lado, menciona que los sentimientos de rabia pueden favorecer la distancia emocional al dejar de contactar con los sentimientos positivos hacia la pareja por la incapacidad de mantener simultáneamente en la mente enfado y amor, debiéndose desarrollar nuevos patrones de interacción que disipen el dolor que fomenta el intenso distanciamiento. La autora menciona que la agresividad verbal puede provenir de un área disociada de la conciencia, no siendo consciente la persona del dolor que genera en el otro, siendo necesario frenar esta desconexión, cuasi disociativa, reconociendo áreas en la que existe un control de la agresividad, o mediante técnicas cognitivo-verbales de debate, o a través de recuerdos positivos de la pareja de la memoria procedimental, etc. Posteriormente aquel que agredió verbalmente deberá reparar el daño infringido con su comentario desconsiderado argumentando, con ejemplos concretos, que no representa los verdaderos sentimientos sobre el otro.

Señala que la ansiedad puede estar relacionada con la dependencia y el abandono cuyo origen podría derivarse de una pérdida traumática. A veces la persona no se permite necesitar nada de la pareja, por lo que aparece el resentimiento, la soledad o el

distanciamiento en ambos cónyuges. En otras ocasiones estos sentimientos aparecen cuando aún expresando la necesidad no se recibe la respuesta esperada.

En otros casos, ante el menor juicio la persona se siente atacada, reaccionando defensivamente o generando una interacción hostil. Esta gran sensibilidad a la crítica puede derivar de la crítica continuada en la infancia, que erosionó la autoestima generando dudas sobre uno mismo frente a comentarios relativamente benignos. La autora ayudará a tener en consideración la sensibilidad del compañero y a enunciar expresamente como no críticos los comentarios que podrían ser tomados como tal.

En los casos en que la persona se relaciona conformándose, obedeciendo, actuando pasivamente, o fusionándose, la autora propone estrategias colaborativas en las que el cónyuge más asertivo favorezca que el otro pueda pensar sobre sus deseos y necesidades y expresarlos.

E. F. W. señala que cuando un cónyuge recibe del otro un dato nuevo sobre sí mismo se crea un encuentro emocional en la sesión que promueve nuevos modos de actuar entre ellos. Agrega que las parejas son capaces de mostrarse al otro cuando sienten seguridad y creen que su sinceridad no conducirá a una espiral fuera de control. Teniendo en cuenta lo anterior antes de animarlos a hablar de sentimientos ocultos, comprueba que confían en la terapeuta y en el proceso terapéutico y que han dado muestras de una escucha genuina.

Para facilitar la conexión emocional en la sesión la autora advierte sentimientos arraigados que pueden pasar inadvertidos sin la debida atención, debiendo elegir en cuáles detenerse por su potencial de crear nuevas experiencias generadoras de intimidad. Así mismo, alienta la expresión de sentimientos al preguntar por el sentimiento despertado al escuchar al compañero en la sesión. Aunque la respuesta sea intelectualizada o defensiva, se centrará en los sentimientos, utilizando en ocasiones herramientas tomadas de *focusing* o de la *gestalt*. Por último, cuando la pareja se siente más segura y no es necesario que el terapeuta actúe de intérprete, pide que se hable directamente sobre sus sentimientos y solo les interrumpe si vuelven a perder el foco, o la conversación deriva en acusaciones mutuas, o para asegurarse de que realmente se están entendiendo.

### **El legado individual a la relación de pareja**

En el siguiente capítulo profundiza en el legado que cada persona aporta a la relación, en las áreas de mayor sensibilidad y en las problemáticas frecuentes de la pareja, como las relaciones sexuales, la comunicación, la colaboración, las diferencias, o las áreas robustas de la pareja.

El terapeuta debe invitarles a referirse a su vida sexual con una cierta periodicidad y al hacerlo E. F. W. se plantea dos metas: que se sientan más cómodos hablando de ello, y revitalizarla aumentando el deseo y expandiendo su repertorio sexual. Con el avance de la terapia las parejas llegan a tener una mejor conexión emocional sin que se traduzca en relaciones sexuales: a algunas no les interesa, otras nunca las sintieron gratificantes, para otras el deseo se fue apagando, o querrían intimidad sexual, pero se sienten incómodos a la hora de retomarlo.

Uno de los primeros obstáculos está relacionado con la falta de deseo, por lo que abordar cómo se activa sexualmente la pareja permite que se desinhiban. Con frecuencia mencionan estar satisfechos con la calidad de sus interacciones sexuales, aunque generalmente su relación es asexual o satisfacen su deseo individualmente. Señala que se pierde el hábito de ser afectuoso físicamente debido a las múltiples tensiones del día a día, e indica que, aunque la calidez afectiva pueda ser un preliminar para mantener relaciones sexuales no necesariamente va asociada al deseo. Señala que el deseo se puede estimular al percibir el contexto con una mirada sexualizada y con acercamientos que les recuerden que son seres sexuados, pero sin la intención de que tengan como resultado una relación sexual en el momento. Indica que es necesario modificar el deseo de que el sexo forme parte de su vida de pareja y no tanto la sensación corporal de excitación, porque esta aparecería al ser tocado, no necesariamente antes. Por tanto, el primer paso es conseguir que la persona reticente reinicie su vida sexual, para luego ir obteniendo información sobre cómo hacer el encuentro más excitante. E. F. W. les plantea una amplia variedad de posibilidades y prácticas sexuales con el objetivo de encender la imaginación de la pareja.

Menciona que la dificultad puede estar relacionada con la asociación entre relaciones sexuales y malestar, rabia, o una aversión al cuerpo del otro, siendo necesario evaluar si es algo que la pareja puede cambiar, o si está relacionado con una lucha de poder para presionar al otro a cambiar limitando las relaciones sexuales. Sugerirá una terapia individual cuando emergen sentimientos inconscientes difíciles de abordar en profundidad en la terapia de pareja, como el miedo a la fusión, a la dependencia, a la pérdida de autonomía o a cualquier otro aspecto que conlleve vulnerabilidad.

La autora refuerza la actitud de escucha que existe en la pareja, o aclara que para que haya cercanía es necesario no interrumpir y escuchar receptivamente tratando de encontrar las partes del discurso del otro que son básicamente correctas, bastantes correctas o en algún sentido correctas. Los anima a trabajar en la sesión tratando de escuchar los puntos de acuerdo e intentando entender cómo percibe el otro la realidad.

Mantiene que la comunicación es un área que trabajar con todas las parejas y aunque forma parte del pasado irresuelto y de las sensibilidades de cada persona, en aras de la claridad lo expone por separado. Analiza la dificultad para comunicarse desde un enfoque psicodinámico y/o comportamental en función de las circunstancias de cada pareja y utiliza esta doble perspectiva para abordar las creencias que subyacen a las conductas en las que se hace cómplice al otro.

Desde el enfoque sistémico, ayuda a la pareja a desarrollar conjuntamente nuevos comportamientos que modifiquen el patrón desadaptativo, aunque previamente es necesario motivar la nueva conducta, y para ello la persona debe sentirse entendida y haber dejado atrás las quejas siendo más capaz de comprender el deseo del otro. Es decir, cuando la pareja tiene la esperanza de que sus necesidades se podrán ver cumplidas se siente motivada para entender de qué modo podrá conseguirlo.

Es común que las parejas comiencen sus conversaciones posicionándose como rivales, suponiendo que habrá conflicto, influidos por la inquietud de ser dominado, o por la creencia de que los propios deseos no importan a los otros, o por el temor a perder una identidad separada del otro si no afirma con firmeza sus gustos, etc. Nuevamente alude a la creación de cómplices del comportamiento debido al influjo que ejerce la propia creencia en el comportamiento del otro, que confirma con su actitud lo que se teme,

manteniendo la creencia y la conducta problemática. E. F. W. promueve estar abierto a la influencia del otro y desde esta comprensión entender los motivos que los llevan a adoptar su estilo de conversación.

Otro punto importante referente a la comunicación es el grado de susceptibilidad a ser interrumpido que aparece cuando el otro se muestra impaciente o interviene impulsivamente, o cuando hay un estilo defensivo, o en función de las expectativas poco realistas en relación a la escucha y a las interrupciones. Para que el oyente no se desconecte del discurso la autora hace diferentes propuestas y profundiza en el significado de esta rabia si el tono y la beligerancia ante la interrupción es desproporcionado. Por otro lado, explora la disparidad en los estilos de comunicación-interrupción de las familias de origen.

Manifiesta que es esperable una respuesta defensiva cuando el hablante reafirma su postura utilizando como referencia a otras personas, haciendo al oyente sentirse avergonzado, regañado o acosado, haciendo muy improbable que el mensaje sea escuchado receptivamente. Además, dado que cree que la intimidad está vinculada al tacto y la empatía, la percepción sobre el otro no debe ser utilizada como arma.

Mantiene que volver a las viejas heridas provoca una reacción defensiva en el otro, debilita el propio argumento y genera frustración en los dos miembros de la pareja: por un lado, al percibir que el otro no es capaz de entender el dolor ante el hecho sucedido en el pasado, y por el otro, la carga de ser visto eternamente como culpable por lo sucedido. Resuelve el estancamiento entendiendo que ambos están en lo cierto y que el hecho concreto, utilizado como emblema, no se ha dejado atrás porque en determinadas interacciones del presente se dan actitudes y conductas semejantes. Además, sentirse expuesto frente al terapeuta activa sentimientos de rabia, desesperanza y vergüenza.

La queja y su réplica defensiva son conductas comunes en las parejas que la autora cree necesario normalizar para luego poder explorar. Como estrategias sugiere: una escucha no defensiva; empezar la frase de un modo suavizado para que sea escuchado el argumento central; preguntarse sobre el motivo o la emoción que está experimentando el otro para poder comenzar la frase de un modo empático; y hacerse cargo de cómo uno contribuye a la reacción del otro.

Algunas personas sobregeneralizan la crítica recibida, sintiendo un rechazo y devaluación absolutos. E. F. W. ayuda a la pareja a centrarse en cuándo y cómo se produjo la escalada de tensión y no tanto en el contenido de la pelea. Además, acuerdan qué asuntos obviarán, y las circunstancias y el modo de abordar lo que decidieron retomar. Dentro de su enfoque de resolución de problemas de forma colaborativa les propone tomar en consideración una queja por persona en cada conversación para que no se minimice con la contraqueja del otro, aunque en ocasiones sea difícil desligarlas y el terapeuta deba elegir en qué centrar la atención de la sesión.

Da gran importancia a la adaptación del estilo de comunicación según la sensibilidad específica del cónyuge, y entiende que ser auténtico no implica decir y hacer lo que surge espontáneamente. Tiene cuidado en detectar los puntos conflictivos y áreas de especial susceptibilidad en cada paciente y evita los adjetivos, las palabras, etc., con connotación idiosincrática, o las frases que pueden llevar al enfrentamiento y escoge aquellas que generan un sentimiento de ser reconocido, facilitando con ello la receptividad del mensaje. Además, sugiere utilizar el significado subyacente a la palabra en lugar de esta

última para no herir la sensibilidad del otro, y explicita características positivas que enorgullecen al otro, ya que opina que necesitamos ser reconocidos, aunque advierte que algunas personas pueden sentirse débiles o avergonzadas ante este deseo.

Para las personas que se sienten impacientes al tener que escuchar información detallada propone planear la conversación para ayudar a desarrollar cierta tolerancia, y el que se extiende deberá concretar y también comprobar que el otro está siguiendo su discurso. Así mismo, si piensan que no merece la pena compartir sus experiencias al percibir que el otro no capta el mensaje principal o se desvía hacia detalles irrelevantes sintiéndose desesperanzados, dolidos o demasiado rabiosos, se examinará el significado más allá de las dificultades de comunicación. La autora señala que, sin poner mucha atención a las dinámicas personales, se pueden obtener muy buenos resultados con estrategias más superficiales, como enmarcar la conversación de modo en que el oyente pueda concentrarse en lo importante, o si este tiene tendencia a distraerse hacer preguntas que le ayuden a permanecer atento, etc.

Indica que algunos sobrerreaccionan ante respuestas imprecisas o exageradas negando o corrigiendo lo escuchado, pudiendo estar relacionado con una reacción defensiva para no responder al mensaje. Habrá que encontrar un equilibrio entre la precisión y el contenido, tolerando las imprecisiones, pudiendo resultar complicado si hay un estilo obsesivo-compulsivo. Es frecuente que los mecanismos de afrontamiento de uno provoquen el comportamiento que se trata de evitaren el otro, debiendo ambos acomodarse a aquello del otro que les genera incomodidad y tratar de no centrar su atención en lo que les irrita.

La autora señala que uno de los mayores impedimentos para que haya cercanía en la pareja se relaciona con un tono de voz de superioridad, hostilidad o desprecio. Muchas peleas comienzan porque uno se está refiriendo al tono y el otro al mensaje, por lo que suele preguntarles si pueden ver qué hay detrás del tono empleado o reconocer lo que quiere decir el otro. No dirimen quién está en lo cierto, sino que propone imitar el tono de voz del emisor para que este pueda percibir cómo se siente el receptor, independientemente de si lo considera acertado. También sugiere que imaginen el tono de voz que utilizarían si estuvieran en presencia de una persona que quieren que les respete.

Muchas parejas llegan a la terapia sintiéndose estancadas al verse incapaces de tomar decisiones. Además de ayudarles a poner en común sus ideas sin utilizar el estilo confrontativo, promover habilidades de comunicación y señalar la importancia del tono, la autora propone otra serie de medidas para resolver sus diferencias como: elaborar más en profundidad sus ideas y sentimientos para dar a conocer la motivación de sus preferencias; empatizar eliminando el contraataque y desde ahí generar alternativas con las que se puedan sentir más a gusto; señalar las áreas en que, sin ser conscientes, están de acuerdo para rescatarles de la discusión; compartir ideas, a modo de tentativa, sin la sensación de estar totalmente comprometidos con estas; poner por escrito lo acordado para evitar malos entendidos y dar un tiempo de reflexión asegurando así que el acuerdo no ha sido inducido por el ambiente de la sesión.

La autora señala que, aunque no lleguen a resolver sus diferencias, al percibir la honestidad con la que cada uno trata de entender las preferencias del otro, será posible pasar de la rabia y la amargura a poder tomar conciencia de sus diferencias y de las difíciles elecciones que les quedan por hacer.

Advierte E. F. W. que las habilidades de comunicación en el terapeuta son similares a las ya expuestas. El terapeuta evitará ser percibido como autoritario, para ello debe tener un estilo colaborativo que minimice la resistencia y motive la exploración, favoreciendo correcciones y matizaciones y modelando una actitud no defensiva que evita la lucha de poderes. Además, tratará de acomodarse al estilo comunicativo de la persona y, por ejemplo, será específico con aquella persona con gran necesidad de exactitud, o será sucinto si la persona reacciona ante la reiteración de contenidos, y cuando no sea posible explicitará previamente la necesidad de repetir un contenido empatizando con la persona reactiva.

El terapeuta se comunicará del mismo modo que pidió a la pareja, iniciando sus intervenciones con aspectos positivos sobre el otro y reforzando las ideas que facilitan la conversación. Así mismo modelará una actitud abierta, no defensiva, y mostrará su necesidad de aclaración. Tratará de hablar en un tono no acusatorio, pero si no le es posible manifestará su dificultad para encontrar las palabras, y con frecuencia será la persona la que llegue a la palabra crítica, dando así la oportunidad al terapeuta de intervenir. Cuando es crucial ser directo deberá encontrar el modo de amortiguar la información negativa, quizás aliándose con la persona criticada y al mismo tiempo contradiciéndola, manteniendo de este modo la honestidad.

En contadas ocasiones, y cuando hay una sólida alianza terapéutica, devuelve el tono y el modo en que percibe una actitud hostil, competitiva, despreciativa o aleccionadora, y siempre señalando al mismo tiempo rasgos positivos para facilitar la aceptación de la información negativa. Para que la persona no se sienta expuesta frente al otro miembro de la pareja concertará una entrevista individual con cada uno en la que compartirá su percepción e incluso sus reacciones personales, así no fomenta que un miembro de la pareja utilice la intervención del terapeuta para respaldar su postura y enfrentarse al otro. Si la devolución pudiera ser percibida como una crítica utiliza intervenciones atribucionales.

Ya se mencionó más arriba la importancia que concede la autora a centrarse en las fortalezas de la pareja. Aquí advierte a los terapeutas para no quedar atrapados en los problemas según avanza el trabajo desatendiendo los cambios y progresos, y olvidando aspectos que otorgan solidez a la pareja.

### **Desafíos para el terapeuta de pareja**

El último capítulo del libro gira en torno a los desafíos más comunes a los que se enfrenta el terapeuta de pareja. Abarca problemas específicos como la infidelidad, o temas más generales como los dilemas morales y éticos del terapeuta, así como sus reacciones emocionales y contratransferenciales.

E. F. W. indica que cuando se trabaja con parejas en las que ha habido infidelidades el terapeuta se enfrenta a la sensación de estancamiento y frustración ya que el trabajo progresa lentamente. Siendo así, cree necesario ofrecer a la pareja expectativas realistas sobre el proceso, ya que se requiere mucho tiempo hasta que la persona traicionada da una oportunidad al trabajo de pareja, generando mucha impaciencia y frustración en el cónyuge que fue infiel, que siente que será siempre como culpable.

Menciona la sensación de extrañeza hacia sí misma de la persona traicionada y el desagrado al verse desconfiada, celosa, obsesionada reconstruyendo la vida compartida con la pareja en busca de pruebas de infidelidad, puede seguir buscando supuestas pruebas de infidelidad indagando e interrogando al cónyuge infiel, o pedir pruebas del grado de compromiso actual, o exigir que se infrinja algún daño a la tercera persona como prueba de la importancia frente a esta, o negarse a examinar las dinámicas de la relación por temor a que estas justifiquen la infidelidad. En cuanto al marido infiel, puede negarse a entrar en detalles, o dar explicaciones superficiales que no son aclaratorias para el otro cónyuge, o sentirse frustrado porque quiere dejar atrás lo sucedido mientras su compañero constantemente tiene presente la infidelidad. Se alía con ambas partes, con el que quiere dejar de sentirse culpable y con el que debe dejar de sentirse herido y entender las dinámicas de la pareja.

La autora explica a la pareja que desaparecerá la percepción de culpable y poco fiable si en el futuro son escrupulosamente honestos, si no evitan el conflicto con evasivas o mentiras y si muestran un profundo amor y compromiso. Normaliza las obsesiones y afirma que para que estas desaparezcan es de vital importancia entender qué ocurría en la vida del cónyuge infiel y en la relación de pareja y tratar de cambiar los aspectos de la relación que favorecieron la infidelidad. Si este enfoque no surte efecto E. F. W. se centra en explorar qué podría hacer la persona traicionada para sentirse querida, aún sin entender lo ocurrido, e insta al otro miembro de la pareja a favorecer que el otro se sienta confiado y querido.

Trata en sesión individual los retrocesos cuando se descubren hechos nuevos ocultos, o la existencia de contacto con la tercera persona, etc., buscando aclarar si quieren continuar con la pareja, o si aún con dudas le darán más tiempo al proceso. Les hace ver lo difícil que resulta romper una relación, así como dejar de tener sentimientos románticos hacia la tercera persona, e indica la necesidad de sentirse gratificados en su relación para que esta se recupere. Examina las problemáticas individuales de cada uno, si el alcohol fue un componente presente, o si hay dinámicas de la pareja que sería más fácil examinar en la sesión individual para que no se sientan culpables.

E. F. W. pasa a revisar el grado de neutralidad en el posicionamiento del terapeuta frente a la pareja, ya que el trabajo con parejas suscita intensas reacciones emocionales negativas. Por ejemplo, puede tener dificultad para entender qué une a la pareja teniendo en cuenta su alto nivel de disfuncionalidad, o dificultad en aceptar el trato de un cónyuge hacia el otro, o le es difícil trabajar de un modo sistémico debido a la patología de una de las personas, o se enfrenta a la negación de un cónyuge hacia los problemas del otro, etc. Indica que el terapeuta deberá supervisar si la intensidad de sus reacciones emocionales lo llevan, por ejemplo, a validar al cónyuge herido denigrando al infiel, o a sentirse abrumado ante el deseo de venganza del cónyuge traicionado, etc. En el caso de no ver rasgos valiosos en uno de los cónyuges, a pesar de un minucioso autoanálisis, pedirá a cada miembro de la pareja alguna sesión individual esperando que estando a solas la persona se muestre menos defensiva y despliegue nuevos aspectos de sí misma, que la terapeuta utilizará en la sesión de pareja. Si la reacción del terapeuta está relacionada con sus convicciones morales deberá comunicar su posicionamiento a la pareja.

Considera que como terapeuta debe facilitar un profundo conocimiento mutuo e información realista de lo que cada uno necesita del otro y lo que es necesario cambiar para que se produzca el encuentro, pero valora el grado en que desarticular las transferencias y legados personales implicaría un trabajo excesivamente arduo para la

pareja. Aun así, considera que las sesiones de pareja, independientemente de si permanecen o no juntos, les ofrecerá información muy valiosa a cerca de ellos mismos.

Plantea un tratamiento individual cuando uno de los miembros de la pareja padece mayor problemática en salud mental y menciona en la sesión de pareja los aspectos concretos que sería necesario trabajar en sesión individual y señala los aspectos positivos de esa persona. Además, les aclara que los problemas de pareja no se resolverán hasta que trabajen sus problemas emocionales, y si el consumo de drogas o alcohol es abusivo enfrentará abiertamente la negación de los cónyuges.

E. F. W. en la mayoría de los casos desaconseja trabajar paralelamente con un miembro de la pareja en terapia individual al considerar difícil centrarse únicamente en las cuestiones estrictamente individuales. Además, en sesión individual se crea una alianza terapéutica más sólida, haciendo sentir incomodo al otro cónyuge que acaba perdiendo la confianza en el terapeuta de pareja. Pueden aceptar tratar individualmente a un cónyuge simultáneamente a la terapia de pareja, para minimizar el temor del otro sobre cómo el nuevo terapeuta individual interpretará la problemática, si la minimizará o si creará la versión negativa que sobre él expondrá el otro cónyuge. En los casos en que haya un terapeuta individual se solventarán algunos de estos problemas reuniéndose la terapeuta de pareja con el terapeuta individual e incluso sesiones estando los cuatro.

Cuando se acerca el final de la terapia acuden a sesión sin ningún tema, o no tienen sensación de urgencia, etc. lo cual indica que los problemas se dan en una relación que funciona, aunque no haya todavía intimidad física o se den esporádicamente fuertes enfrentamientos. Tras explorar la posibilidad de que estén evitando asuntos que les resultan difíciles, E. F. W. valora si tratar un determinado tema puede desestabilizar y deshacer parte del progreso hecho con la pareja, o si es necesario afrontarlo debido a la seriedad de la temática, como por ejemplo el consumo de alcohol, depresión, o una posible actuación física. En ocasiones la pareja no explicita su deseo de abandonar la terapia al sentirse desincentivada por la falta de progreso, o al percibir que el terapeuta está de parte del otro, o que el cónyuge ocupa mucho tiempo de la sesión, etc. situaciones en las que la terapeuta pregunta sobre lo que puede estar sucediéndoles, con un tono de curiosidad y preocupación e involucrando a la pareja. Cuando explicitan su malestar E. F. W. trata de responder de un modo no defensivo buscando soluciones colaborativas, por ejemplo: hacer las sesiones más largas; o tener una sesión individual si la queja es falta de tiempo para expresar su visión; o si un cónyuge siente que se le exige más, pedirle que cada vez que ocurra lo mencione y asegurarle que periódicamente le preguntará, etc.

En el caso de que la pareja haya hecho un gran progreso trata de anunciar antes que ellos, el final del tratamiento para así reforzar el avance positivo en su relación. Cuando al tratar los problemas empeora la situación de la pareja, o un cónyuge es muy frágil, o si fácilmente se producen estallidos violentos que convierten la sesión en un espacio para la rabia y el ataque, o cuando la honestidad es cruel, etc. entonces decide finalizar la terapia ya que no está siendo beneficiosa. Puede ocurrir que tras sesiones en un tono calmado se enfrenten duramente, siendo necesario comprobar si hay una historia de maltrato para extremar la cautela o desestimar la terapia de pareja sugiriendo otro tipo de trabajo señalando los progresos necesarios para retomar la terapia de pareja en el futuro. Si a pesar de las dificultades mencionadas la pareja decide continuar con la terapia, cambia su modo de proceder y les atiende individualmente, reuniéndose periódicamente los tres, o les deriva a otro terapeuta de pareja para comprobar si encaja mejor con ellos.



### Epílogo: Criterios para el cambio

Paul L. Wachtel (P. L. W.) aborda en el epílogo del libro los criterios para el cambio en la terapia individual y de pareja e indica que el trabajo de su mujer Ellen F. Wachtel se basa en unos principios que aportan solidez a la terapia individual y de pareja. Señala que el trabajo con parejas necesita herramientas adicionales, mayor delicadeza, destreza, tacto y sensibilidad clínica, dado que las reacciones a las intervenciones del terapeuta se multiplican.

Mantiene que E. F. W. aborda el trabajo con parejas desde una aproximación integrativa de modelos psicodinámicos, cognitivo conductuales, sistémicos y experienciales. Entiende a la pareja como un sistema, sin olvidar las características de cada individuo, se centra en el presente sin ignorar el pasado, observa lo que ocurre dentro y fuera de la sesión y contempla a la pareja desde sus diferentes roles.

Cree P. L. W. que la psicoterapia debe estar basada en una sólida evidencia, pero es crítico ante orientaciones empíricamente avaladas, ya que la realidad siempre es construida. Menciona varias investigaciones que conceden tanta importancia a la capacidad del terapeuta para relacionarse y comunicarse como a su orientación terapéutica, y sostiene que E. F. W. transmite estas cualidades a terapeutas de pareja de las orientaciones terapéuticas ya mencionadas. Señala que este es **un abordaje basado en unos criterios** para el cambio y cimentado en el establecimiento de una adecuada relación paciente-terapeuta cuyos principios fundamentales son: (i) exposición, (ii) construcción desde lo positivo, (iii) intervenciones u observaciones atribucionales, (iv) reforzamiento, (v) modelado.

Considera que la (i) exposición está presente en cualquier orientación terapéutica efectiva y que la mayor parte del trabajo de E. F. W. se basa en experimentar y asimilar sentimientos y tendencias que la pareja aprendió a temer y por tanto evita, pero que al experimentarlos ahora como seguros pueden incorporarlos en su sentido del *self*, del otro, y de la interacción.

En cuanto a la (ii) construcción desde lo positivo, afirma que E. F. W. prioriza un abordaje desde la exposición y reintegración de experiencias positivas que enfatiza la habilidad de la pareja para comportarse de un modo diferente. Revierte el foco al aproximarse a los patrones problemáticos esperando a que el comportamiento sea menos de este modo para entonces mostrar los patrones erróneos del pasado sin acusar o desalentar.

En lo que respecta a las (iii) intervenciones atribucionales, estas tienen lugar cuando basándose en actitudes incipientes del paciente señala nuevas direcciones que se manifestarán repetidamente y más plenamente en el futuro al confiar en la capacidad de la persona. Además, contienen un elemento de sugerencia que amplía y alienta un crecimiento que la persona ha mostrado ligeramente pero que es frágil, o está en peligro de desaparecer en modos familiares o problemáticos de comportarse y percibir. Entiende P. L. W. que estando este abordaje apoyado en una epistemología constructivista asume implícitamente múltiples intereses en la persona, siendo el terapeuta quien atiende a la inclinación genuina que no emerge plenamente. Sin embargo, indica que el tono de una intervención atribucional no es interpretativo o aleccionador, sino que es un reconocimiento por parte del terapeuta de lo que la persona ya sabe implícitamente, y que lleva al paciente a ver y a experimentarse más allá de lo que ha podido ser articulado hasta el momento, de un modo que resuena con lo que ya siente, aunque sea muy incipiente e

incompleto. Coherente con el abordaje desde los aspectos positivos, valida la percepción del paciente hasta ese momento, subraya las virtudes y la dirección del cambio, muestra la dificultad que puede conllevar y se ofrece para encontrar junto al paciente otros modos de actuar. Si la predicción es equivocada, se vuelve al punto en el que la evaluación fue errada y mediante un proceso de ruptura y reparación, se restaura la alianza terapéutica reanudando el progreso terapéutico.

P. L. W. manifiesta que todas las facetas de la vida están en relación con una matriz de (iv) reforzamiento, siendo los unos para los otros una fuente continua de reforzamiento, en un patrón mutuo de reforzamiento y modelado. Indica que es necesario complementar la teoría del refuerzo con la comprensión psicodinámica para entender como las contingencias de reforzamiento operan en nuestra vida. Añade que para comprender cómo se desarrollan los nuevos comportamientos debemos agregar el concepto de (v) modelado, de modo que las conductas que no estaban en el repertorio del individuo se constituyen sobre elementos que existen a priori, gracias a una modificación gradual de los requisitos necesarios para llegar a obtener un reforzamiento, pudiendo a partir de pequeños cambios generar cambios incluso cualitativamente nuevos. Señala que la autora entiende el modelado como una búsqueda y construcción de tendencias desde pequeños rasgos iniciales positivos que pueden ser alentados en la dirección adecuada para construir progresivamente interacciones positivas. Indica que este abordaje no es una manipulación por parte del terapeuta dado que parte del lugar en el que se encuentra la persona y apoya los movimientos en la dirección del desarrollo por los que la persona ha luchado sin éxito. Indica que la autora crea las condiciones favorecedoras de la expresión espontánea de sentimientos para que evolucionen y se mantengan en lugar de negociar un acuerdo entre las partes.

Señala P. L. W. que el psicoanálisis relacional encaja especialmente con la psicoterapia de parejas dado que ambas entienden la dinámica de la personalidad como diádica y emergiendo de un campo relacional. Por otro lado, las intervenciones atribucionales y el concepto de múltiples *selves* están cimentados en una epistemología constructivista. En este sentido, una de las metas de las (iii) intervenciones atribucionales es mostrar que las concepciones rígidas sobre la identidad pueden enmascarar potenciales modos de ser que ya forman parte del repertorio de la persona, y al sostener y amplificar tendencias emergentes todavía no asimiladas en una percepción consciente del sí mismo, se acercan al concepto de múltiples estados del *self*. Además, la teoría relacional da importancia a los diferentes estados del *self* que pueden estar disociados unos de otros bloqueando su acceso y emergencia. Por tanto, no se concibe la personalidad como organizada de un modo jerárquico, y se despatologiza la visión del terapeuta al considerar las variaciones en el funcionamiento de la persona como modos alternativos de ser y no comportamientos defensivos que enmascaran la patología.

Relaciona el abordaje de la autora con la pareja con la reconceptualización del inconsciente que introduce Donnel Stern en su concepto de experiencia no formulada, entendido como una experiencia que no ha llegado a desarrollarse enteramente, normalmente como defensa ante la ansiedad. Por tanto, concibe la personalidad siempre en proceso de cambio y como producto de múltiples influencias, cuya expresión depende del placer o el displacer experimentados.

Desde una perspectiva sistémica y psicodinámica P. L. W. introduce el concepto de psicodinámicas cíclicas y afirma que la subjetividad individual, la intersubjetividad, y los patrones sistémicos son perspectivas superpuestas de la experiencia. Desde una

perspectiva contextual de la personalidad, y teniendo presente la matriz relacional, concibe las interacciones actuales como derivados de patrones establecidos en las primeras etapas de la vida. Relaciona el trabajo con parejas con las psicodinámicas cíclicas basadas en círculos viciosos donde las personas quedan atrapadas haciendo a los otros cómplices manteniendo los patrones problemáticos. Para deshacerlos observa los aspectos desadaptados del patrón y muestra el modo en que la reciprocidad en comportamientos y actitudes mantienen la complicidad, al tiempo que señala las actitudes en las que la pareja sigue siendo capaz apoyarse y disfrutar. Añade que el concepto de psicodinámica cíclica presta especial atención al lenguaje escogido por el terapeuta que ejerce una gran influencia sobre el paciente a nivel emocional y relacional.

Para finalizar P. L. W. menciona el exceso de atención a las categorías de apego para entender las dinámicas de pareja, y afirma que sería necesario complementarlo con las dinámicas de interacción, las motivaciones y sus consecuencias. Declara que habría que ir más allá y especificar cuándo: cuándo sienten ese apego seguro o inseguro, cuándo la ansiedad es calmada o exacerbada por el otro, etc., clarificando qué ocurre cuando se evoca mayor o menor seguridad en la relación. Añade que desde el concepto de múltiples estados del *self* entendemos que, aunque haya una tendencia que nos caracteriza, somos muy variables en función del contexto en el que participamos, y en el caso de las parejas, el contexto es el otro miembro de la pareja. Además, toda esta dinámica variable puede revelar potenciales ocultos en la pareja y el individuo.

### Referencias

Stern, D. B. (1997). *Unformulated experience*. Hillsdale, Estados Unidos: Analytic Press.