

La perspectiva psicoanalítica relacional en la psicoterapia de pareja

Relational psychoanalytic perspective on couples psychotherapy

Philip A. Ringstrom

Resumen

Este artículo coloca al psicoanálisis relacional dentro del panteón de modelos de psicoterapia de pareja en el psicoanálisis, que incluye la teoría freudiana, el modelo de relaciones objetales, la psicología del *self*, y la teoría de sistemas intersubjetivos. Después de un breve recorrido por las ideas clave pertinentes al psicoanálisis relacional, el artículo aborda la versión de seis pasos del autor de un enfoque psicoanalítico relacional de la psicoterapia de pareja.

Palabras clave: Psicoterapia de pareja, Psicoanálisis relacional, Relaciones objetales

Abstract

This places relational psychoanalysis within the pantheon of models of couples psychotherapy in psychoanalysis including those from Freudian, object relational, self psychology, and intersubjective systems theory. Following a brief overview of key ideas pertinent to relational psychoanalysis, the article discusses the author's Six-Step version of a relational psychoanalytic approach to couples psychotherapy.

Keywords: Couples psychotherapy, Relational psychoanalysis, Object relations

Artículo original traducido y publicado con autorización: Gentile, K. (2018). Assembling justice: reviving nonhuman subjectivities to examine institutional betrayal around sexual misconduct. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 66(4), 647-678, <https://doi.org/10.1080/07351690.2018.1469914>

Traducción: Marta González Baz

Revisión: Jorge Mira Pérez

"A systematic review of 50 years of psychoanalytic couple therapy" (Una revisión sistemática de 50 años de terapia de pareja psicoanalítica) recorría la historia del pensamiento y la práctica psicoanalítica en la psicoterapia de pareja, identificando, en función de la forma en que se analizan, cuatro escuelas de pensamiento: la clásica (freudiana), la de relaciones objetales, la psicología del *self*/de los sistemas intersubjetivos y, finalmente, la escuela psicoanalítica relacional, la cual intentaré ilustrar en esta edición del *Psychoanalytic Inquiry*. Como a menudo se sabe que digo, "Me siento como el Will Rogers del psicoanálisis, en tanto que nunca he conocido una teoría que no me gustara". Así que, a pesar de que las diferencias entre las cuatro escuelas son notables y a menudo (lamentablemente) territoriales, hay algo en cada una de ellas que valoro, aunque entiendo que en cada caso los horizontes de sus conceptos clave acaban por limitarlas, como sucede con todas las formulaciones teóricas.

Sin embargo, como se señaló en la revisión de los 50 años, la tradición clásica establece la importancia crítica de los sueños (dependiendo de cómo se usen con las parejas, ciertamente son relevantes a veces en mi práctica), así como de la comprensión de la vulnerabilidad de las parejas a la proyección mutua, a cómo sus defensas restringen todas las formas de conexión e intimidad, así como las ideas recogidas por las teorías resultantes de la proyección y la introyección. Y esto, por encima de todo, es la captación de la primacía del conflicto tanto en lo intrapsíquico como en las relaciones interpersonales. Tal vez la virtud de todas estas ideas es también su vicio. Es decir, tienden a abordar la primacía de lo intrapsíquico con mucha menos consideración por la complejidad de la influencia mutua, la regulación mutua y el reconocimiento mutuo.

Aunque la tradición clásica es menos notoria en la historia del psicoanálisis de pareja, la tradición de las relaciones objetales tiene una gran importancia, como cabría esperar. Las relaciones (reales y fantaseadas) están incrustadas en todos los aspectos de esta tradición. En ella, la versión de la teoría de las pulsiones tiene mucho menos que ver con la teoría freudiana de la descarga de pulsiones instintivas como el sexo y la agresión. En su lugar, se afirma la importancia central de la pulsión para conectar, es decir, para relacionarse con el objeto (el otro). En esta pulsión se basa que todas las cosas buenas y malas surgen en las relaciones humanas.

Por consiguiente, las ideas clave para la teoría de las relaciones objetales incluyen las relacionales. La fantasía no es un fenómeno encapsulado por la piel, sino que a menudo se comparte, aunque sea involuntariamente, en formas que implican colusiones que no solo defienden a cada uno de los miembros de la pareja, sino que los protegen a ambos de ansiedades insoportables. Aun así, estas fantasías implican una extraña narrativa colaborativa inconsciente, no muy diferente a la de George y Martha en *Who's Afraid of Virginia Woolfe* con respecto a su hijo muerto. Cimentar la narrativa implica ideas tales como la escisión, la proyección y, quizás por encima de todo, la identificación proyectiva en la que lo que se experimenta como indeseable, si no directamente insoportable, se proyecta sobre la propia pareja. Es decir, induciendo al otro a identificarse realmente con la parte del *self* no deseada, escindida y proyectada, en gran medida a través de la comunicación que permanece inconsciente para ambas partes hasta que se revela en la terapia.

Ciertamente, la identificación proyectiva es el concepto clave en las relaciones objetales que hace comprensible todo el fenómeno de la transferencia familiar. En la medida en que la identificación proyectiva puso claramente en el mapa a la psicoterapia psicoanalítica de pareja y familiar, también provocó la ira de la tercera tradición, los

psicólogos del *self* y los teóricos de los sistemas intersubjetivos, que la consideraban una maldición que legitimaba culpar y avergonzar a los pacientes.

Para los psicólogos del *self* y los teóricos de los sistemas intersubjetivos, los pacientes se consideran más como víctimas de faltas de sintonización y traumas históricos. Se considera que los miembros de la pareja no proyectan tanto como fragmentan las repeticiones de las fallas de desarrollo antes mencionadas. Si la naturaleza es de facto buena (al menos en su mayor parte, a menos que haya percances genéticos desafortunados), la crianza es la culpable de la angustia humana. Por lo tanto, las correcciones de la relación con el objeto/*self* son la mejor promesa para la reconciliación de las diferencias potencialmente retraumatizantes en el futuro. Para ello es clave la búsqueda infatigable de la introspección empática, sin embargo, los autores clave de esta tradición, al menos en lo que se refiere al trabajo con parejas, son muy sabios al afirmar también que una aceptación más humilde de los fallos de la pareja en el cumplimiento de las funciones de objeto/*self* que uno anhela es un enfoque mucho más realista de cara a la longevidad de la pareja y de una mejor relación.

Una vez más, todas estas tradiciones me han influido poderosamente, razón por la cual se pueden encontrar en mi enfoque psicoanalítico relacional trazas de cada una de ellas. Sin embargo, como espero que mi artículo demuestre, la fuerza de cada una de ellas deja fuera elementos clave de las demás de una manera que considero inaceptable para un modelo más holístico de las relaciones humanas y el tratamiento. Mientras que encuentro gran mérito en el énfasis de los psicólogos del *self* y de los teóricos de los sistemas intersubjetivos en la vulnerabilidad humana y en la propensión al daño narcisista y a la fragmentación, especialmente como vehículo inicial para abrazar empáticamente las quejas de la pareja, este enfoque en gran medida reactivo no incluye los aspectos de más agencia e impulsados por el conflicto de cada uno de los miembros de la pareja.

Además, la importancia básica y duradera del conflicto tanto intrapsíquico como interpersonal en el psicoanálisis es absolutamente central para captar las complejidades del comportamiento humano. Por lo tanto, una teoría también necesita abarcar que aunque las parejas sufren por no conseguir lo que quieren, con demasiada frecuencia también sufren tanto o más por conseguirlo. Este último punto tiene que ser clarificado. Es un giro básico relevante para cualquier enfoque psicoanalítico. Así que, una vez más, es de esperar que todo esto se haga más evidente en este artículo, que sirve como un intento provisional de consolidar la genialidad de todas las tradiciones mencionadas anteriormente.

Cuando se me pidió que contribuyera con un artículo para *Psychoanalytic Inquiry* sobre cómo el psicoanálisis relacional podría conceptualizar la psicoterapia de pareja, pensé que en realidad no hay una mejor manera de ilustrar la teoría que a través de la lente del trabajo con parejas. Esto se debe a que capta inmediatamente un tema principal que afronta el psicoanálisis del siglo XXI, que es que, desde el nacimiento hasta la muerte, todos los aspectos de la psicología humana están profunda e inextricablemente arraigados en las relaciones. Esto incluye sin duda lo que sucede en el campo de la interacción real, pero más aún lo que está involucrado en nuestras imágenes de lo que está sucediendo, junto con la forma en que nos representamos con respecto a nuestras relaciones con los demás, como ellos lo hacen con nosotros. Todas estas son relaciones en las que hemos estado implicados de hecho, pero quizás aún más, en la fantasía, haciéndolas centrales para nuestra teoría y práctica psicoanalíticas.

La *relacionalidad* -un término invocado por Stephen Mitchell (2000)- es constitutiva de las vicisitudes evolutivas de las relaciones padres-hijo, de las relaciones de pareja adultas comprometidas a largo plazo y, por supuesto, de la naturaleza única de todas y cada una de las relaciones terapéuticas. Desde este punto de vista, toda la historia de las ideas en el psicoanálisis debe ser considerada en términos de relacionalidad. Estos términos incluyen: el inconsciente, la fantasía, la transferencia y la contratransferencia, las defensas, la resistencia, las revelaciones, el encuadre, las pulsiones, el afecto y la motivación, la teoría del apego, y demás. Todas estas ideas, tan importantes para la historia del psicoanálisis, son entendidas ahora por el psicoanálisis relacional como mejor examinadas en términos de la relación de tratamiento única en la que surgen.

Todas ellas (y, por supuesto, más) hablan un lenguaje común en el psicoanálisis, aunque hablado en los muchos dialectos diferentes, es decir, las numerosas lenguas diferentes de la panoplia de teorías que han evolucionado a lo largo de la historia del psicoanálisis. Lo que el psicoanálisis relacional ofrece es una especie de metateoría, una verdadera gran carpa en la que todas y cada una de las teorías contemporáneas del psicoanálisis, por ejemplo las versiones contemporáneas de la teoría freudiana, kleiniana, de relaciones de objeto, de psicología del *self*, interpersonal, así como lacaniana y junguiana y más, asumen las implicaciones de lo que significa para todas las metapsicologías mencionadas el haberse convertido en teorías psicológicas multipersonales de la práctica -aunque cada una a su manera propia y singular.

Tal vez mejor concebido como una teoría de campo, el psicoanálisis relacional presenta una serie de conceptos relevantes a lo que sucede cuando el psicoanálisis se observa a través de la lente de ideas tales como teoría del reconocimiento, intersubjetividad, procesos de disociación, múltiples estados-*self*, actuaciones (*enactments*), y lo que sucede a medida que la postura observacional del terapeuta cambia una y otra vez de observador-intérprete a participante-observador, a observador-participante y a participante-participante. Esta breve lista (al igual que otros muchos conceptos del psicoanálisis relacional) se convierte en el medio a través del cual todas las ideas clave del psicoanálisis evolucionan de ser una psicología predominantemente individual, la llamada *psicología unipersonal*, a una teoría de campo concebida ahora en términos de una *psicología multipersonal*.

Fue desde este punto de vista relacional que pude desarrollar mi modelo de terapia de pareja que se encuentra en mi libro, *A relational psychoanalytic approach to couples psychotherapy* (Ringstrom, 1994, 2012, 2014). Este libro fue la evolución de mi pensamiento y práctica durante más de cuatro décadas. Esa travesía comenzó con mi insatisfacción con el psicoanálisis cuando estaba formándome en la universidad a principios de la década de los setenta, lo que me catapultó a las ideas de la teoría de los sistemas familiares. Durante más de una década y media, traté de averiguar cuál de las teorías de los sistemas familiares encajaba mejor conmigo, ya que había un considerable desacuerdo entre ellas. Por ejemplo, durante ese período, la teoría de los sistemas familiares se extendió a través de un largo continuo de, por un lado, aquellas teorías tan apegadas a los sistemas que el mero constructo del *self* era un anatema. En el otro lado estaban las teorías que permanecían arraigadas en el concepto del *self*. Estas últimas teorías estaban unidas a la importancia de luchar con lo que significa ser uno mismo en un sistema, que encarna influencias que siempre están moldeando, desafiando y, en circunstancias patológicas, incluso amenazando la existencia de un sentido del *self*.

En mi mente, el arrogarse el sentido del *self* como algo pintoresco, si no algo "delirante" en relación con las inexorables maquinaciones del sistema contextual del que forma parte, me despojó de la sensación de lo que significa ser un individuo. Esto es, sentirse apasionado, crear y originar, y también hacer frente a las vicisitudes de la propia existencialidad y ontología, junto con sus confusiones inherentes, además de afrontar la inevitabilidad de nuestra mortalidad. No podía abandonar la sensación de lo que implicaba ser uno mismo, sin importar lo confuso que eso fuera para la "pureza" de la perspectiva de un sistema.

Por lo tanto, un sistema sin un *self* era simplemente inaceptable. A pesar de ello, independientemente de lo que signifique la experiencia del *self* que uno tenga, este tampoco se podría hacer realidad con un cierto grado de satisfacción a menos que se entienda en términos del sistema en el que se desarrolló, junto con la plétora de sistemas en que se encontraría, hasta que la muerte nos separe. Por lo tanto, el *self* sin una idea de cómo está incrustado en un sistema también era simplemente inaceptable.

Todo esto me llevó a contemplar tres temas críticos relevantes para el psicoanálisis relacional en general, pero sobre todo a un modelo relacional de psicoterapia de pareja tal y como yo lo concebía. Estos temas abordan, en primer lugar, *la autorrealización en una relación comprometida de larga duración*, junto con la importancia crítica de que en este primer tema pueda darse el segundo tema *de reconocimiento mutuo frente a la negación mutua* en el primer tema. Finalmente, hay un tercer tema relativo a cómo en las relaciones de larga duración (especialmente en aquellas que se esfuerzan por la intimidad), ocurre algo bastante inefable, a lo que me refiero como que *la relación tiene una mente propia*. Fue bajo la forma de estos tres temas que pude finalmente lograr un enfoque psicoanalítico relacional de la psicoterapia de pareja que realmente se adaptó a mi sensibilidad relacional. Lo que sigue es un esbozo en miniatura de lo que representa cada uno de estos temas, después de lo cual vendrán los conceptos clave que emergen de ellos en la forma de un enfoque psicoanalítico sistemático relacional de la psicoterapia de pareja.

La relevancia histórica del tema, *la realización de la experiencia del self en una relación íntima*, involucra un desarrollo relativamente reciente en la historia humana. Este tema puede ser visto como un subproducto del comienzo de la Revolución Industrial hace unos 200 años. En ese momento, hubo grandes migraciones de población en los Estados Unidos y en Europa que estaban pasando de la vida agraria del campo a una vida metropolitana en la que el empleo en las fábricas estaba en un ascenso explosivo. Con la alteración masiva de la vida familiar multigeneracional basada en la comunidad, el matrimonio pasó de ser un acuerdo social entre familias a ser una opción más personal. Esto cambió la selección de pareja de una casi totalmente concertada a otra que ahora es una cuestión de elección al escoger a la propia pareja. Con este último cambio, la selección de pareja de repente se vio fuertemente influenciada por el deseo. La Era Romántica en el arte y la literatura había comenzado, y por supuesto, tan pronto como la selección de pareja se vio envuelta en el deseo, el mundo de la mente inconsciente se convirtió en un factor de gran importancia a la hora de tomar esa decisión, de ahí el advenimiento del psicoanálisis.

La realización de la experiencia del self dentro de una relación íntima se refiere a cómo los miembros de la pareja se unen por un anhelo (deseo) de completar algo incompleto en su desarrollo. Esto se manifiesta en la convicción inconsciente de que: "Con este compañero, espero poder hacer realidad lo que hasta ahora no he sido capaz.

Sin embargo, con este compañero, también anticipo el temor de volver a visitar algún aspecto de mi pasado. De hecho, de algo que desearía poder superar." Por supuesto, las ideas que son centrales para este primer tema surgen del trabajo de Stephen Mitchell (1993) sobre "esperanza y temor", junto con muchos otros en el canon relacional.

Otra idea clave en este primer tema es que gran parte de lo que consideramos como autorrealización debe ocurrir en relación con los demás. Con esto quiero decir que las experiencias de autorrealización más satisfactorias requieren que nuestra pareja las reconozca. Así, los conceptos críticos para la actualización de la experiencia del *self* incluyen una experiencia de agencia y de autoría en la propia vida, experiencias que, sin embargo, también requieren reconocimiento (Benjamin, 1988) para sentirse plenamente realizadas. Como consecuencia, lo que se espera puede ponernos en peligro por un reconocimiento erróneo. Esto hace que la esperanza de reconstituir el crecimiento de uno mismo o de reparar lo que se rompió se contrapesen de manera única con el temor de que las esperanzas de uno sean aplastadas, lo que lleva a un nuevo daño, si no a una posible retraumatización.

El segundo tema, de *reconocimiento mutuo versus negación mutua*, está profundamente en deuda con el concepto de intersubjetividad de Jessica Benjamin, en el que el *reconocimiento mutuo* representa un paso evolutivo en la teorización psicoanalítica. Clave en el proceso de reparar las rupturas, las díadas maritales necesitan también desarrollar la *capacidad intersubjetiva* de trascender la relación de *sujeto-a-objeto* a otra de *sujeto-a-sujeto*. Es decir, de un ser humano (el objeto) al servicio o quizás frustrando las necesidades del otro (el sujeto), ya sea de hecho o en la fantasía. La intersubjetividad relacional implica el cultivo de la curiosidad naciente de cada uno de los miembros de la pareja acerca de su propia subjetividad y la de su pareja, por lo tanto, una relación sujeto-a-sujeto.

Sin esto, las relaciones matrimoniales pueden derivar hacia patrones de "dominación y sumisión", a los que Benjamin (1988, 2004) se refiere como "escisión complementaria". El *reconocimiento mutuo*, no obstante, no aspira al mito de "gemelización" de la "sintonía mutua" perpetua. En realidad, el reconocimiento mutuo no tiene sentido, si se considera independientemente de su posición dialéctica con la "negación mutua". De esta manera, estamos intrínsecamente atrapados en la fundamental "paradoja del reconocimiento". En ella está encarnada la tensión dialéctica constante entre la *afirmación del self* versus *el reconocimiento del otro*. La primera implica el aspecto egocéntrico (a veces despiadado) de la autorrealización yuxtapuesto con la necesidad de reconocimiento del otro y por parte del otro. Como veremos más adelante, esto se complica por la dialéctica del interés propio y la afiliación.

Todo esto conduce al tercer tema, que es que *la relación tiene una mente propia*. Con el impacto arrollador de la teoría general de sistemas en los años 70, el psicoanálisis sufrió un cambio de paradigma masivo. Ya no había lugar para la linealidad del pensamiento causa-efecto. La premisa fundamental de la teoría de sistemas es que todo influye en todo. De ahí que las ideas de causa y efecto, como las pulsiones, ya no predominaran en el psicoanálisis, que gradualmente pasó de considerar las pulsiones tan fundamentalmente causales, a verlas más cercanas a los sistemas motivacionales que surgen o se inhiben en los sistemas, es decir, en los contextos relacionales (Lichtenberg, Lachmann, y Fosshage, 1992, 1996). Esto consolidó nuestra comprensión de que todas las relaciones humanas son circularmente causales, lo que significa que son inextricablemente mutuamente influyentes y mutuamente reguladas.

En los noventa, la teoría general de sistemas se estaba actualizando con la teoría de sistemas dinámicos no lineales, más comúnmente conocida como *teoría de la complejidad*. Son ideas clave de la teoría de la complejidad las que establecen un cierto fundamento para el tercer tema de que *la relación tiene una mente propia*, un fundamento sobre el cual se construyen numerosas ideas psicoanalíticas. En resumen, las ideas de la teoría de la complejidad incluyen aquellas -como la "dependencia sensible de las condiciones iniciales", el llamado *efecto mariposa*¹- en las que es imposible determinar cuál fue la condición inicial que puso en movimiento al sistema que se examina. Esto significa que es bastante infructuoso asignar culpa en una relación porque no se puede determinar lo que sucedió inicialmente que pudiera dar lugar a la culpabilización. Los sistemas complejos también pueden, de modos muy impredecibles, cambiar completamente sobre la base de *puntos de criticidad*, también llamados *puntos de inflexión*, que son las proverbiales pajitas que rompieron el lomo del camello. De esta y otras maneras, los sistemas complejos demuestran ser dinámicos, fluidos y altamente impredecibles. También son reactivos a perturbaciones que involucran la aparición de cosas que son poderosamente disruptivas para las operaciones normativas de cualquier sistema en particular.

Al desarrollar el tema de que la relación tiene una mente propia, se me ocurrió que hay un gran número de ideas psicoanalíticas importantes que pueden superponerse a la teoría de la complejidad. El primero de ellos es el concepto de Thomas Ogden (1994) de *el tercero psicoanalítico* -su modelo de intersubjetividad- en el que los pensamientos de cada uno influyen inextricablemente en el otro en un proceso de cocreación íntima, de tal manera que ninguno de los dos puede realmente reivindicar en exclusiva lo que se creó entre ellos. La *terceridad* se relaciona con la manera en que las mentes de dos sujetos actúan fuera la una con la otra². Y si pensamos en una novela como una metáfora de un matrimonio, la calidad de la terceridad en cualquier matrimonio se mide por lo bien que esa novela es escrita en coautoría. Las estadísticas de divorcio que superan el 50% de los matrimonios indican cuántas de estas novelas están tan mal escritas que hay que abandonarlas.

Para que la terceridad funcione, Ogden (1994, p. 101) afirmaba, al menos de forma intermitente, que uno de los miembros de una díada debe participar en lo que él denominaba el "*tercero subyugante*", es decir, una condición en la que la mente de una persona llega a "subyugarse" a la de otro, o al menos se permite ser subyugada. Esto puede suceder de forma natural y fluida en muchas circunstancias, metafóricamente capturado en el acto performativo de sostener la puerta a alguien y permitirle pasar primero. "Después de ti" es una expresión de "Yo iré después... tú vas primero". En la circunstancia psicoterapéutica, Ogden señaló que, la mayoría de las veces, el terapeuta en realidad está subyugando su subjetividad a la del paciente, dada la naturaleza asimétrica de sus roles. Es decir, el terapeuta es el que ayuda y el paciente es a quien se ayuda. En tales circunstancias, el grueso de la atención tiene que estar en asistir al paciente.

Introducir al tercero subyugante en relaciones íntimas de larga duración, por ejemplo, el matrimonio, puede ser un poco más complicado. En lugar de subyugar la subjetividad propia por elección, uno puede sentir que ambos deben someterse a la dominación del otro. En otros lugares, he llamado a esto una especie de "terceridad negativa" (Ringstrom, 2001) algo equivalente a la idea de Benjamin de "escisión complementaria". Esto, por supuesto, se mencionó anteriormente, en el segundo tema del reconocimiento mutuo frente a la negación mutua.

La calidad de la terceridad en cualquier relación depende de la eficacia con que los dos sujetos sean capaces de colaborar y negociar desde las posiciones de sus perspectivas únicas. No obstante, también hay circunstancias en las que lograr la terceridad requiere a veces la capacidad de rendirse. Esto se debe a que a veces, a lo largo de una relación íntima de larga duración, hay ciertas cuestiones que simplemente no son negociables. Obviamente, las circunstancias pueden quedar estancadas en la escisión complementaria entre el dominio y la sumisión, de la experiencia de "el que hace y a quien se le hace" (Benjamin, 2004) en la que, paradójicamente, ambos miembros de la pareja se ven como los sumisos: al que le hace, la víctima. Es precisamente en estas circunstancias que es crucial la capacidad de rendirse. La sumisión y la rendición pueden parecerse mucho, tal como entonó Ghent (1990). Y, aun así, son muy diferentes, puesto que la primera supone en cierto modo una posición masoquista, mientras que la última tiene más que ver con un proceso de pasar algo por alto.

Una manera sencilla de distinguir la sumisión de la rendición la encontramos en la distinción las preposiciones *a* y *de*. En la sumisión, sentimos que nos hemos sometido a otro, mientras que en la rendición sentimos que hemos renunciado a algo de nosotros mismos en cuyas garras nos hemos sentido atrapados, pero de lo que ahora nos sentimos liberados.

Por ejemplo, un esposo se atrinchera en una posición muy firme con su esposa acerca de cómo están criando a su hijo. Es una que a ella le da la experiencia de que él es dominante y ella tiene que ser sumisa. Sin embargo, después de una considerable reflexión, él descubre que su postura tiene menos que ver con algo que es realmente importante para sí mismo, por lo que se trata de una identificación con su padre. Este *insight* le permite alcanzar una posición propia, que resulta ser mucho más cercana a la de su esposa que la que estaba tomando cuando se identificó tanto con su padre. La terceridad se evidencia en una relación cuando esta cambia de posiciones representadas en decisiones cuyo resultado consiste en *tú-o-yo* a posiciones representadas en *tú-y-yo*.

Esperamos que sea evidente cómo estos tres temas están íntimamente ligados entre sí. Entablamos relaciones esperando que nuestra autorrealización sea reconocida al mismo tiempo que tememos que sea frustrada. Como tal, la calidad de nuestras relaciones dependerá de lo bien que manejen la *paradoja del reconocimiento* en la que la pareja atravesará episodios recurrentes de negación mutua en busca de la reparación de sus rupturas en forma de reconocimiento mutuo. De esta última manera, la terceridad de la relación con una mente propia puede lograrse de maneras más saludables y útiles para los miembros de la pareja que una vida estancada en la escisión complementaria de la dominación y la sumisión perpetuas y tal vez la eventual disolución de la relación.

Estos tres temas orientan toda la organización de mi enfoque psicoanalítico relacional de la psicoterapia de pareja. Se trata de un enfoque esbozado en seis pasos, aunque éstos no deben considerarse como *pasos* en el sentido tradicional de una progresión lineal escalonada, sino más bien como una progresión no lineal. Para mayor claridad, se presentan de forma lineal, con fines más organizativos que prácticos. En realidad, puede considerarse que los seis pasos ocurren a lo largo del tratamiento, no necesariamente en el mismo orden, y debiendo ser reciclados una y otra vez a medida que surgen nuevas cuestiones en el tratamiento más allá de la queja originaria que trajo a la pareja a la terapia.

A los fines de la formulación abstracta, los seis pasos se asemejan a un arco de tratamiento. Es un arco que comienza simétricamente y termina asimétricamente. Estas ideas surgen de James Grotstein (1997), en las que planteaba que toda psicoterapia debería comenzar simétricamente pero terminar asimétricamente. Con esto, se refería a que nuestros pacientes necesitan experimentar que desarrollamos una poderosa identificación con la(s) principal(es) preocupación(es) que los trajeron a la terapia. Esto implica comprometerse de un modo profundamente empático, transmitiendo la comprensión del terapeuta de lo que estas quejas significan para el paciente en un lenguaje que puedan entender fácilmente. Grotstein argumentó que solo bajo estas circunstancias los pacientes podían sentirse lo suficientemente unidos de forma segura al terapeuta como para revelar verdaderamente lo que necesitarían. Esto incluye estar abierto al surgimiento de material inconsciente, así como a volverse vulnerable a las vicisitudes de cambio que puedan tener que afrontar.

Sin embargo, también argumentó que la terapia debe terminar *de manera asimétrica*, lo que significa que esta debe ir más allá de la simple corroboración de nuestra comprensión del punto de vista del paciente para afirmar ("marcar"; Fonagy et al., 2002, pp. 308-314) la potencialidad y la necesidad de tener diferentes puntos de vista en relación con este. Aunque Grotstein no estaba escribiendo sobre la terapia de pareja per se, está claro que sus afirmaciones son igualmente significativas para la tarea terapéutica de trabajar con cualquier pareja íntimamente comprometida a largo plazo. Siguiendo este arco, planteo que los primeros tres pasos de mi enfoque están encarnados en gran medida en el aspecto simétrico del tratamiento; los segundos tres pasos encarnan más bien el movimiento hacia lo asimétrico.

Conforme al objetivo simétrico de formar una identificación poderosa con la experiencia de cada miembro de la pareja sobre lo que los llevó al tratamiento, el primer paso se centra en la sintonía del terapeuta con la subjetividad de cada uno de los miembros de la pareja de una manera que pretende infundir esperanza, perspectiva y la posibilidad de un crecimiento renovado. Basada principalmente en principios teóricos y prácticos derivados de la teoría de la psicología del *self* y de la teoría de los sistemas intersubjetivos, la terapeuta enfoca su exquisita sintonía en capturar -en términos cotidianos- aquello a lo que Stolorow et al. se referían como la *dimensión reparadora, evolutiva y de objeto/self* de la transferencia de cada uno de ellos versus a la *dimensión repetitiva, temida y resistente* de cada uno.

De manera similar, Tolpin (2002, p. 167) se refirió a estas dos dimensiones como pertenecientes a un continuum de lo que ella llamó la "experiencia de transferencia total", que describió como que encarnaba el "borde de avance" versus el "borde de resistencia" de la transferencia. En todos estos casos, se entiende que la transferencia implica la organización fundamental del sentido del *self* de cada individuo en relación con su sentido del otro, así como con lo que imagina que el otro siente por él. Estas ideas de transferencia no son tan simples como pueden parecer en la medida en que toda la matriz o sistema de transferencias incluye no solo la de cada uno de los miembros de la pareja, sino también la del terapeuta, a la que comúnmente se denomina *contratransferencia*. Y, por si las cosas no fueran lo suficientemente complicadas, el psicoanálisis relacional invoca las ideas de que somos *selves* menos integrados, por lo que nuestra personalidad es un compuesto de múltiples estados-self. Como dijo Philip Bromberg (1998, p. 256), "Nos sentimos como uno, pero somos muchos".

Es en la capacidad del terapeuta de identificar los respectivos bordes de avance y de resistencia de la queja de cada uno de los miembros de la pareja, donde se revela el tema de la *esperanza y el temor*. Y, de esta manera, el terapeuta no solo desarrolla una poderosa identificación con cada una de estas experiencias de esperanza y temor, sino, lo que es aún más importante, una poderosa identificación con la causalidad circular de su relación al activar sus estados de transferencia. Por lo general, es el borde de avance (los anhelos esperanzadores) de la transferencia de cada uno de los miembros de la pareja lo que desencadena los bordes de resistencia del otro (la experiencia temida).

Se considera que los pasos dos y tres aumentan poderosamente lo que se emprende en el paso uno. A veces pienso que el paso dos representa el eje de todo el modelo terapéutico. Esto se debe a que el paso dos está profundamente inmerso en la perspectiva epistemológica del *realismo perspectivista*. Esa perspectiva, en diferentes grados, se considera frecuentemente como similar a lo que se ha denominado *constructivismo social* o *constructivismo con perspectiva*, todos los cuales comparten un punto de vista epistemológico que encarna algo de una paradoja. Desde esta perspectiva, debemos acceder a la idea de que realmente hay algo con lo que todos estamos relacionados y que llamamos *realidad*. Es algo en lo que estamos de acuerdo que realmente existe, a pesar del hecho de que nuestras experiencias subjetivas al respecto puedan diferir de manera considerable. Al mismo tiempo, sin embargo, debemos reconocer que sea lo que sea a lo que nos estamos refiriendo como *realidad*, es algo que nadie puede aprehender en su totalidad. En el mejor de los casos, todos y cada uno de nosotros podemos tener solo nuestra propia parte de perspectiva. Por lo tanto, las diferencias de perspectiva son abundantes y completamente normales.

Este es, pues, el problema esencial de la naturaleza y la relacionabilidad humanas. En diferentes grados, estamos de acuerdo y/o en desacuerdo con nuestras respectivas perspectivas sobre cuán cerca se encuentran del fenómeno que estamos de acuerdo en llamar realidad. Es por esta razón que digo que la terapia de pareja implica a menudo una *guerra de epistemologías*. De hecho, en los casos más extremos, las diferencias en los puntos de vista de lo que es cierto y real pueden hacer que los miembros de la pareja sientan que su cordura está siendo puesta en duda por el otro.

Este problema no está aislado de las perspectivas de los miembros de la pareja, sino que también incluye las maquinaciones de las conjunciones y disyunciones contratransferenciales del terapeuta con las respectivas perspectivas de sus pacientes. El primer estado de transferencia implica que el punto de vista subjetivo del terapeuta es tan cercano al de uno de los miembros de la pareja que obstruye su capacidad para afirmar una diferencia significativa. En esencia, los árboles no le dejan ver el bosque. Por otra parte, esta última contratransferencia implica que existe una diferencia tan grande entre el terapeuta y un miembro de la pareja que no pueden encontrar un terreno común. Por lo tanto, el paso dos es el intento de cultivar una atmósfera más comprometida con la iluminación, la colaboración y la negociación de las diferentes perspectivas de la pareja, para evitar que deriven hacia la escisión complementaria de dominación versus sumisión.

Se considera que el paso tres es un elemento del proceso simétrico, en tanto que encarna una plétora de ideas del psicoanálisis y de otras ciencias sociales, que nos ayudan a comprender mejor los elementos clave en la creación y el mantenimiento de la perspectiva de cada uno de los miembros de la pareja. Llegar a esto en el paso tres implica recopilar datos del desarrollo de cada miembro de la pareja, tanto a través de la interacción

in vivo en el aquí y ahora del tratamiento, como también participando deliberadamente en sesiones dedicadas a un modo particular de recoger la historia.

El paso tres se basa en la idea de que la exploración de la queja de cada miembro de la pareja aumenta mediante la comprensión de la historia del desarrollo que la sustenta. Las ideas clave de investigación en este paso incluyen el uso de la mentalización por parte de cada miembro de la pareja, sus diversos grados de patrones de apego seguro e inseguro, el uso de sistemas de memoria implícitos versus explícitos y, por tanto, los modos de comunicación, así como la influencia de la cultura y el género en la organización de la personalidad de cada uno de ellos. Un ejemplo de las influencias de la cultura podría ser el grado en que los miembros de la pareja provienen de culturas colectivistas versus culturas individualistas.

Es con la llegada de la segunda mitad del modelo, pasos cuatro a seis, que vemos la introducción del *giro relacional*, es decir, que el tratamiento pasa de la simetría a la asimetría. Aunque la profundidad de la sintonía empática permite la poderosa identificación del terapeuta con cada miembro de la pareja, hasta cierto punto, el tratamiento puede verse limitado por la historia de la pareja. Esa es su historia narrativa de lo que ellos creen que es su problema. Se puede realizar un trabajo considerable en la simetría de los pasos uno a tres, y a veces a las parejas les puede parecer suficiente el empuje de este trabajo. Están satisfechos de haber desarrollado un sentido más profundo de su propia subjetividad, así como de la de su pareja. Como resultado, se dan cuenta de que ahora están mejor equipados para colaborar y negociar la relación sobre esta base.

Sin embargo, para muchas parejas, aunque todo esto es necesario, no es suficiente. Esto se debe a que la fase simétrica del tratamiento deja en la sala de montaje material intrapsíquico disociado. Desde el punto de vista del psicoanálisis relacional, esto implica múltiples estados-self disociados que normalmente tienen que ser revelados en la forma de actuaciones que emergen en el tratamiento. Comprensiblemente, este proceso se complica aún más cuando el terapeuta se ve atrapado en las actuaciones, a veces quizá a través de disociaciones propias.

Desde el punto de vista relacional, sin embargo, las actuaciones no son necesariamente vistas como un paso en falso, sino más bien como momentos oportunos que se presentan al tratamiento. Concretamente, se trata de desvelar lo que Bollas (1989, p. 87) califica de "sabido no pensado", y Stern (1997) de "experiencia no formulada". Los estados-self disociados pueden surgir en el sentimiento de estados *no-yo*. Es decir, que estoy experimentando algo que no se siente como si fuera mío, pero que claramente es mío. Es a través de la ilustración de estos estados que su lugar en la totalidad de la personalidad de cada miembro de la pareja comienza a tener sentido. Como dijo Bromberg (1998), esto desplaza el proceso terapéutico de la disociación a la constatación del conflicto. Sin embargo, todo esto es lo que hace que el paso cuatro parezca el despertar de los *gigantes dormidos* dentro del proceso de tratamiento. Sobre esta base planteo el axioma de que los miembros de la pareja no pueden negociar auténticamente entre sí (intersubjetivamente) lo que no han negociado dentro de sí mismos (intrasubjetivamente).

Por lo tanto, el paso cinco consiste en el reconocimiento y la negociación de conflictos entre los múltiples estados-self del individuo que, hasta ahora, no han sido tenidos en cuenta. Podríamos referirnos a esto como la iluminación intrapsíquica o intrasubjetiva del modelo de tratamiento. Este paso implica el enriquecimiento de la capacidad de cada miembro de la pareja para autorrealizarse mediante una mayor

introspección de sus conflictos. Y, lo que es especialmente convincente, es que lo hacen en presencia del otro. Este trabajo implica transformar "estados-*self* disociados" en "estados distribuidos" (Pizer, 1998, p. 86) o a lo que me he referido como los funcionamientos entre múltiples estados-*self* iluminados que evolucionan a una especie de "comité (de trabajo) de la mente" (Ringstrom, 2014, p. 171).

A través del mayor sentido de propiedad de cada uno de los miembros de la pareja de la multiplicidad de su personalidad, así como afrontando ciertos aspectos conflictivos de su sentido de *self*, es como se fortalecen para perseguir compromisos más auténticos entre ellos. Además, a través de esto, están mucho mejor equipados para colaborar y negociar, así como para reconocer aspectos de sí mismos que no pueden ser negociados y pueden tener que considerar la rendición como se explicaba en el tercer tema, el de que la relación tiene una mente propia.

A medida que se avanza en el trabajo de los aspectos conflictivos de la mente intrasubjetiva de cada uno de los miembros de la pareja, comenzamos a ver la capacidad de cada uno para sintonizar y apoyar la introspección y el crecimiento personal del otro, sentando las bases para una mayor colaboración y negociación intersubjetiva de sus conflictos. Finalmente, en el caso de ciertas diferencias irreconciliables, aumenta su capacidad de reconciliar y facilitar su rendición, sin deslizarse hacia la complementariedad de la sumisión a sentirse dominado.

En el paso seis vemos al terapeuta como la tercera entidad, el tercer punto de vista que representa un fenómeno transicional dentro de todo el modelo. En el paso seis, finalmente vemos el papel de la terceridad en lo que el terapeuta ha sido capaz de hacer, especialmente en facilitar la resolución de los binarios que hasta ahora han fijado a la pareja en la dominación y sumisión de la complementariedad. Esta terceridad adopta varias formas diferentes, en particular, como escribió Benjamin (2004, pp. 15-26), el "uno en el tercero" perteneciente a la "rítmica", como en el "se necesitan dos para bailar el tango". Aquí, el tango representa una poderosa metáfora de cómo la pareja finalmente aprende a bailar juntos, en tanto que el papel de cada uno se basa estrictamente en seguir las indicaciones y respuestas del otro de una manera que crea la estética de su nueva danza. Esto contrasta con lo que Benjamin describió como el "tercero en el uno" que conlleva los procesos que marcan las diferencias subjetivas de los miembros de la pareja, en el contexto de su conectividad incipiente.

La conclusión del sexto paso es emblemática de la transferencia de la función terapéutica del modelo de los seis pasos a la pareja, en la cual lo ha interiorizado lo suficiente como para no seguir idealizando, y mucho menos necesitar aferrarse al terapeuta como tercero. Ahora son capaces de mantener la terceridad por sí mismos. Pero, como se señaló anteriormente, esta progresión de los seis pasos puede repetirse muchas veces en el curso de un tratamiento de larga duración, puesto que todos los pasos se dirigen hacia la resolución, o al menos el manejo, de un problema en particular. Sin embargo, los logros en la elaboración de cualquier tema abren la posibilidad -si no la probabilidad- de que surjan nuevos problemas. Cuando este es el caso, la terapia a menudo vuelve al paso uno, en el que el terapeuta necesita una vez más mostrar una identificación poderosa de un modo que sintonice empáticamente con las preocupaciones que cada miembro de la pareja está transmitiendo. Sin embargo, seguir los otros cinco pasos los lleva desde una comprensión más sintonizada de cada uno, a una comprensión aún más profunda intra e intersubjetiva de sus múltiples conflictos de estado-*self*. Es sobre esta última base que, una vez más, vemos que para que los miembros de la pareja negocien

entre sí es primero necesario que sean capaces de negociar dentro de sí mismos lo que supone sentirse lo suficientemente completos como para ser capaces de ser responsables de todo lo que eso supone en relación con su pareja.

En todo esto, el paso seis también presagia la idea y la posibilidad de la terminación. Es decir, cuando la pareja haya atravesado el proceso de los seis pasos, las veces suficientes como para sentir que tienen la propiedad de este, el terapeuta y la terapia ya no son necesarios. Esto se debe a que la pareja ha interiorizado al tercero y, en consecuencia, existe una entidad estructural a la que pueden referirse cuando se encuentran de nuevo en el feo camino de estar atrapados en el mundo binario del blanco y negro, lo correcto y lo incorrecto, lo bueno y lo malo.

Referencias

- Benjamin, J. (1988). *The bonds of love*. Nueva York, Estados Unidos: Pantheon Books.
- Benjamin, J. (2004). Beyond doer and done to: Recognition and the intersubjective third. *Psychoanalytic Quarterly*, 73, 5–46.
- Bollas, C. (1989). *The forces of destiny*. Northvale, Estados Unidos: Jason Aronson.
- Bromberg, P. (1998). *Standing in spaces: Essays on dissociation, trauma and clinical process*. Hillsdale, Estados Unidos: The Analytic Press.
- Fonagy, P., Gergeley, G., Jurist, E. y Target, M. (2002). *Affect regulation, mentalization, and the development of the self*. Nueva York, Estados Unidos: Other Press.
- Ghent, M. (1990). Masochism, submission and surrender. *Contemporary Psychoanalysis*, 26(1), 108–135.
- Gleick, J. (1987). *Chaos: Making a new science*. Nueva York, Estados Unidos: Viking Penguin Press.
- Goldner, V. (2014). Romantic bonds, binds, and ruptures: Couples on the brink. *Psychoanalytic Dialogues*, 24, 402–418.
- Grotstein, J. (1997). Autochthony and alterity: Psychic reality in counterpoint. *Psychoanalytic Quarterly*, 65, 403–430.
- Lichtenberg, J. D., Lachmann, F. L. y Fosshage, J. L. (1992). *Self and motivational systems: Towards a theory of psychoanalytic technique* (Vol. 13). Hillsdale, Estados Unidos: The Analytic Press.
- Lichtenberg, J. D., Lachmann, F. L. y Fosshage, J. L. (1996). *The clinical exchange: Techniques derived from self and motivational systems*. Hillsdale, Estados Unidos: The Analytic Press.
- Mitchell, S. (1993). *Hope and dread in psychoanalysis*. Nueva York, Estados Unidos: Basic Books.
- Mitchell, S. (2000). *Relationality*. Hillsdale, Estados Unidos: The Analytic Press.
- Ogden, T. (1994). *Subjects of analysis*. Northvale, Estados Unidos: Jason Aronson.
- Pizer, S. (1998). *Building bridges: The negotiation of paradox in psychoanalysis*. Hillsdale, Estados Unidos: The Analytic Press.
- Ringstrom, P. (1994). An intersubjective approach to conjoint therapy. En A. Goldberg (Ed.), *Progress in self psychology* (Vol. 10, pp. 159-182). Hillsdale, Estados Unidos: The Analytic Press.
- Ringstrom, P. (Abril, 2001). *The noxious third: The crimes and misdemeanors in the treatment of Tony Soprano and Dr. Jennifer Melfi*. Presentado en la 21ª Annual Spring Meeting of Division of Psychoanalysis, Santa Fe, Estados Unidos.

- Ringstrom, P. (2012). A relational intersubjective approach to conjoint therapy. *International Journal of Psychoanalytic Self Psychology*, 7, 85–111.
- Ringstrom, P. (2014). *A relational psychoanalytic approach to couples psychotherapy*. Londres, Reino Unido: Routledge.
- Stern, D. B. (1997). *Unformulated experience: From dissociation to imagination in psychoanalysis*. Hillsdale, Estados Unidos: The Analytic Press.
- Tolpin, M. (2002). Doing psychoanalysis of normal development: Forward edge transferences. *Progress in Self Psychology*, 18, 167–190.

¹ Gleick (1987, pp. 22-23) apuntaba en su libro *Chaos: Making a new science* que los meteorólogos, que estaban entre los primeros que hacían uso de la teoría del caos, también conocida como teoría de la complejidad, afirmaban que, teóricamente, los orígenes de un huracán en el Caribe bien podrían estar en el batir de las alas de una mariposa en Venezuela.

² Sobre este punto, Goldner (2014, p. 404) escribía: “En realidad, si has estado viviendo y durmiendo con tu pareja durante dos años (no debería sorprender que solo nos apeguemos a aquellos a quienes tocamos), ahora ambos estáis vinculados, enrollados uno con otro, sistema nervioso con sistema nervioso, y tu estado psíquico es ahora una propiedad conjunta. Podemos no ser felices, podemos no estar bien, pero a pesar de nosotros mismos, es nuestra naturaleza humana, parafraseando a Crosby, Stills y Nash, "amar a aquel con quien se está”.