



Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

“Comunicación conyugal y Psicoterapia Sistémica”

T E S I S A
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA
P R E S E N T A:
Adriana Martínez García

Directora: Mtra. Carmen Susana González Montoya

Dictaminadores: Mtro. Alejandro González Villeda

Lic. Dinah María Rochín Virués



Los Reyes Iztacala, Tlalnepantla, Estado de México., 2020



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

AGRADECIMIENTOS

A MIS PADRES:

Gracias por apoyarme, ayudarme, cuidarme y orientarme durante todos estos años, desde que nací hasta este momento me han brindado amor incondicional y han estado en cada uno de mis logros. Agradezco infinitamente la oportunidad de ser su hija y con su ejemplo poder librar las batallas que he enfrentado hasta este momento de mi vida; sé que este éxito no es el último y que aún falta un camino largo por recorrer tanto profesionalmente como en la vida; sin embargo, ustedes me han dado las bases para poder seguir luchando por cada uno de mis sueños, gracias por darme las alas para volar y tener fe en mí cuando en ocasiones ni yo la he tenido, los amo infinitamente; con amor, su hija.

A RAÚL:

Te agradezco el impulsarme, motivarme y apoyarme en esta etapa de mi vida; gracias por ser aquel sostén en momentos de crisis, coraje, y frustración que pase durante el período de mi formación profesional; de igual forma, te agradezco por los momentos de alegría que me brindas, por recordarme constantemente que puedo lograr lo que me proponga si es que soy constante y me atrevo a hacer las cosas.

“Si buscas resultados distintos, no hagas siempre lo mismo”

A. Einstein

ÍNDICE

Introducción.....	1
Justificación.....	5
Antecedentes.....	11
1. Capítulo 1 - La pareja.....	18
1.1. ¿Qué es la pareja y como se conforma?.....	18
1.2. Fases de la relación de pareja	22
1.3. La pareja como sistema	28
2. Capítulo 2 – Conflictos en la relación de pareja	37
2.1. Los conflictos como parte de nuestra vida diaria.....	37
2.2. Principales conflictos en las relaciones amorosas.....	38
2.2.1. Problemas en el ámbito afectivo.....	38
2.2.2. Problemas en la sexualidad.....	40
2.2.3. Conflictos en el manejo del dinero	42
2.2.4. Problemas en la satisfacción marital	45
2.2.5. Conflictos en la comunicación	47
2.2.5.1 Interacción simétrica y complementaria	51
2.2.5.1.1 Escalada simétrica	52
2.2.5.1.2 Complementaridad rígida	54
2.3. Aspectos a tener en cuenta en la comunicación de pareja	57
3. Capítulo 3 – Psicoterapia de pareja	62
3.1. El valor de las crisis en la terapia	62
3.2. El trabajo terapéutico con parejas.....	68
3.3. Motivos para iniciar una terapia de pareja	72
3.4. El procedimiento terapéutico.....	73
3.4.1 Primera fase: Exploración y evaluación.....	77
3.4.1.1 Demanda.....	77
3.4.1.2 Presentación individual	78

3.4.1.3 Historia de la pareja	79
3.4.1.4 Naturaleza de la crisis	79
3.4.1.5 Dimensiones del funcionamiento de la pareja	80
3.4.1.6 Dimensión estructural: simetría y complementariedad	82
3.4.1.7 Historial de esfuerzos	83
3.4.1.8 Metas	84
3.4.1.9 Método terapéutico y contrato de tratamiento	85
3.4.2 Segunda fase: tratamiento	85
3.4.2.1 Evaluación y elaboración de aspectos relacionales e individuales	86
3.4.2.2 Proceso terapéutico (trabajo con diversas dimensiones)	88
3.4.2.3 Acompañamiento terapéutico.....	93
3.4.3 Tercera fase: resolución	94
Consideraciones finales	96
Referencias	101

INTRODUCCIÓN

La pareja es sin duda una de las formas más comunes de relación interpersonal que podemos encontrar en la sociedad; “como otras, conlleva a un proceso interactivo en el cual se van desarrollando ciertas dependencias y maneras de convivencia, conformados sobre el tiempo, las experiencias y espacios compartidos” (Díaz y Sánchez, 2002; citado en Flores, 2011, p. 217). La interacción y la dinámica que se viven en una relación de pareja se conforman como un proceso donde existen cambios complejos y progresivos, en donde los pensamientos, sentimientos y sobre todo la comunicación marcan la pauta de su relación.

De esta manera, la comunicación es un componente central de cualquier relación, sobre todo en la relación de pareja; ya que por medio de la comunicación hay un intercambio de información que va desde la expresión de sentimientos y pensamientos hasta la expresión de impresiones y percepciones que se puede tener hacia la otra persona, dando como resultado la interacción que marca el funcionamiento de la relación marital. En otras palabras, la comunicación es un proceso de interacción.

Sin embargo, las parejas pueden presentar dificultades y variaciones llenas de matices a lo largo del tiempo, “donde la comunicación conyugal se constituye en un aspecto que podría darle fundamento a los conflictos de pareja y que al resolverse de cierta manera tal vez también podría aliviarlos” (Sánchez, 2013, p.13).

El mismo autor menciona que constantemente, las parejas acuden a terapia psicológica manifestando que no se entienden, que se encuentran frustrados y desgastados emocionalmente por las continuas peleas y discusiones porque es imposible saber lo que el otro piensa y siente.

Así, en esta constante lucha que atraviesan muchas parejas por alcanzar la resolución de sus problemas y la búsqueda de bienestar físico, mental y emocional, la psicología ha jugado un papel fundamental, ya que en diferentes momentos de la historia de esta disciplina se han desarrollado investigaciones y diversas aproximaciones teórico-filosóficas para la comprensión y explicación del ser humano, sobre todo de sus problemáticas (en distintas áreas) y de su adaptación al medio social en el que se encuentra inmerso; donde el campo de la psicología

clínica ha aportado diversas alternativas y medios tanto en la docencia, investigación y en la psicoterapia para las diversas situaciones que vive el ser humano.

Tal es el caso del enfoque Sistémico y específicamente la Terapia Familiar Sistémica que surge como una alternativa favorable para explicar e incidir en las relaciones del grupo familiar y de los seres humanos, abordando las relaciones de pareja y la importancia de la comunicación en ellas.

Al principio, los primeros científicos de la psicología estaban orientados hacia el estudio de lo “inconsciente” y lo individual; sin embargo, a finales de los años cuarenta, el interés científico se volcó hacia el estudio de la familia, ya que por primera vez se observaron personas con comportamientos sintomáticos en su núcleo familiar y no en el consultorio médico, obteniendo como resultado “la conclusión de que es importante tratar con el individuo no aislado, sino en su contexto natural y de que en lo que hay que enfocarse no es en lo externo ni en lo interno, sino en la interacción” (Eguiluz, 2001, p.100).

Poco a poco, los estudios sobre las interacciones familiares fueron construyendo una nueva disciplina, “campo que comenzó a desarrollarse a partir de la segunda guerra mundial (principalmente en Estados Unidos) ante el incremento de enfermos psicóticos y la proliferación de desórdenes emocionales entre los excombatientes y los miembros de sus familias” (Eguiluz, 2001, p. 100). También las conferencias de Macy (reuniones entre científicos de diversas ciencias) propiciaron uno de los giros más importantes en el campo de la ciencia; pues bosquejaron un nuevo marco conceptual de referencia: la cibernética, cuyo objeto de estudio se enfocó a los procesos de retroalimentación y control en el ser humano y las máquinas. La cibernética se tornó el soporte teórico de un campo emergente, donde confluyeron la explicación interaccional y la aparición de la terapia familiar (Eguiluz, 2004, p. 7).

Cabe destacar que dentro de este desarrollo, Gregory Bateson desempeñó un papel fundamental para llevar los conceptos de la cibernética a la explicación del comportamiento, poniendo especial énfasis en la interacción del hombre con su entorno efectuado a través de la comunicación; en este sentido, Eguiluz (2004) menciona:

Bateson resaltó que en los procesos de interacción, el elemento que determina las reacciones y los comportamientos es el paso de informaciones, así como los

procesos que están implicados en su tratamiento. Afirmo que todo sistema se organiza alrededor de la comunicación. (p.10).

En esta línea, el modelo sistémico cobra gran relevancia en la interacción y dinámica que se puede dar en cualquier relación, incluida la relación marital; porque su unidad de análisis es el sistema y no el individuo, ni la persona, tan ensalzadas por la psicología tradicional y la civilización occidental; ya que, bajo esta perspectiva, los síntomas que se pueden presentar (problemas de pareja, violencia, celos o infidelidad) son vistos como parte de este patrón comunicacional, y por tanto una característica del sistema y no únicamente de la persona que lo sufre; es decir, la acción de un miembro necesariamente afectará a la familia o a la otra persona y la acción de la familia afectará a cada uno de los individuos.

Aunque la familia y la pareja son sistemas, ambos son diferentes; tal y como lo menciona Castrillon (2008):“La relación de pareja es de alguna forma la más importante relación para el crecimiento de cada uno de sus miembros” (p. 190). Con estas palabras, el autor nos muestra que una relación de pareja debería proporcionar los mejores sentimientos, emociones, pensamientos y acciones en ambas personas; sin embargo, también “la pareja, es el comienzo de graves problemas de violencia intrafamiliar que se viven actualmente con mucha preocupación dentro del ámbito nacional” (Sánchez, 2013, p. 13).

Las problemáticas que se pueden dar en una relación de pareja pueden ir desde el campo afectivo, sexual, social, económico, intelectual o hasta la propia comunicación, los cuales lesionan la estabilidad y armonía de su organización como sistema.

Desde la terapia sistémica, las problemáticas de la pareja no se conciben como derivadas únicamente de lo que hace uno u otro sino que se abarca la relación en la que cada quien hace o deja de hacer algo que suscita sentimientos o reacciones negativas recíprocas que no se enfrentan explícitamente si no que se encubren, se postergan y se agudizan, configurando problemáticas que dañan la relación y deterioran el vínculo (Castrillon, 2008, p. 80).

Si las relaciones de pareja, no enfrentan explícitamente sus sentimientos y reacciones negativas, puede manifestarse la presencia de problemas psicológicos, que afectan la relación y a las personas de dicho sistema; por lo que si bien existen muchas escuelas de terapia de pareja, con

diversos enfoques, presupuestos, técnicas y definiciones; la forma en la que aborda a la familia, el individuo y a la pareja el enfoque sistémico toma en cuenta como están organizados sus miembros, el papel que juega cada uno de ellos y la forma en la que se comunican; lo que ayuda a determinar el tipo de relación que se establece en dicho sistema, y por ende, comprender de mejor manera lo que posibilita la presencia y/o mantenimiento de problemas psicológicos.

En este sentido, González, (s.f, citado en Díaz, 2012) menciona que cuando una familia o una pareja acude a psicoterapia, el principal objetivo es modificar las áreas de conflicto relacional en lugar de modificar a la persona de manera aislada; en sus propias palabras él expresa:

La familia o pareja que consulta por dificultades en sus relaciones es foco de tratamiento como una unidad y que la meta principal al acogerla en un proceso de esta índole es modificar las áreas de conflicto relacional, lo cual hace la diferencia con otros métodos de psicoterapia que centran su objetivo en el manejo de los conflictos internos (p.168).

Por estas razones, se concluye que para el tratamiento de las problemáticas humanas, y sobre todo de pareja, la terapia familiar viene a ser una nueva alternativa de atención bajo un esquema dinámico y relacional, donde se toma en cuenta el contexto natural y social de la interacción y el papel de la comunicación en la misma como un proceso determinante en la relación; por lo tanto, es necesario conocer las dinámicas comunicacionales de las parejas, así como los diversos problemas a los que se enfrentan y el proceso de intervención para la resolución de sus conflictos; por lo tanto, los objetivos de este trabajo son mostrar cómo se conforma una pareja, dando a conocer las principales problemáticas que se pueden presentar en una relación amorosa, enfatizando el aspecto comunicacional en estas y mostrar el proceso y la importancia de la psicoterapia sistémica de pareja para una reorganización de la dinámica relacional.

JUSTIFICACIÓN

Tradicionalmente se ha considerado a la comunicación como un proceso simbólico y transaccional, es decir, un trayecto en donde la conducta verbal y la no verbal funcionan como símbolos creados, los cuales permiten compartir significados, interactuar, al mismo tiempo que profundizar en el conocimiento propio y de otras personas (Satir, 1986; citado en Sánchez y Díaz, 2003, p.257).

Así, “la comunicación en la relación de pareja, es un proceso de producción, emisión y abarca una amplia gama de signos que representan cosas” (Sánchez, y Díaz, 2003, p. 257). Por medio de la comunicación, las personas son capaces de transmitir sentimientos, percepciones e ideas, los cuales a su vez marcan la cercanía o el distanciamiento que se desarrolla en una relación; es decir, la comunicación determina la interacción o el tipo de relación que se desenvuelve entre diversas personas.

Como en cualquier otra relación, la comunicación es fundamental, y en las relaciones de pareja la producción, emisión y procesamiento de mensajes verbales y no verbales permite compartir un significado de la relación, que forma, mantiene y modifica las pautas de interacción entre las personas que se ven involucradas.

Actualmente, a la pareja se le define como un conjunto de dos personas, usualmente del sexo contrario, que han establecido un lazo intenso y duradero, que se proveen de sexo y ternura, y que han decidido acompañarse por un espacio de tiempo definido o indefinido (González, 2002, p. 10)

Flores (2011, p. 217) afirma que: “En México, tanto hombres como mujeres creen que las relaciones de pareja deben ser satisfactorias y equitativas, donde la comunicación juega un papel primordial para que la relación funcione”. En este sentido, la comunicación dentro de la pareja es fundamental para el funcionamiento de la misma en cualquier etapa en la que se encuentre.

Tan importante ha sido el papel de la comunicación que el concepto y proceso se ha estudiado en diferentes momentos de la historia; uno de los primeros modelos de comunicación es el de Shannon (1948, citado en Villanueva, Rivera, Díaz y Reyes, 2012, p. 729) quien describió el proceso de producción y emisión del mensaje. Este modelo plantea que el mensaje es emitido

por una fuente y después se codifica por el transmisor, donde se utiliza un canal como medio de transmisión, y después llega a un receptor que recodifica el mensaje y finalmente llega al destinatario.

Posteriormente, Norton (1983; citado en Flores, 2011, p. 217) definió la comunicación como la forma en que verbal y no verbalmente se interactúa ante un código el cual debe ser interpretado o comprendido, donde existen señales que ayudan en el proceso de la comunicación a interpretar, filtrar o entender el significado, con lo cual se le da forma al contenido literal de la información que se está brindando.

Sin embargo, hasta ese momento de la historia la comunicación se limitaba a describir ese proceso de intercambio, como una simple transmisión de información entre un emisor y receptor, sin considerar la retroalimentación; es decir, la interacción que se provoca por medio de la comunicación, interacción que va más allá de una simple respuesta y que abarca conductas derivadas de la comunicación. Así, debido a la ampliación y a la comprensión de lo complejo de la comunicación humana Watzlawick, Bateson, Beavin, (2009, p. 37) establecieron una nueva teoría de la comunicación humana, la cual a su vez, marcó las pautas a tomar en cuenta para el estudio de la comunicación, acción que se refieren sus autores es inherente a toda interacción y cuenta con tres áreas que la constituyen:

- Sintáctica: Incluye todos los elementos implicados en la transmisión de información, como es: canal, capacidad, ruido, redundancia, codificación, etc.
- Semántica: Es el significado de la comunicación, lo que se dice.
- Pragmática: Las conductas derivadas de la comunicación.

Watzlawick, et al. (2009) enfatizan el aspecto pragmático de la comunicación, por lo que analizan la forma en que la relación entre el emisor y receptor dentro de cada acto comunicativo, va delimitando las conductas de ambos, logrando así un principio explicativo de la conducta humana en un orden de mayor complejidad que incluye la circularidad y la retroalimentación. Así, cualquier conducta es un mensaje y la conjunción de lo que se dice y se hace forma las pautas de interacción entre las personas.

Del mismo modo, estos autores resaltaron la importancia del proceso de interacción como un elemento importante dentro de la comunicación interpersonal, ya que la interacción es el medio

por el cual se define el tipo de relación que se tiene con las demás personas. Esto implica la importancia de las conductas sobre las demás personas. De esta manera, dentro de la nueva teoría de la comunicación, la pragmática tiene como significado la comunicación y conducta como sinónimos.

Aunado a esto, los autores de la nueva teoría de la comunicación humana consideraron que el acto comunicativo se debía observar considerando su contexto, lo que hace importante el considerar la cultura en donde se presenta, el género de los interactuantes así como su ciclo vital.; por lo que la principal aportación de esta corriente de pensamiento fue estudiar a la comunicación como un proceso permanente y de carácter holístico, como un todo integrado, incomprendible sin el contexto en el que tiene lugar.

Así, la definición de comunicación que se puede extraer de la obra de estos autores es común a todos los representantes de esta teoría, los cuales comprenden la comunicación de una manera mucho más amplia, superando los enfoques anteriores y ubicando la reflexión sobre la comunicación en un marco holístico, como fundamento de toda actividad humana.

Bajo este enfoque holístico, Watzlawik, et al. (2009, p. 28) hizo grandes aportaciones a la teoría de la comunicación humana, mencionando una serie de principios y de axiomas al estudio de la misma, los cuales proporcionaron una alternativa más para abordar los problemas sociales de forma individual, familiar y de pareja. A continuación se nombran los axiomas con los que cuenta la teoría; sin embargo, la explicación de cada uno de ellos se desarrollará en el marco. Esta teoría cuenta con los siguientes axiomas:

Axioma 1: La imposibilidad de no comunicar

Axioma 2: Los niveles de contenido y las relaciones de comunicación

Axioma 3: La naturaleza de una relación depende de la puntuación de las secuencias de comunicación entre los comunicantes

Axioma 4: Comunicación digital y analógica

Axioma 5: Interacción simétrica y complementaria

Además de estos axiomas, dentro de la Nueva teoría de la comunicación se menciona el lenguaje paradójico, constituido por la emisión de mensajes que se contraponen entre si y generan

confusión en quien lo recibe, hasta llegar a una relación de “doble vínculo”, que son dilemas comunicativos debidos a la contradicción entre dos o más mensajes; llevando a que responda como responda el receptor, siempre estará cometiendo un error.

El término de doble vínculo es una noción empleada por primera vez en “Hacia una teoría de la esquizofrenia”, artículo derivado del trabajo con consultantes esquizofrénicos, quienes observaron que las madres de estos pacientes constantemente daban mensajes paradójicos a sus hijos, ocasionando relaciones complementarias sin posibilidad de metacomunicarse, llevando a la sintomatología como un medio de responder ante esta relación (Aguirre, 2014, p. 44).

Este concepto fue revolucionario, ya que por primera vez se daba una explicación interaccional de un “trastorno” y no una explicación biológica o que tuviera que ver con la historia personal del individuo; sino se resaltaba por primera vez el papel de las interacciones en las relaciones para la intervención psicoterapéutica.

Así, los principios de esta teoría, dotaron al ámbito de la psicoterapia de información acerca del proceso comunicacional inherente a todas las relaciones humanas; y por ende a las relaciones de pareja, las cuales pueden presentar dificultades en uno o más de los aspectos ya revisados.

En este sentido, Sánchez, (2013) menciona:

Frecuentemente las parejas acuden a terapia psicológica manifestando que no se entienden, que él o ella no los escucha, que es imposible saber lo que siente o lo que piensa el otro, o frustrados y desgastados emocionalmente por las continuas peleas y discusiones porque el otro no realiza las actividades que se consideran que se deben hacer en el hogar de cierta manera que parece adecuada a un integrante de la pareja y al otro no... esto, para muchas parejas son conflictos menores, mientras que para otras es el motivo de peleas y conflictos recurrentes que van llevando a círculos viciosos que involucran cada vez más un mayor contenido emocional, encontrándose la pareja más cercana a la violencia, la agresión, la distancia emocional, etc. (p. 13).

La pareja, como menciona De la Espriella (2008, p.177): “Es aludida como un paso para la conformación de una familia”. Por lo tanto, es un sistema con estructura, organización, reglas, roles, etc., que está llena de facetas, de variaciones, y no es una organización homogénea o monótona; es decir, la pareja supone contrastes y variaciones; por tanto, es una organización humana compleja, y completamente diferente a los individuos que la conforman.

De la Espriella (2008) plantea:

En los últimos cincuenta años... se han dado cambios significativos en las parejas, como por ejemplo: cambios en aspectos económicos, laborales, autonomía de sus miembros, postergación en la edad de conformación de la pareja, mayor existencia de uniones previas, dependencia de las familias de origen... (p. 179).

Del mismo modo, existe una mayor ocurrencia de parejas del mismo sexo que buscan reconocimientos legales y sociales como la adopción; lo que a su vez, “estos cambios evidencian diferentes concepciones de lo masculino y lo femenino, ritos de conformación y decisión de asumir la paternidad y la maternidad” (Sánchez, 2013, p. 12).

La información de la Encuesta Nacional de la Dinámica Demográfica (ENADID) 2014 indica que en el país, 42.3% de la población de 15 años y más está casada y 16.4% vive en unión libre; en conjunto, seis de cada diez personas de 15 años y más (58.7%) se encuentran unidas. La población soltera representa 29%, mientras la separada, divorciada o viuda tiene una proporción del 12.3 por ciento. Del mismo modo, a medida en que avanza la edad, la proporción de solteros disminuye y predomina la población casada o unida.

Estas cifras, nos indican que en nuestro país y en nuestra época, hay una mayor presencia de parejas que de personas solteras y a medida que avanza la edad en las personas, estas experimentarán una relación en algún momento de su vida; del mismo modo, existe una población significativa que alguna vez tuvo una relación de pareja. Es decir, la vida en pareja forma una parte esencial en la vida del ser humano.

Como se ha mencionado, la pareja sufre variaciones y atraviesa por diferentes etapas y facetas, donde es necesario el ajuste y la superación de la crisis para el mantenimiento del sistema; por lo que si bien existen muchas escuelas de terapia de pareja, con diversos enfoques, presupuestos,

técnicas y definiciones, todas hacen hincapié en la importancia de la comunicación y la necesidad de desarrollar estrategias de resolución de conflictos.

Sin embargo, la terapia familiar se muestra como una alternativa para abordar los problemas que pueden presentar las parejas desde una comprensión sistémica, con referentes teóricos que ayudan a comprender mejor el problema que si se estudiara con las personas aisladamente; estos referentes nos ayudan a poner énfasis en la interacción y en el proceso comunicacional; ya que cada pareja, puede decidirse, posee un lenguaje propio, desarrollado en el curso de su historia en común, lenguaje que brinda a la comunicación pautas de interacción muy particulares, propias de cada pareja, por lo que esta teoría, brinda al ámbito de la psicoterapia de información acerca del proceso comunicacional, ayudando a la comprensión y solución de los problemas de pareja.

En consecuencia, bajo este enfoque, es necesario conocer las dinámicas comunicacionales de las parejas, así como los diversos problemas a los que se enfrentan y el procedimiento de intervención sistémica para la redeterminación de su relación.

ANTECEDENTES

Para hacer referencia al movimiento del enfoque sistémico, necesariamente tenemos que recurrir a la figura de Bateson, el cual se caracterizó por sus planteamientos originales al tratar de explicar la conducta en términos comunicacionales centrándose en el contexto y la interacción en lugar del propio individuo. Desde su infancia, Gregory Bateson creció en una atmósfera marcadamente intelectual ya que su padre era un genetista y continuamente convivían con la familia Darwin; sin embargo, los intereses de Bateson se inclinaron hacia la Antropología, carrera que decidió estudiar y en la cual se licenció.

Como parte de sus estudios antropológicos, Bateson realizó un viaje a Nueva Guinea donde estudió los Iatmul, una tribu de cazadores que desarrollaba un curioso ritual, llamado Naven, mismo nombre que utilizó para el libro que escribió sobre esa experiencia. “Como resultado de estas investigaciones, Bateson empezó a acuñar algunos conceptos, como el de simetría y complementariedad que luego aplicaría a la interacción familiar” (Feixas, Muñoz, Compañ y Montesano, 2016, p. 14).

Poco después, Bateson junto con su esposa, la antropóloga Margaret Mead, partieron para Bali, donde observaron el caso de las madres que estimulaban a sus hijos, y cuando éstos respondían los ignoraban. Del mismo modo, esto lo observó más tarde junto con su equipo, en las familias de los esquizofrénicos, “lo que lo llevo a pensar que eran patrones repetitivos de comunicación incongruente” (Feixas, et al., 2016, p. 15).

Sin embargo, el universo conceptual de Bateson se expandió enormemente con su participación en las reuniones llamadas conferencias de Macy, donde participaron científicos pertenecientes tanto a las ciencias duras como a las ciencias sociales. Entre los participantes se encontraban: el neurofisiólogo Warren McCulloch, los matemáticos Norbert Wiener y John Von Neumann, el psicólogo Kart Lewin, y personajes como Nathan Ackerman, Ross Ashby, Eric Erikson, entre otros.

Estas conferencias propiciaron uno de los giros epistemológicos más importantes en el campo de la ciencia, pues en ellas se cuestionó el viejo paradigma mecanicista de las ciencias clásicas y “se propusieron nuevas formas de explicación no sólo en el campo de la ingeniería sino también en la biología y el área social” (Eguiluz, 2004, p. 6).

Eguiluz (2004, p.6), hace mención de algunas de las aportaciones conceptuales que circularon por primera vez durante esos encuentros:

- Wiener y Von Neumann introdujeron la diferencia entre las claves analógicas y las digitales.
- Se comenzó a hablar de retroalimentación negativa y positiva, de la medición de información y de la relación de esta con el concepto de entropía (la información como el equivalente de la negentropía, el orden).
- Se examinaron las teorías tipológicas de Russell (popularmente conocidas como teoría de los tipos lógicos)
- Se habló también en esas conferencias de las oscilaciones “patológicas” de una computadora frente a la paradoja ruseleana, y de cómo los sistemas de comunicación dependen de la información y no de la energía.
- Wiener habló de cómo es posible comprender la comunicación en distintos niveles de tipo lógico (o niveles de abstracción).

De las ideas formuladas durante las Conferencias de Macy, Bateson resaltó la gran innovación que supuso la noción de retroalimentación, calibración u otros conceptos claves de la cibernética para describir la actividad humana en términos comunicacionales e interaccionales, dando como resultado su primera obra sobre el área de la salud mental: “*Comunicación: La matriz social de la psiquiatría*”, en la cual resaltó los procesos comunicativos y los patrones interaccionales como claves explicativas del comportamiento tanto normal como anormal.

Cuando Bateson se encontraba en el Hospital de la Administración de Veteranos de la ciudad de californiana, Palo Alto, la Fundación Rockefeller le concedió una beca para estudiar la comunicación y sus niveles. Fue entonces, que convocó a su equipo de trabajo, el cual estuvo conformado por: el licenciado en comunicación Jay Haley, el antropólogo John Weakland y el psiquiatra William Fry (Soto, 2011, p. 30).

El equipo comenzó a trabajar sobre el comportamiento animal, las paradojas, la hipnosis y el juego, además también contemplaban las pautas de transacción esquizofrénica “se preguntaban si estas pautas surgían de una incapacidad de discriminar entre niveles de tipo lógico: por ejemplo entre lo literal y lo metafórico”. (Hoffman, 1987; citado en Soto, 2011, p. 31). Por lo

que el tema de la comunicación entre los esquizofrénicos se volvió el asunto de mayor interés de este grupo, ya que observaron que las paradojas en la comunicación tenían un efecto negativo en la conducta de las personas; sin embargo, al pasar el tiempo y cuanto más se dedicaba el grupo de Bateson a los efectos paradójicos del comportamiento, de la interacción y de la comunicación humana, así como a los fenómenos perturbados y patológicos de la conducta derivados de estas paradojas, "...más crecía la necesidad de la colaboración de un especialista formado en ese ámbito pragmático y no ya sólo teórico. Bateson lo encontró en la persona del psiquiatra y psicoanalista Dom D. Jackson" (Parrilla, 2015, p. 115). Para esa época, Jackson ya había empezado a trabajar con sistemas de relaciones humanas (grupos, matrimonios y familias), así como también ya utilizaba términos clave dentro de la teoría de sistemas, como homeostasis o equilibrio funcional a raíz de su práctica clínica (Feixas, et al., 2016, p. 17).

Las aportaciones de Jackson y los estudios que llevaban hasta el momento el grupo de Bateson permitieron ampliar sus investigaciones y presentar su hipótesis del "doble vínculo" en un artículo publicado en 1956 llamado "Hacia una teoría de la esquizofrenia", donde por primera vez se habla de dilemas comunicativos debido a la contradicción de mensajes que se manifiestan cuando existe una demanda a un nivel de comunicación y al mismo tiempo es anulada o contrarrestada en otro nivel, por lo que la persona que emite el mensaje lleva a cabo dos peticiones simultaneas, donde es imposible obedecer una de ellas sin desobedecer la otra; es decir, existe un lenguaje paradójico. Del mismo modo, en este artículo se habló por primera vez de la familia como un sistema homeostático; es decir, se plantea a la familia como "...un sistema cibernético gobernado por reglas, que busca la estabilidad a través de circuitos de retroalimentación (feedback) reactivados por errores..." (Eguiluz, 2004, p.12). Así, bajo este planteamiento, un síntoma (como la esquizofrenia) tendría la función, para el integrante y la familia, de actuar homeostáticamente para conservar el equilibrio familiar ante algún cambio en el sistema.

La importancia de este artículo radica en varias razones, la primera es que proporcionó una descripción de la comunicación a varios niveles, un nivel digital o de contenido y un nivel analógico o de relación. Segundo, por primera vez se daba una explicación de una patología (la esquizofrenia) sin aludir a causas biológicas o intrapsíquicas, sino a causas interaccionales y comunicacionales, como producto de las relaciones familiares. Tercero, y no el menos

importante, se deja de considerar a la paradoja desde un punto de vista sintáctico o semántico sino a uno fundamentalmente pragmático; es decir, se le comienza a prestar atención a la conducta derivada de la comunicación.

Con la publicación de este artículo y diversos estudios que se llevaron a cabo posteriormente, el grupo público en los años siguientes numerosos artículos discutiendo la hipótesis del doble vínculo, los niveles lógicos del aprendizaje y la comunicación tomando en cuenta el contexto. “... Sin embargo, con el paso del tiempo, el equipo pierde cohesión ya que Bateson tenía una posición más teórica y sus compañeros estaban orientados al trabajo clínico con las familias” (Soto, 2011, p. 32). Lo que ocasiono que Bateson abandonará el grupo y la psiquiatría para dedicarse a la etología.

A pesar de su separación, Don Jackson funda en 1959 en Palo Alto California el *Mental Research Institute (MRI)*, instituto que tenía como principal objetivo estudiar la comunicación y las interacciones de las familias con otros sistemas sociales Al principio, el instituto comienza a funcionar con personas como Jackson, Satir y Riskin; posteriormente en 1962, se unen Haley y Weakland. Sin embargo, una de las más importantes obras del MRI es sin duda la “Teoría de la comunicación humana” escrito por Paul Watzlawick, Beavin y Don Jackson en 1967, la cual es una obra que expone a detalle los aspectos teórico- aplicativos de las investigaciones de Palo Alto sobre la interacción, la comunicación y sus aspectos pragmáticos, donde la paradoja cobra un papel fundamental de la misma.

En esta obra, Watzlawick, et al. (2009, p. 41) mencionaron los “ingredientes” para que una situación de doble vínculo se presente, los cuales son:

- Dos o más personas participan en una relación intensa que tiene un gran valor para la supervivencia física y/o psicológica de una, varias o todas ellas.
- En este contexto, se da un mensaje que está estructurado de tal modo que:
 - a) Afirme algo
 - b) Afirma algo de su propia afirmación
 - c) Ambas afirmaciones son mutuamente excluyentes
- Se impide que el receptor del mensaje se evada del marco establecido por ese mensaje, sea metacomunicandose (comentando) sobre él o retrayéndose.

Cabe agregar que en esta misma obra, y como se mencionó anteriormente, Watzlawik, et al. (2009) hace mención de una serie de principios y axiomas al estudio de la comunicación, los cuales permitieron abordar a las familias, parejas o individuos de una forma más integral, poniendo mayor énfasis en la comunicación y la interacción entre el emisor y receptor así como las conductas resultantes de esa relación. Los axiomas que se mencionan en la “*Teoría de la comunicación humana*” son:

Axioma 1: La imposibilidad de no comunicar: Este axioma menciona que toda conducta es comunicación, ya que tiene un valor de mensaje que influye en los demás y al mismo tiempo repercute en la persona que lo realiza. La comunicación, va a definir una relación particular entre los interactuantes debido a que va a determinar la manera en que el emisor concibe la relación que tiene con el receptor y viceversa. Ya que todo el tiempo nos estamos comportando, del mismo modo, todo el tiempo nos estamos comunicando, no hay posibilidad de no comunicarse.

Existen tres opciones posibles dentro de la interacción:

- a) Rechazo de la comunicación: Se presenta cuando el emisor o receptor no quieren establecer una comunicación, ya sea al hablar o escuchar.
- b) Aceptación de la comunicación: Las personas participan en una relación, desean entablar una comunicación, tanto para dar y recibir información.
- c) Descalificación de la comunicación: Aquí tanto el receptor como el emisor pueden valerse de cambios de tema, oraciones incompletas, contradicciones, etc. para dar por concluida la comunicación. El uso de estas estrategias pueden ser empleadas en el receptor o emisor ya sea en su propio discurso o en el de la otra persona.

Axioma 2: Los niveles de contenido y relaciones de la comunicación: En este axioma, se menciona que en la comunicación no sólo se transmite información, sino que al mismo tiempo se imponen conductas. Se expone que la comunicación tiene un aspecto “referencial” el cual es la información que se transmite a través del mensaje; es decir, es el propio contenido del mensaje. El aspecto “conotativo o relacional” está determinado por el tipo de relación entre los comunicantes y se refiere a que tipo de mensaje debe entenderse que es.

Algunas de las variantes que se pueden presentar en estos niveles son:

- a) Acuerdo en contenido y acuerdo en relación: En esta situación los participantes de una comunicación concuerdan en el contenido del mensaje y en la interpretación del mismo.
- b) Desacuerdo en contenido y acuerdo en la relación: Esta variante señala que existe una dificultad por estar en permanente acuerdo a lo largo de una interacción; sin embargo, la relación no se ve afectada.
- c) Acuerdo en contenido y desacuerdo en relación: El vínculo de esta variante se sostiene en el acuerdo de contenido; sin embargo, cuando este acuerdo no ocurre la relación se ve gravemente amenazada.
- d) Desacuerdo en contenido y desacuerdo en relación: Cualquier relación que haya llegado a esta variante, seguramente presentará una ruptura, ya que puede romper incluso el acuerdo de ambas personas por permanecer en el vínculo.

Axioma 3: La puntuación de la secuencia de hechos: Dentro de la teoría se conceptualiza a la comunicación como una secuencia de intercambios de información, de tal manera que cada mensaje es al mismo tiempo un “estímulo, respuesta y reflejo”. La puntuación es el sitio de corte que determinara: “Qué tipo de relación tendrán las personas” y “¿Cómo se comportará una persona ante otra?”. A partir de la puntuación, los participantes actúan en la interacción y lo que muchas veces logran a percibir dentro de la secuencia conlleva a algunas discrepancias que generan conflictos ya que dejan de lado algunas secuencias que no lograron percibir, atendiendo a algunas como “totales”.

Axioma 4: Comunicación digital y analógica: La transmisión de la información se puede llevar a cabo de forma digital; es decir, a través de la verbalización; y de forma analógica; referida al lenguaje no verbal, la cual incluye: inflexión de voz, secuencia, ritmo y cadencia de palabras. La comunicación analógica siempre está presente aunque la digital no ocurra y es la misma la que delimita las reglas de una relación. Puede existir discrepancia entre la comunicación digital y la analógica, lo que da poca claridad al mensaje y conlleva a conflictos entre los interactuantes. La metacomunicación (comprender todo aquello que va más allá del habla) es indispensable para dar solución a posibles conflictos.

Axioma 5: Interacción simétrica y complementaria: En 1935, Bateson (Watzlawik, et al., 2009, p.42) mencionó: “cismogénesis es un proceso de diferenciación en las normas de la conducta individual resultante de la interacción acumulativa entre individuos”. Posteriormente, este término fue rescatado y conceptualizado como interacción simétrica caracterizada por la igualdad y una mínima diferencia entre los integrantes de una relación. La interacción complementaria supone un máximo nivel de diferencia, donde la conducta de uno de los participantes complementa a la del otro. Una relación complementaria puede estar establecida por el contexto social, cultural o de forma idiosincrática de una diada de relación. Sin embargo, la simetría y la complementariedad en la comunicación no son en sí mismas “buenas” o “malas”, ambos conceptos aparecen en los intercambios comunicacionales y ambos cumplen funciones importantes, por lo que en las relaciones sanas debe existir una alternancia mutua entre los mismo.

Todo lo anterior, tanto las primeras investigaciones de Bateson, como las conferencias de Macy, hasta las investigaciones de Palo Alto y los artículos y obras derivadas de esos estudios; proporcionaron una serie de principios que al pasar el tiempo, dieron sentido de manera significativa a lo que hoy conocemos como terapia familiar sistémica, un enfoque psicoterapéutico que proporciona una alternativa más para abordar los problemas sociales, dejando a un lado la forma lineal y causal con la que se veían, y en algunos casos, actualmente se ven los problemas sociales.

Sin embargo, la terapia familiar sistémica aborda los problemas generados en los contextos familiares o con personas significativas en la vida de las personas, como lo es la pareja; proporcionando una visión de los problemas interpersonal, la cual se centra en las interacciones actuales entre los miembros de un sistema, en lugar de estudiar a cada uno por separado o la historia de cada uno de ellos para encontrar el “origen” del problema; dando como resultado una mejora del funcionamiento y comprensión del sistema que acude a terapia.

CAPITULO 1

LA PAREJA

1.1 ¿Qué es la pareja y cómo se conforma?

Díaz y Rivera (2010, p.738) establecen que las relaciones son un tema importante en el área de la atracción, ya que se les puede concebir como una asociación característica entre dos o más personas que involucra una interacción y que puede tener varios fines, como lo sería un encuentro causal, personal, una amistad o una relación amorosa.

En este sentido, durante varios años se ha investigado ampliamente acerca de las relaciones cercanas, en particular qué papel juega el amor y el compromiso en el funcionamiento y permanencia en una relación de pareja; ya que a estos dos factores se les ha considerado como un pilar intrínseco de las relaciones significativas, pues se les ha definido como: “los elementos representantes de la probabilidad de que una relación perdure a largo plazo” (Arriaga y Agnew, 2001; citado por Ojeda, Torres y Moreira, 2010, p. 127).

Sin embargo, también se ha observado que en cada época de la historia la cultura adquiere características que influyen en el establecimiento y mantenimiento de los vínculos de pareja, por lo que en la actualidad y como resultado del contexto socio-cultural en el que estamos inmersos, para muchas personas el concepto de pareja ha dejado de ser una “relación prolongada en el tiempo” para convertirse en una relación “informal y libre de compromiso”. En este sentido, Bauman (2005, citado en Blandón y López, 2016) menciona:

Los límites de este tipo de relaciones interpersonales ya no son tan claras, se diluyen y se tornan relativas, en virtud de lo que cada persona desea o quiere dar al otro, en esa medida el compromiso, la duración y el apoyo al otro dependen de ello. (p. 510).

De esta manera, las palabras conocidas como: “amigos especiales”, “amigos con derechos”, “frees”, “parches”, “amigovios”, “relaciones virtuales” y “relaciones sexuales”, denotan relaciones pasajeras, con falta de compromiso y fidelidad, acentuando aspectos como el contacto

físico y el goce pasajero, en donde desaparecen sentimientos de respeto y lealtad ya que muchas veces este tipo de relaciones no sólo se vivencian con una sola persona más bien, pueden existir dos o más personas inmersas en este tipo de relación al mismo tiempo.

No obstante, aunque algunas relaciones de pareja en la actualidad se caractericen por ser pasajeras, existen muchas otras que para ellas el tener una relación se caracteriza por el compartir tiempo, el contacto físico, el compromiso, el respeto y lealtad hacia el otro, con construcción de confianza e intimidad. Así, cuando las personas hablan de una “pareja formal” se refieren a relaciones que tienen un “vinculo” con trascendencia que genera seguridad.

Autores como Blandón y López (2016), Sirvent (2011) y De la Espriella (2008) establecen que la pareja se diferencia de la relación breve que sólo busca la satisfacción inmediata debido a que existe un vínculo que es significativo, que supone una estabilidad temporal y consensos, así como características definitorias y proyecciones futuras.

De este modo, aunque en la actualidad existen “nuevas” formas de estar en pareja caracterizadas por la transitoriedad constante y lazos efímeros, la búsqueda de lazos sólidos y estables también se encuentra presente en nuestra sociedad; tanto en las personas heterosexuales como en las homosexuales; sin embargo, de acuerdo con el interés de este trabajo nos referiremos a aquellas parejas heterosexuales cimentadas en el compromiso y que se encuentran en una etapa previa a la organización de una familia.

En este sentido, una relación de pareja tiene un modo característico de relación interpersonal, ya que cuando hablamos de pareja, nos referimos a dos personas que han decidido compartir una serie de experiencias, acontecimientos, vivencias, sentimientos, intimidad, comunicación, y pensamientos, a lo largo de un periodo de tiempo. Sin embargo, la importancia de la pareja radica en que puede convertirse en una organización previa a la formación de la estructura de la familia con hijos, lo que ocasiona que la dinámica que se desarrolle en un principio es crucial para el bienestar físico, emocional y psicológico de la pareja misma y de los futuros integrantes de la familia.

En este sentido, se podría pensar que la pareja es una estructura simple, por el menor número de integrantes que otros sistemas humanos; no obstante, es una organización humana compleja,

diferente a las personas que lo conforman; es decir, los dos individuos que conforman la relación crean una dinámica propia resultante del intercambio de ideas, experiencias y costumbres que difieren a las de las familias de origen, dando como resultado una estructura compleja en su relación.

A pesar de la diferencia que se hace entre la pareja y una familia con hijos, y de la notoria divergencia entre la dinámica que puede existir entre ambas, cuando se habla de pareja se hace con referencia a la familia, por lo que se le desconoce independientemente a la referencia familiar; en este sentido, De la Espriella (2008), menciona lo siguiente:

Considerada de esta forma, la pareja sería sólo un subsistema de una estructura más amplia (la familia) y no tendría existencia si no es en referencia a ella. Por otra parte, la pareja, en sí, es un sistema con estructura, organización, reglas, roles, etc., diferentes a las de la familia y, a su vez, que se relacionan con sistemas más amplios, ya sea familia nuclear, familia extensa, etc. (p. 177).

En las palabras de este autor, podemos ver que aunque la pareja cuenta con una interacción propia diferente al de la familia, tanto de origen como a la que pueda dar lugar; al hablar de la pareja necesariamente se tiene que hacer con referencia a la familia, como un subsistema derivada de la misma; es decir, los elementos que conforman una pareja, como pueden ser las creencias, las costumbres o los ideales, al mismo tiempo están interrelacionados con un sistema mayor, que es el de la familia; por eso, en ocasiones y muy frecuentemente, cuando se habla de pareja se suele utilizar la palabra matrimonio, que en palabras de Davidson e Iparraguirre (2016) es: “un compromiso mutuo de exclusividad y pertenencia” (p.151), en el que la unión de dos personas es llevada a cabo bajo un sistema de creencias específico y procedimientos determinados.

En consecuencia, De la Espriella (2008, p. 177) describió algunos elementos utilizados comúnmente en la definición de matrimonio que también son extensivos a la definición de pareja y que describen, hasta cierto punto, como es la estructura de la misma. Los elementos que describe este autor son:

- Cohabitación doméstica.
- Reconocimiento de la comunidad.
- Reglas de conducta habituales.
- Alguna forma de ceremonia de establecimiento.
- Alguna extensión en el tiempo.

Por otro lado, Maureira (2011, p. 330) hace mención de cuatro elementos que son esenciales en una relación de pareja, los cuales desde su perspectiva, son las bases de la misma y ayudan a su evolución; estos componentes son:

- El compromiso
- La intimidad
- El romance
- El amor

Este autor, enfatiza el hecho de que una relación debe poseer estos cuatro elementos; sin embargo, también menciona que es posible establecer relaciones basadas en solo alguno o mezclas de éstos; sin dejar a un lado que él establece que los tres primeros elementos son de tipo social y el cuarto es de tipo biológico, el cual se representa de la misma forma en todas las culturas y sociedades.

Con respecto a los tres primeros componentes sociales de una relación de pareja, el compromiso hace referencia al interés y responsabilidad que se siente por una pareja y por la decisión de mantener dichos intereses en el transcurso del tiempo, aun pese a las posibles dificultades que puedan surgir durante ese tiempo. Por otro lado, la intimidad tiene que ver con el apoyo afectivo, las conversaciones, la capacidad de contar cosas personales, la confianza, tener conductas habituales y el estar dispuestos a compartir aspectos económicos y emocionales; y por último el romance es referido por el autor como toda conducta establecida por la sociedad como adecuada para generar atracción y mantenerla a lo largo del tiempo (Maureira, 2011, p. 329).

De la Espriella (2008) y Maureira (2011) reconocen el interés que debe tener una pareja entre sí en el transcurso del tiempo, así como el compartir determinadas conductas y el reconocimiento social; por el contrario, para De la Espriella (2008) la cohabitación doméstica y alguna

ceremonia de establecimiento son elementos necesarios que conforman una relación; sin embargo, estos componentes no siempre están presentes para el establecimientos de una organización como lo es la pareja; no obstante, existen otros factores que son necesarios para el establecimiento y la evolución de la misma, entre ellos están el apoyo afectivo, la comunicación y el interés de mantener la relación a pesar de las dificultades que se puedan presentar.

Aunque se han mencionado algunos de los elementos que constituyen una relación de pareja, no podemos dejar de lado que una relación puede atravesar por diferentes etapas y que en las mismas algunos de los elementos pueden no estar presentes o pueden estarlo de una forma casi imperceptible o de una manera muy marcada, es por esta razón, que es necesario conocer las diferentes fases por las que atraviesa una relación de pareja.

1.2 Fases de la relación de pareja

Como se mencionó anteriormente, la pareja tiene un modo característico de relación interpersonal que normalmente conlleva un proceso en la vida en que se va a desarrollar una dependencia en el transcurso del tiempo debido a las experiencias y vivencias compartidas; todo esto forma un ciclo por el cual nace y se desarrolla un vínculo entre las personas que lo conforman; este ciclo al mismo tiempo va a estar constituido por periodos de equilibrio y transición en el que los componentes de una relación pueden tener mayor énfasis que otros.

El ciclo vital por el que nace y se desarrolla una relación de pareja está constituido por una serie de fases; las primeras son como un “filtro” para que puede darse una relación; es decir, estas etapas están conformadas por la decisión de dos personas a unirse y así crear un nuevo sistema; por el contrario, las siguientes fases se presentan cuando ya existe en si una relación y existen diferentes retos resultado de este nuevo sistema.

Morales (2016, p. 15) menciona 3 fases previas a la formación de una relación de pareja; las cuales están determinadas por expectativas que tienen los individuos entre sí y por el interés y compromiso que se pueda presentar en forma dual. Este autor menciona las siguientes fases:

- Extraños: Esta fase se caracteriza porque los dos individuos no se conocen el uno al otro, no saben cuáles son sus características, no hay estimulación ni reacción psicológica,

emocional o fisiológica frente al otro, en otras palabras, es un desconocimiento mutuo total.

- Amistad: Es cuando las dos personas se empiezan a conocer más y se forman una impresión positiva mutua, cada uno con la total disposición de empezar con una comunicación más profunda. Esta etapa es amistosa, placentera y disfrutable.
- Atracción: Esta fase se caracteriza porque un individuo es excitado por la presencia de la otra persona, puede que la atracción se haga consciente; es decir, que esta se presente debido a la apariencia física, la personalidad o por intereses comunes. En algunas ocasiones esta etapa suele ser temporal. Es posible que la otra persona llegue a percibir el estado emocional de la otra persona y que la respuesta de ella sea nula o que también pueda ser recíproca; la principal característica de este estado emocional es la proyección idealista del amor, que normalmente es llamada “enamoramiento”.

Las tres fases descritas anteriormente son etapas que comúnmente se presentan antes de comenzar una relación de pareja; sin embargo, en algunos casos solo se pueden presentar las fases de “extraños” y “atracción” ya que en algunos individuos la apariencia física o la personalidad de la otra persona puede ser motivo para tomar una decisión apresurada e iniciar una relación de pareja, sin antes conocer a la persona, sus intereses, metas y su conducta; lo que lleva en muchas ocasiones, a conflictos por no existir un periodo de acercamiento y comunicación en el que las dos personas pudieran interactuar y conocerse mejor; llevando a una ruptura; por eso la fase de “amistad” antes mencionada, para Morales (2016, p. 15) es una fase importante para el desarrollo de una relación de pareja duradera.

Por otro lado, cuando ya han pasado las tres etapas “filtro” para el inicio de una relación, inician las dos fases de la conformación de la pareja en sí; la primera es el inicio del involucramiento emocional y la segunda se caracteriza por la conformación de un vínculo más íntimo y el reconocimiento social como lo es el matrimonio Morales (2016, p. 16) describe las características de estas dos fases:

- Romance: En esta etapa se da un involucramiento emocional que es recíproco y suele ser espontáneo. Los dos individuos se identifican mutuamente e interactúan por varios medios de comunicación; en esta etapa hay manifestaciones conductuales como los

besos, conducta sexual, intimidad, exclusión de otros y absorción. En el romance se da el pico de la comunicación física y emocional

- **Compromiso:** Esta etapa es la continuación del romance y es la conformación de un vínculo a largo plazo, como el matrimonio; el adquirir un compromiso en la relación incluye un intercambio de derechos y responsabilidades de parte de los dos miembros. La característica que distingue esta etapa es la implicación de la longevidad, en contraste con la naturaleza temporal de la etapa de romance; la pareja espera que el amor llene la idealización mutua como una unión funcional. Es normal que haya conflictos en esta etapa de la relación especialmente si el conflicto es por la tolerancia de los individuos; la longevidad del compromiso varía mucho porque se basa en normas que la sociedad establece, historia familiar y expectativas de la pareja.

En efecto, en la etapa de compromiso es natural que se puedan presentar conflictos de diversa índole; como los económicos, los familiares y sobre todo los relacionados con la comunicación; ya que en estas dos etapas, la comunicación es esencial para el mantenimiento o ruptura de la relación debido a que pueden desarrollarse problemas en la comunicación digital y analógica; así como en los niveles de contenido y relación de la misma, ya que estas características siempre confluyen en todo acto comunicativo y si se presenta problemas en algunas de ellas se abre la posibilidad de conflictos y contradicciones que pueden afectar la relación; por lo que la metacomunicación se hace indispensable para dar solución a los posibles conflictos y así mantener la relación.

Debido a que todas las parejas presentan conflicto en algún momento de su relación Morales (2016, p. 16) menciona que el conflicto es una parte necesaria en el ciclo vital de una relación de pareja y que es un punto decisivo para el desarrollo de la relación; por lo que esta autora percibe el conflicto como una fase y no solo como un factor que interviene en la pareja. Ella menciona:

- **Conflicto:** Una vez que se ha llegado al compromiso hay varias circunstancias en las interacciones diarias que pueden guiar o cambiar el énfasis de similitudes a diferencia; conforme se notan más dichas diferencias pueden determinar problemas de adaptación de ambos; el conflicto se da cuando un miembro de la pareja o los dos comienzan a notar

muchas diferencias pequeñas que forman barreras para continuar con la relación. El conflicto es parte de la relación y ayuda a enfatizar las similitudes o las diferencias que marcan el transcurso de la misma.

En algunas ocasiones, cuando los conflictos son frecuentes y duraderos la relación se deteriora a tal grado que pueden empezar a sentirse infelices, existir violencia, frustración, infidelidades y hasta las relaciones sociales pueden verse afectadas debido al conflicto como fuente de estrés; del mismo modo, también se producen patrones de comunicación que perpetúan los problemas, conduciendo finalmente a la separación.

Debido a que muchas parejas no consiguen solucionar sus conflictos, la disolución del amor es una etapa por la que atraviesan algunas relaciones; sin embargo, también existen muchas parejas que desde que los conflictos comienzan a ser frecuentes deciden ir a terapia, logrando modificar el intercambio de conductas negativas, habilidades de comunicación y expectativas; aumentando el dialogo y sobre todo la felicidad y satisfacción de la pareja.

No obstante, debido a que muchas parejas no pueden solucionar sus conflictos y el ir a terapia no es una opción, la mayoría decide separarse, aunque en algunas ocasiones la disolución del amor no siempre ocurre en ambas personas. Al respecto del decaimiento del vínculo amoroso y la separación la autora Morales (2016, p. 17) describe estas etapas de la siguiente manera:

- Disolución del amor: En esta etapa se da el decaimiento del vínculo amoroso que se ha establecido en el compromiso; muchas causas van a determinar si hay abandono del amor estas incluyen las infidelidades, conflictos y nuevas orientaciones de vida. Emociones negativas como orgullo, deseo, curiosidad, frustración, miedo e indiferencia, distancia y un sentimiento de vacío comienzan a aparecer en la relación.
- Separación y divorcio: La disolución de la relación es muy frecuente y representa la unificación de compromiso previo, aunque la decisión de haberse unido y tener una relación haya sido valido y sincero en algún momento, desde el ámbito legal y físico la separación y el divorcio terminan de manera oficial la relación entre dos personas; la disolución del amor y el divorcio no siempre ocurren de forma simultánea.

Por otro lado, autores como Villegas y Mallor (2012, p. 99) parten del origen evolutivo y de las bases fisiológicas del amor para considerar la formación de la pareja a partir de tres fases; las cuales son: cortejo, nidificación y crianza. A continuación, se menciona como describen estos autores las fases propuestas.

- Fase de cortejo o enamoramiento: La formación de la pareja suele iniciarse con la fase de cortejo en la que se busca activamente el emparejamiento a través de la utilización de diversos reclamos sexuales, personales o sociales con el objetivo de atraer, seducir o conquistar a la persona objeto de elección. En la fase del enamoramiento o cortejo, suelen iniciarse la mayoría de las relaciones de pareja; sin embargo, cuando finaliza el “enamoramiento” la pareja debe decidir si seguir adelante o terminar la relación.
- Fase de nidificación: Durante la fase de cortejo no es necesaria la disponibilidad de un cobijo estable: la pareja podría vivir en cualquier lugar o conformarse con encuentros furtivos; sin embargo, esta etapa se caracteriza por el deseo de una estabilidad, de la formación de un hogar; primeramente, para la pareja y posteriormente para la descendencia próxima o futura. En nuestra sociedad el nido equivale a la casa, piso o apartamento donde se recluye la pareja para iniciar su vida en común, aunque los hijos tarden en llegar o no lo hagan nunca. Construir el nido proyecta sobre la relación de pareja una perspectiva funcional, que corresponde en los humanos a la formación de un hogar, comprar o alquilar la casa, amueblarla, decorarla, hacerla confortable, así como hacerse cargo de su gestión eficiente a través del tiempo. Vivir juntos (tener una convivencia) exige resolver los problemas de la cotidianidad, fabricar el nido, gestionarlo de forma eficaz y confortable para hacer la vida agradable y segura para ellos mismos y sus futuros hijos. Esta etapa implica necesariamente un ajuste funcional y emocional muy importante. Las dificultades en construir y gestionar la casa pueden constituir escollos insalvables para la viabilidad de una pareja.

La primera fase propuesta por Villegas y Mallor (2012) constituye las etapas de atracción y conocimiento de la pareja, fases que Morales (2016) considera que son etapas “filtro” antes de iniciar una relación, ya que en estas etapas hay una total disposición de empezar una comunicación más profunda y conocer a la persona que se ha elegido. Posteriormente, si la pareja continúa la relación, ahora deviene la siguiente etapa, que está caracterizada por un

involucramiento mayor, un intercambio de responsabilidades y sobre todo por el deseo de estabilidad; en este sentido, la autora no menciona que sea necesario la cohabitación para la formalización de la pareja como lo plantean Villegas y Mallor (2012), sin embargo, ambos autores concuerdan que la característica principal de estas etapas es la longevidad de la relación, el compromiso y el reconocimiento de la comunidad.

Posteriormente, Villegas y Mallor (2012, p. 99) mencionan una tercera fase, determinada por la crianza de hijos y por la delimitación de roles entre la esposa y el esposo, ellos mencionan de esta etapa lo siguiente:

- Fase de crianza: Esta fase está determinada, como su nombre lo dice, por el de criar, proteger y educar a los hijos, lo que marca claramente la división de roles en la pareja entre el marido y la mujer; siendo la mujer la encargada de cuidar la casa y criar a los hijos y el esposo ser el proveedor de las necesidades de la familia.

Aunque si bien muchas parejas pueden experimentar esta etapa hay algunas que deciden no tener hijos; no obstante, pueden atravesar las etapas que menciona Morales (2016, p. 17), como son el conflicto, la disolución del amor y el divorcio, mismas que pueden vivenciar las familias con hijos, aunque estas etapas tendrían en esta situación, otras complicaciones en los hijos y en los progenitores que aquí no se abordan, ya que este trabajo está centrado en las parejas sin hijos.

Por otro lado, es importante mencionar que en cualquiera de las fases anteriormente revisadas puede haber un bloqueo o se puede saltar de una etapa a otra, generando conflictos en la pareja y posiblemente dañando la relación; no obstante, independientemente de cómo experimenten y vivencien estas etapas algunas parejas, en cada una de las fases es importante la comunicación debido a que es la base de la interacción fundamental que se da en cualquier relación social.

En este sentido, aunque existe una diversidad de enfoques que analizan los procesos de comunicación entre las personas, el enfoque sistémico es el único con el que la familia y sus miembros pueden ser estudiados como sistema abierto, como institución social, como grupo y como sistema especial de interacción, que determinará la funcionalidad o disfuncionalidad de las relaciones tanto familiares como con los otros y con el mundo exterior.

Como se mencionó anteriormente, la pareja al ser un subsistema de una estructura más amplia (la familia) tiene características específicas que se vinculan con las ideas de sistema abierto, por un lado, y de control y autorregulación por otro, las cuales ayudan a mantener la relación; en este sentido, Shomaly (1994), menciona:

Los científicos de Palo Alto mencionaron que, en cuanto sistema, la familia o la pareja tiende a la mantención de sus patrones de interacción, a objeto de preservar su equilibrio o, como se dice técnicamente, la homeostasis. Agregan que estos patrones originan confortamientos específicos, las llamadas secuencias de interacción. Asimismo, que se produce una puntuación de secuencias que es no sólo observable sino mensurable. (p. 95).

Como se menciona en este párrafo, la pareja es un sistema en el que existe un continuo fluir de energía-información (mensajes) que deben regularse mediante un mecanismo de autorregulación entre sus componentes para mantener la relación; estos mecanismos de regulación crean ciertos comportamientos propios de cada pareja que a su vez determinan la funcionalidad o disfuncionalidad de la relación.

Puesto que muchas parejas acuden a terapia buscando solucionar sus conflictos, así como la disfuncionalidad de su relación; la terapia familiar sistémica ha ayudado al estudio de la pareja como sistema y sus patrones de comunicación; ayudando a las relaciones (de cualquier tipo) a cambiar sus secuencias de interacción para solucionar sus problemas; es por este motivo, que a continuación nos enfocaremos en las características que tiene un sistema abierto (como es el caso de las parejas) así como el tipo de relación que se puede establecer en una pareja (complementaria o simétrica).

1.3 La pareja como sistema

La familia (aun la familia sin hijos), es un grupo que con el curso del tiempo ha creado pautas de interacción con las cuales rige su comportamiento y recrea una determinada estructura; esta estructura tiende a cambiar y a readaptarse debido a las exigencias de su medio; siendo siempre su objetivo “mantener el equilibrio”. Cada uno de los miembros de la relación juega un papel

importante que mantiene la estructura y las pautas de comunicación que se hayan establecido, ya sea funcionales o disfuncionales.

Desde un enfoque sistémico la familia es de vital importancia puesto que la forma como están organizados sus miembros, el papel que juega cada uno de ellos, la forma en la que se comunican, va a determinar el tipo de relaciones que se establece en dicho sistema familiar, lo que a su vez posibilitará o no la presencia y/o mantenimiento de problemas psicológicos. (Soria, 2010, p. 88).

Por consiguiente, las familias y, por ende, las parejas necesitan ser entendidas en contextos de interactividad en los cuales de manera constante vamos a tener una serie de transacciones entre las diferentes partes del sistema. Desde esa perspectiva, la acción de un miembro necesariamente afectará a la familia y la acción de la familia afectará a cada uno de los individuos, ya que todos son una unidad, miembros de un mismo sistema.

En este sentido, Bertalanffy (1987, citado en Soria, 2010, p. 89) definió a un sistema como una serie de elementos interrelacionados con un objetivo común, que se afectan unos a otros, y la característica que los une es la composición que tienen, es decir, la totalidad, la cual no es sólo la suma de las partes, sino también la relación entre ellas, además, menciono que cada elemento tenía una función e interactuaban entre ellos. Del mismo modo, también señaló que existen diferentes niveles de complejidad de elementos en el sistema (jerarquías diferenciadas) y que los elementos se necesitan uno al otro para funcionar. Así, señaló los principios de esta teoría, los cuales se describen a continuación:

- Todo sistema tiene niveles de organización llamados subsistemas.
- Un sistema puede ser abierto si interactúa con el medio ambiente y es susceptible al cambio, o cerrado cuando no interactúa con el medio ambiente y permanece estático.
- Cualquier sistema tiene límites espaciales (físicos) y dinámicos (relacionales).
- Todo sistema es capaz de autorregularse por retroalimentación (homeostasis/morfogénesis).
- Todo sistema pertenece a sistemas mayores llamados suprasistemas.
- Todo organismo es un sistema activo y abierto que cambia y crece.
- No sólo interesan los elementos del sistema sino también sus interrelaciones.

- El cambio en uno de los elementos afecta a todo el sistema y no a uno solo.

En los supuestos que menciono Bertalanffy también señaló que el cambio se conformaba de acuerdo al conjunto de relaciones complejas; de esta manera, la conducta es influida e influye, es un proceso de circularidad, por lo que cualquier conducta realizada en una relación influirá en la otra persona.

Bajo los supuestos antes mencionados, Soria (2010, p. 90) estableció algunas premisas que afectan a la pareja, las cuales se describen a continuación:

- La pareja es un sistema vivo y abierto en el que su totalidad lo conforman no solamente sus elementos (miembros de la pareja) sino también las relaciones que éstos establecen entre sí.
- Como sistema, la pareja tiende al equilibrio (homeostasis) y al cambio (morfogénesis).
- El sistema se autorregula.
- Como sistema, la pareja se relaciona con suprasistemas de los cuales forma parte (familia de origen, familia extensa, comunidad, etcétera).
- La pareja es un sistema en el que se pueden identificar subsistemas: individual y conyugal.
- Existe un conflicto en la relación cuando se produce una disfunción en las interrelaciones que se establecen entre sus miembros.
- El conflicto individual en cualquiera de los miembros del sistema es sólo la manifestación de un conflicto familiar

Así, bajo los supuestos antes mencionados la diada novia-novio o esposa-esposo integran un sistema, el cual a la vez es parte de otro (s) mayor (es) como lo es la familia de origen o la sociedad en la que pertenecen; del mismo modo, en este sistema existen diferentes subsistemas, los cuales pueden ser: el subsistema individual (que se conforma por cada uno de los miembros), el fraternal (que estaría conformada por cada uno de los hermanos de la pareja), el filial (como hijos de sus padres) o en un futuro, la pareja puede formar parte de un subsistema parental si es que deciden tener hijos.

De esta manera, el sistema de “la pareja” al ser considerado como un sistema “vivo” es un conjunto organizado e interdependiente de otros subsistemas con los cuales mantiene interacción; es decir, la pareja constantemente intercambia comunicación (refiriéndonos a esta no solo como información sino también como conducta) con otros individuos, ya sea de un sistema mayor o menor, formando un circuito de retroalimentación, donde la conducta de cada persona afecta la de cada una de las otras (ya sea en el mismo sistema o fuera de él). Es en este sentido, donde surgen dos posibilidades; puede ser que la entrada de “información” provoque un cambio en “la pareja” o simplemente el sistema (es decir, los integrantes de la relación) actúen de tal forma que mantengan “el equilibrio” en el sistema; en palabras de Watzlawick et al. (2009) encontramos lo siguiente:

Los sistemas interpersonales, grupos de desconocidos, parejas, familias, relaciones terapéuticas o incluso internacionales, etc. pueden entenderse como circuitos de retroalimentación, ya que la conducta de cada persona afecta la de cada una de las otras y es a su vez, afectada por éstas. La entrada a tal sistema puede amplificarse y transformarse así en cambio o bien verse contrarrestada para mantener la estabilidad, según que los mecanismos de retroalimentación sean positivos o negativos. (p.32).

Según se ha citado, cuando la información que se encuentra en el medio circundante del sistema de la pareja entra al mismo; los integrantes pueden modificar su forma de actuar y la dinámica que actualmente se establece entre ellos (retroalimentación positiva) para adaptarse a las exigencias del medio; sin embargo, existe otra opción en la que la “información” que entra al sistema (o sea a la pareja) puede dar como resultado que los integrantes aumenten sus esfuerzos para mantener la dinámica que se lleva a cabo en la relación (retroalimentación negativa), lo que muchas veces conlleva a la presencia de algún síntoma en alguno de los integrantes o en ambos; en este sentido, el síntoma cumple la función de mantener el equilibrio en el sistema.

Lo anterior, también ocurre en los sistemas donde hay más de dos integrantes, como es el caso de las familias con hijos; en esta situación, puede presentarse un síntoma en alguno o algunos de sus integrantes; estos síntomas pueden ser: drogadicción, bulimia, depresión, ansiedad, etc. los cuales son originados y mantenidos por la estructura de la familia o la dinámica que se ha

establecido entre sus integrantes, ya que las pautas de interacción que se han establecido son disfuncionales. De manera semejante, ocurre esto con las parejas que aún se encuentran sin hijos, ya que ocasionalmente las parejas que acuden a terapia es por la presencia de algún síntoma que se ha manifestado en alguno de los conyugues o en los dos, como puede ser el caso de disfunciones sexuales, problemas en el control de los impulsos o trastornos del sueño, por mencionar algunos.

Debido a que cualquier sistema como la familia o la pareja se comporta como si fuera una unidad, la presencia de un síntoma en alguno de sus integrantes ayuda a cumplir un equilibrio en la relación, donde cada uno de los individuos (hasta aquel que presenta el síntoma) ayuda de forma abierta y/o encubierta a mantener la situación que se vive en el relación, perpetuando de una forma u otra la dinámica disfuncional; en este sentido, Satir (2011) menciona lo siguiente:

Numerosos estudios han demostrado que la familia se comporta como si fuera una unidad. En 1954 Jackson introdujo el término “homeostasis familiar” para designar esta conducta

- a) Según el concepto de homeostasis familiar, la familia actúa como si deseara obtener un equilibrio en las relaciones.
- b) Los miembros ayudan a mantener este equilibrio en forma abierta y en forma encubierta.
- c) Las pautas de comunicación de la familia, repetitivas, circulares y predecibles, revelan este equilibrio.
- d) Cuando la homeostasis familiar es precaria, los miembros hacen un gran esfuerzo para mantenerla. (p.12).

De esta manera, la(s) persona(s) que presenta(n) un síntoma; es decir, el Paciente Identificado (PI) cumplen una función familiar (mantener la homeostasis) y también una función individual (aliviar y absorber el dolor) causados por una dinámica disfuncional en la interacción de los miembros, la cual se ha mantenido por una comunicación “patológica”, repetitiva y circular y donde muy frecuentemente se pueden encontrar incongruencias en la comunicación como es el caso del doble vinculo.

Así, la presencia de algún síntoma en alguno de los cónyuges demuestra que los esfuerzos para mantener el equilibrio ante las exigencias de afuera y dentro del sistema han llevado al propio a no tener un constante crecimiento que les permita fortalecerse para enfrentar diferentes situaciones que podrían ser más complejas; como es el caso de la llegada de los hijos, el desempleo por parte de alguno de los integrantes, la presencia de alguna enfermedad hereditaria, etc.

En este sentido, los esfuerzos de la pareja muchas veces pueden ser inconscientes, debido a “marcos de referencia individuales” que operan; es decir, cuando dos personas deciden unirse hay dos “culturas familiares” que se juntan; los miembros de la pareja pueden creer que la forma en como los educaron, los roles que cumplían sus familiares, los comportamientos que tenían y la forma en cómo se comunicaban, es “la mejor forma” de interactuar en el nuevo sistema o incluso “la única”, llegando a “engancharse” en un modo de percepción selectiva, donde cualquier conducta refuerza las suposiciones que tienen de ellos mismos, los otros y la naturaleza de la relación, formando interacciones maritales angustiantes que estarán operando como un sistema cerrado. Tal como lo mencionan Gilbert y Shmukler (2000):

Debido a que este patrón no productivo opera en gran medida a un nivel inconsciente, las parejas quizá estén conscientes de que algo de manera repetida *está mal en nuestra comunicación*, pero tal vez no entiendan la naturaleza de las defensas que operan, ni tengan una apreciación de las necesidades subyacentes que no han estado articuladas de manera clara entre ellos. Un proceso que alguna vez sirvió como una función protectora de la familia de origen, ahora puede ser un modelo fijo y rígido de respuesta, que en ciertas situaciones inhibe la intimidad y el compartir prioridades, necesidades y sentimientos de manera abierta. (p.1).

En efecto, las pautas comunicacionales que se establecieron en la familia de origen pueden no ser funcionales para el nuevo sistema, dando como resultado diversos conflictos entre la pareja y síntomas que seguirán apareciendo como parte de un ciclo recurrente, formando un círculo vicioso interpersonal, donde el funcionamiento de ambas personas puede exacerbar y

realimentar algunos aspectos problemáticos del funcionamiento del otro, contribuyendo cada uno de los miembros de la pareja al ciclo.

Justamente, los conflictos debido a los “marcos de referencia” provenientes de la familia de origen son comunes en la relación de pareja; sin embargo, la formación del nuevo sistema debería crear conductas nuevas y revisiones regulares para el buen funcionamiento del mismo, realizando una co-construcción de las pautas comunicacionales que se tendrán. En este sentido, Liuzzi (2015) menciona:

Al entrar en una relación de pareja la lealtad al mito de la familia de origen [cultura familiar] por ambos cónyuges, debería entrar en conflicto en función de poder pensar la nueva situación a la que se enfrentan, de modo de realizar una co-construcción que funcione para ambos separándose de las familias de origen. Para tal movimiento, se vuelve imperante resolver la situación relacional con la familia de origen, pues aquellas cuestiones que no queden resueltas van a quedar incluidas como conflictos de pareja. (p.9).

Bajo estas premisas, si cada uno de los miembros de la pareja está fuertemente influenciado por los marcos de referencia anteriores, su campo perceptual estará limitado a dar atención a aquellas conductas que refuercen lo aprendido y a rechazar aquellas otras que tengan información nueva y discrepante, proveniente de su entorno que ayudará a tener un mejor funcionamiento, como en el caso de los sistemas abiertos. Así, si la pareja opera bajo un sistema cerrado, los conflictos recurrentes y la aparición de algún síntoma en algún conyugue o en ambos serán características de las pautas comunicacionales disfuncionales.

En consecuencia, cuando un síntoma se manifiesta en la relación es común que la familia o la pareja lleve a esta persona a terapia para ser tratado(a) individualmente, sin que las personas con las que mantiene una relación cercana no se involucren en el proceso terapéutico. Esta acción, puede ocasionar que la persona presente “mejoría” en algún periodo de tiempo, empero la problemática puede regresar o puede que surja una nueva; al final siempre hay algún motivo para regresar a terapia.

En esta situación y bajo la mirada sistémica, cuando en una relación de pareja existe algún síntoma o algún problema que impide a los conyugues a adaptarse a las exigencias del medio, se dice que el PI (Paciente Identificado) es la relación misma, ya que las pautas comunicacionales mantenidas hasta el momento han ocasionado que la relación no sea funcional; por lo que es necesario que la ayuda psicoterapéutica no sólo se enfoque en alguno de los integrantes de la relación; sino en ambos miembros para así realizar los cambios necesarios en las pautas comunicacionales del sistema, para que de esta manera, la pareja pueda resignificar, reestablecer o redefinir su relación.

Por tal motivo, el comprender a la pareja como sistema, nos ayuda a vislumbrar que la psicoterapia familiar o de pareja tiene que orientarse en la relación amorosa como un todo; ya que son los marcos de referencia, las propias interacciones entre los miembros y sus actividades las que alimentan las pautas “patológicas” ocasionando la aparición de conflictos como pueden ser las relaciones extramaritales, la violencia, la apatía o problemas sexuales (por mencionar algunos).

De esta manera, la aparición de algún síntoma en un miembro de la relación (depresión, angustia, trastornos del sueño, etc.) o en ambos (peleas frecuentes, falta de apetito sexual, nula interacción, etc.) puede llevar a muchas parejas a terapia en busca de ayuda para la situación que viven actualmente o que han estado “arrastrando” durante mucho tiempo; en este caso, tanto los síntomas, las peleas frecuentes, las crisis y los conflictos recurrentes deben ser tratados y vistos desde el complejo sistema inter e intra personal de los conyugues más que la problemática personal que cada uno de ellos pueda presentar (en algunos casos el trabajo individual con alguno de los conyugues junto con la terapia de pareja puede beneficiar los resultados de la última, como se da en los casos de violencia). De esta manera, el trabajo con ambos miembros de la relación conlleva a modificaciones en los marcos de referencias y la dinámica interaccional, estableciendo formas de vida más satisfactorias para la pareja en general y para sus integrantes en lo individual.

Por lo tanto, el objeto de intervención en la terapia de pareja es la relación entre dos personas, entre el sistema conyugal, por tal motivo la terapia de pareja desde la perspectiva sistémica se centra en las pautas interacciones que los conyugues han establecido, sus sistemas adaptativos

y sus estructuras relacionales “disfuncionales” para ayudarlos a modificarlos y con esto dar “solución” a los problemas que los aquejan.

En los siguientes capítulos se abordaran las problemáticas más comunes que presentan las parejas, las crisis por las que atraviesan y una guía del proceso terapéutico desde la perspectiva sistémica para abordar el sistema conyugal.

CAPITULO 2

Conflictos en la relación de pareja

2.1 Los conflictos como parte de nuestra vida diaria

Los conflictos son situaciones normales en la vida familiar y la vida en pareja, ya que suponen oportunidades para el crecimiento personal y el fortalecimiento de las relaciones entre los miembros del sistema. Sin embargo, cuando los conflictos en lugar de ayudar a las personas a tener un crecimiento personal e interpersonal (debido a que han sabido readaptarse constructivamente a diversas exigencias) y solo se presentan de manera frecuente afectando la interacción y el progreso de algun(os) miembro(s) de la relación, el conflicto pasa a ser un factor relevante y determinante para la dinámica de la relación, poniendo muchas veces en peligro la continuidad del sistema.

En esta línea, Correa y Rodríguez (2014) enuncian que aunque se han realizado diversas investigaciones sobre los conflictos familiares; estos deben ser abordados incluyendo a todos los miembros de un sistema, ya que es en las interrelaciones que podemos ver cómo es que los conflictos se van configurando; en sus propias palabras, ellos mencionan:

Debemos extender el análisis de los conflictos familiares a todos sus subsistemas. En nuestro país, en concreto, han proliferado más los estudios centrados en los conflictos entre padres e hijos/as adolescentes. Ampliar estos análisis al subsistema de la pareja enriquecería este ámbito, si bien las investigaciones más recientes ya han incidido en el efecto de los conflictos interparentales desde la perspectiva de los hijos/as; un abordaje más sistémico ayudaría a esclarecer las interrelaciones en los conflictos entre los diferentes miembros familiares. (p. 94).

De acuerdo con estos autores, existen diversos estudios que han abordado los conflictos familiares desde la perspectiva de los hijos; sin embargo, se ha dejado de lado el estudio de los conflictos tomando en cuenta diversos subsistemas, como es el caso del subsistema conyugal cuando es que se tienen hijos, ya que “cuando se llega a presentar alguna sintomatología en los hijos puede deberse a que el problema de la pareja se ha desplazado a ellos” (Liuzzi, 2015, p.

8), por lo que el estudio por separado de estos subsistemas no permite visualizar el papel de las interrelaciones en alguna sintomatología.

Si bien, aunque los conflictos son parte cotidiana de nuestra vida, bajo la mirada sistémica podemos comprender que éstos solo son factores que intervienen en un sistema y que son las propias pautas comunicacionales entre los integrantes lo que va a conformar un sistema funcional o disfuncional; aun en el sistema de la pareja, que de comportarse como un sistema cerrado presentará conflictos frecuentes y la presencia de alguna sintomatología en alguno de ellos (o en ambos). De esta manera, “los conflictos” pueden ser promotores de cambio y progreso o precursores de enfermedades o separaciones.

Bajo estos supuestos, mencionaremos algunos conflictos que comúnmente atraviesan las parejas, haciendo mayor énfasis en cómo la comunicación juega un papel esencial en la dinámica de las relaciones.

2.2 Principales conflictos en las relaciones amorosas

A continuación se mencionaran algunos de los conflictos más comunes en la relación de pareja, sólo se expondrán aquellos que se han reportado con mayor frecuencia en problemas de relaciones sentimentales según los autores citados.

2.2.1 Problemas en el ámbito afectivo

En una relación amorosa la transmisión y expresión de afectos y emociones se vuelve esencial para una buena calidad en la relación, calidad que se expresa a través de la confianza, el amor y el apoyo que los miembros de la pareja desean sentir mutuamente. No obstante, la ausencia de vínculos afectivos o una expresión inadecuada de los mismos puede llevar al desarrollo de conductas negativas como malestar, infidelidad, celos, faltad de aceptación y, en general, problemas en la relación.

De esta forma, entre los aspectos a considerar en la relación de pareja se encuentran, por una parte, la manifestación de afectos positivos, los cuales Ortega (2012) ha definido como:

Un compartir que se vuelve más provechoso y placentero cuando se sabe que ese otro y otra es capaz de reconocer y expresar opiniones positivas en torno a sí mismo, a su pareja y al vínculo como tal, considerando como requisito para hacer

ver al otro y otras sus fortalezas... esta actitud de reconocer las fortalezas y logros del otro no solo revitaliza el vínculo, sino que también produce el efecto de devolución, en donde el intercambio de palabras y gestos positivos se vuelve parte de la cotidianidad. (p.26).

Así, la manifestación de afectos positivos va desde expresiones tales como gestos de cariño, reconocimiento y refuerzo de los logros de la pareja, aceptación de la individualidad de la otra persona y la expresión explícita de afecto, ya sea con palabras y con acciones.

Por otro lado, también debemos considerar la ausencia de afectos o la expresión inadecuada de los mismos, los cuales tienden a generar una distancia el uno del otro y a generar diversos conflictos que refuerzan la ausencia de los mismos. La expresión de sentimientos negativos hacia la otra persona puede aumentar en las peleas, las cuales suelen ser frecuentes. Al respecto Gottman (2011, citado en Fernández, 2018), menciona:

Las peleas constantes están relacionadas con la escalada de intensidad del afecto negativo durante los conflictos. Las interacciones están determinadas por las críticas reiteradas, las actitudes defensivas, el desprecio y las conductas evasivas que se vuelven evidentes; además de una activación fisiológica elevada en ambos miembros. (p. 84).

De esta manera, conductas desinteresadas, sentimientos negativos, desprecio hacia el conyugue, críticas reiteradas y actitudes defensivas son comportamientos que desembocan conflictos en la relación y que desarrollan otros problemas como pueden ser la falta de intimidad, infidelidad o violencia.

Igualmente, cuando hablamos de la expresión de los afectos negativos también hay que tener en cuenta que las diferencias de género pueden ser motivo de conflictos en las parejas, ya que culturalmente se tiene la idea de que los hombres deben ser “fuertes” “valientes” y “no deben llorar”; lo que promueve ciertas conductas en los varones como reprimir emociones negativas y/o evitarlas cuando es que se enfrentan a una situación incómoda; por ejemplo, una mujer puede reclamarle a su pareja de que no es “cariñoso” con ella, él para evitar mostrar sentimientos de sensibilidad como “llorar” simplemente evade la conversación. Así, estas diferencias en el modo

de expresar sus emociones pueden ser vistas como una falta de apoyo de los conyugues y ocasionar discusiones en la relación.

2.2.2 Problemas en la sexualidad

Una relación de pareja debe tener tres componentes o ingredientes, según Sternberg (2000, citado en Crespi, 2017, p. 46), los cuales son: intimidad, compromiso y pasión. Estos componentes van a ser necesarios para el buen funcionamiento de una relación amorosa y su vez van a formar lo que el mismo autor llama como “triángulo del amor”.

Respecto a estos componentes, el autor hace una diferenciación de cada una de las características de los mismos, ya que para él la intimidad son aquellos sentimientos que permitirán que la otra persona conozca las emociones, sentimientos y el propio ser de su conyugue. Por otro lado, el compromiso es aquella decisión de hacer todo lo posible para mantener el vínculo amoroso y continuar la relación. Por último, la pasión es definida como todas aquellas expresiones de amor entre las que destaca el contacto sexual.

De esta manera, Sternberg (2000, citado en Crespi, 2017, p. 47) concibe la pasión como parte fundamental de la construcción del amor, y una de las formas que toma la pasión es a través de la sexualidad en la pareja; por lo que si bien, no es el papel protagonista dentro de la relación en pareja, tiene un papel relevante, ya que si esta se ve afectada los otros ámbitos de la relación amorosa pueden verse perjudicados.

En este sentido, Salazar, Suárez y Labrador (2015, p. 140) señalan algunos de los problemas que se presentan frecuentemente en este ámbito, los cuales pueden ser resultado de otros conflictos dentro de la relación (ocasionadas por las pautas de interacción) o bien, problemas originados por razones meramente fisiológicas como la salud física, mental o el uso de fármacos y/o drogas. Así, los conflictos que estos autores mencionan son los siguientes:

1) Problemas de salud:

(a) Problemas de salud física que pueden afectar a la propia respuesta sexual: problemas cardiovasculares que facilitan la disfunción eréctil; problemas genitourinarios también pueden causar disfunción eréctil o dolor en la actividad sexual; problemas endocrinos pueden alterar el interés sexual, entre otros aspectos.

(b) Problemas psicológicos: existen una serie de trastornos que pueden afectar las fases de la respuesta sexual: la depresión, los problemas de ansiedad, las adicciones, los problemas asociados al estrés, los trastornos de la conducta alimentaria, algunos trastornos de personalidad, etc

2) Estilo de vida cotidiano: Tanto el deseo sexual como las propias interacciones sexuales pueden verse afectadas por: sobrecargas en el trabajo, escaso tiempo de ocio, desconfianza hacia otras personas, así como un bajo estado de ánimo.

3) Uso de drogas o psicofármacos: Las drogas reductoras de la activación como el alcohol, la marihuana o el hachís limitan las respuestas sexuales pero también pueden reducir inhibiciones y facilitar las relaciones sexuales. Las drogas estimulantes o activadoras facilitan la respuesta sexual aunque su efecto puede ser negativo en personas ya activadas. Las sustancias alucinógenas (LSD, mezcalina etc.) pueden provocar nuevas sensaciones positivas o negativas, pero tienen sólo una relación tangencial con la sexualidad. Las drogas de diseño pueden favorecer la comunicación, pero también bloquear la respuesta sexual. En cuanto a los psicofármacos, los ansiolíticos, antidepresivos y antipsicóticos suelen afectar bien al deseo y/o al funcionamiento sexual.

4) Fluctuaciones en la relación o cambio de etapas: Las fluctuaciones propias de la vida, como el embarazo, el abandono del hogar de los hijos o pérdida de empleo entre otras cosas, pueden afectar la relación de pareja. También puede verse afectada por factores personales como el replanteamiento de objetivos vitales, la sobrecarga etc. En estas situaciones, el ámbito de la sexualidad suele pasar a un segundo plano, afectando al deseo e interés sexual, así como a la interacción sexual de la pareja.

5) Comunicación y negociación: Las relaciones sexuales también se pueden ver afectadas por problemas de comunicación, discusiones y conflictos en la pareja, ya que es difícil transmitir afecto o llevar a cabo conductas de intimidad en estas condiciones.

6) Imagen corporal: Para una adecuada sexualidad es necesario un mínimo de atracción física y emocional. Una mala imagen de uno mismo o de la pareja conlleva, en ocasiones, a un malestar que afecta especialmente a la sexualidad debido a la importancia del aspecto físico, sobre todo

en las mujeres. Esto puede provocar inseguridad que, a su vez, afectará a la propia interacción (desconfianza, suspicacia, etc.).

7) Desacuerdos en las prácticas sexuales: la insatisfacción respecto a la frecuencia de las interacciones sexuales, la insuficiencia de preliminares, la monotonía etc. puede llevar a quejas en alguno o ambos miembros de la pareja. Puede que haya falta de comunicación aunque, en otros casos, el desacuerdo es manifiesto.

Sobre la base de las condiciones anteriores, podemos decir que los conflictos descritos como “problemas psicológicos”, “imagen corporal”, “desacuerdos en las prácticas sexuales”, “Fluctuaciones en la relación o cambio de etapas”, “Comunicación y negociación” y “estilo de vida cotidiano” pueden presentarse como manifestaciones del síntoma o como resultado del mismo, lo que indica que existen conflictos en la interacción del sistema de la pareja, lo que a su vez ocasiona problemas relacionados con la forma en la que la pareja enfrenta las exigencias del medio, como es en el caso de las “fluctuaciones o cambio de etapas” y “estilo de vida”.

En el caso de los problemas de salud meramente fisiológicos como los problemas cardiovasculares, endocrinos y genitourinarios quedarían excluidos debido a que existen diversos factores que influyen fuertemente en ellos como son la genética o la alimentación y donde la interacción entre los individuos tiene nula o muy poca influencia.

Respecto al uso de drogas y psicofármacos estos pueden ser manifestaciones de un síntoma latente, propio de la relación o como una forma de enfrentar “situaciones” que no se han resuelto; como problemas con la familia de origen. Del mismo modo, el uso de los mismos puede ocasionar inhibiciones o disminuir la actividad sexual, lo que puede llevar a más conflictos en la relación. Por otra parte, el uso de psicofármacos puede estar ligado a problemas de salud física lo que su uso no significaría la presencia de algún problema en la interacción de la pareja.

2.2.3 Problemas en el manejo del dinero

En la actualidad, existen parejas y familias tradicionales en las que los roles y las funciones de cada una de las personas están bien definidas; por ejemplo, en el caso de una pareja que es tradicional, el hombre será el proveedor y estará encargado del gasto y la administración de la casa, obteniendo una relación de poder en comparación con su pareja; por el contrario, la mujer

estará encargada de la crianza de los hijos y del mantenimiento del hogar, como lo son las tareas domésticas.

De igual forma, existen parejas igualitarias, donde la mujer decide entrar al mercado laboral para obtener ingresos y alcanzar equiparación de poder con su pareja. Este tipo de relaciones han ido en aumento durante las últimas décadas frente a las parejas y familias tradicionales.

Sin embargo, Demo (s.f., citado en Cervantes, 2010, p.111) y Agirre (2015, p. 13) indican que existen diferentes estudios que mencionan que a pesar de los cambios que se viven en la actualidad entre los roles y las funciones entre los miembros de la pareja, como es la entrada de las mujeres al mundo del trabajo remunerado, existen numerosos obstáculos (muchos de ellos culturales) que imposibilitan la equiparación entre los miembros de la relación, uno de ellos es el hecho de que a pesar de que las mujeres pueden tener el mismo nivel de estudios que los hombres, ellas perciben un menor sueldo que ellos, lo que conlleva a una desigualdad en la relación.

Esta realidad de desigualdad económica macrosocial entre hombres y mujeres, se traduce, en la misma medida, en desigualdad económica en el seno de las parejas. Aun así, esta situación de desigualdad hace necesaria una reorganización de los recursos económicos en el interior de las parejas, ya que la diferencia de ingresos entre hombres y mujeres conllevaría un muy diferente nivel de vida para hombres y mujeres. Es por ello por lo que en todas las parejas se da una gestión, más o menos explícita, de los ingresos, a pesar de que, muchas de estas, no sean conscientes de ello. Por todo ello, es necesario superar la idea de que los hogares son una unidad financiera aporoblemática. (Agirre, 2015, p.14).

La cuestión de desigualdad financiera en donde el salario de la mujer suele ser menor, en muchas ocasiones se percibe como un complemento, lo que puede ocasionar diversos conflictos en la relación si se busca una equiparación de poder, ya que “el dinero es un elemento que legitima el poder de los varones, no así el de las mujeres” (Cervantes, 2010, p.112).

Bajo estas premisas, Cervantes (2010) establece que aunque exista un mayor ingreso familiar, en el caso de las parejas “igualitarias”, también existen muchos problemas maritales por la dificultad de tomar acuerdos relacionados con la economía del hogar, ya que aunque las mujeres

puedan obtener un sueldo, es el hombre quien se sigue percibiendo como el principal responsable de la economía de la pareja.

De igual forma, otro de los obstáculos que imposibilita la equiparación entre los miembros de la relación es que a pesar de los cambios en las parejas y en las familias con la entrada de la mujer al trabajo remunerado, se esperaría que de igual forma se igualaran las responsabilidades de ambos conyugues en el hogar; sin embargo, esto no sucede así, ya que aunque la mujer perciba un ingreso, su trabajo en las tareas domésticas y el cuidado de los miembros de la pareja siguen estando a cargo de ella, lo que ocasiona que no exista un “equilibrio” entre los miembros de la relación.

Los tiempos cambian; las parejas, no tanto. El peso de los roles tradicionales de hombres y mujeres actúa todavía como un lastre: dificulta las relaciones de poder en pie de igualdad entre los miembros de la pareja incluso cuando los dos ganan un sueldo. Las relaciones de poder y la desigualdad en la pareja tienen un importante coste para las mujeres. (Demo (s.f), citado en Cervantes, 2010, p.112).

Afirmando lo anterior, Agirre (2015) menciona que aunque para la mayoría de las parejas el ideal de pareja es la pareja simétrica (o igualitaria) en lo que refiere al dinero, esto no se traduce en prácticas igualitarias, ya que hay “una distorsión mayor o menor, entre el ideal paritario y las prácticas cotidianas que están marcadas por situaciones claras de desigualdad, de esta forma existe tensión a la hora de buscar un equilibrio entre la pareja” (p. 16).

Por último, otro impedimento a la hora de la “equiparación” entre los miembros de la relación es el hecho del poder equitativo de los ingresos; es decir, si la mujer percibe un ingreso igual o mayor que su pareja, la mayoría de las veces suele ocultarse esta situación para no dañar la masculinidad y el poder de su pareja, lo que conlleva a reforzar el pensamiento de que el sueldo de la mujer es solo un “complemento” y que el hombre es el encargado de “mantener” a la pareja o la familia.

Estos hechos, llevarían en muchos casos a conflictos en la relación amorosa, ya sea por la dependencia total en lo que refiere al dinero, en el caso de las parejas tradicionales o por las prácticas desiguales en las parejas que se dicen ser simétricas o igualitarias, debido a los roles

establecidos culturalmente. En cualquiera de las dos situaciones podemos encontrarnos con relaciones simétricas o complementarias, en lo que respecta a la forma de interacción entre la pareja, ya que si bien puede haber diversas causas que ocasionen estas interacciones, el dinero puede ser un factor que probabilice este tipo de comunicación. Así, podemos encontrarnos con parejas simétricas que se caracterizan por la constante lucha del poder y la descalificación (comúnmente lo podemos ver en parejas igualitarias en cuanto al dinero) o una relación complementaria, donde una persona (hombre, en el caso de las parejas tradicionales) es aquella que tiene el poder y la autoridad, mientras la otra es la que se somete. Sin embargo, este tema lo abordaremos más adelante en los conflictos relacionados con la comunicación.

2.2.4 Problemas en la satisfacción marital

Como se ha mencionado en el capítulo anterior, una relación de pareja representa un vínculo interpersonal especial de conductas, afectos, pensamientos, emociones y complacencias que cada miembro de la diada experimenta; estas conductas a lo largo del tiempo, van a dar significado a las vivencias personales que cada miembro tendrá; si estas vivencias son positivas se hablará que cada uno de los miembros está satisfecho con su relación y por ende con su pareja.

De esta manera, cuando hablamos de satisfacción en la pareja podemos pensar en la percepción que se tiene ante los aspectos del conyugue y de la relación los cuales si en su mayoría son positivos ayudaran a mantener una relación estable y feliz. En este sentido, Becerra, Roldan y Flores (2012) mencionan:

La satisfacción marital es definida como la actitud hacia la interacción marital y los aspectos del cónyuge, la cual incluye satisfacción con las reacciones emocionales de la pareja, la relación en sí y los aspectos estructurales, tales como, la forma de organización, de establecimiento y cumplimiento de las reglas en la pareja. (p. 38).

De acuerdo con la definición de estos autores, la satisfacción en la pareja no sólo se refiere a la actitud que se tiene hacia el conyugue, sino también incluye la actitud hacia la interacción que se da en la relación y la forma en como ésta se encuentra organizada, así como el establecimiento y cumplimiento de las reglas que se puedan establecer en la diada. Así, la calidad del vínculo se encuentra determinada por las vivencias y la valoración personal que pueden tener los miembros

de la pareja.; por lo que si alguno de los miembros de la relación tiene una valoración negativa hacia alguno de los aspectos de la relación, de su conyugue o de cómo se están estableciendo y cumpliendo las reglas puede existir insatisfacción. En relación con esto, Rojas (2007, citado en Vera, 2010) menciona:

Pero aun cuando, la satisfacción marital es considerada una variable individual existen ciertos factores y características que la describen como responsabilidad de dos. Esto debido a que se desarrolla cuando existe un proyecto de vida en común que brinda a los cónyuges armonía, placer y descanso. (p.26).

De acuerdo con Vera (2010, p. 28), entre los factores que inciden sobre la satisfacción conyugal se pueden mencionar: el amor, el afecto, la amistad, el interés, la satisfacción sexual y la complacencia positiva de las necesidades personales y comunicacionales. En este último punto, podemos encontrar la comunicación verbal y no verbal “las cuales se manifiestan en la relación de pareja y juegan un papel determinante en la interacción, además de incluir calidad del matrimonio” (Gottman, 1993; citado en Álvarez, García y Rivera, 2015, p.49).

De esta manera, la interacción va a determinar la dinámica y la calidad de la relación; donde si existe un acuerdo entre estas la relación será funcional; por el contrario, si hay un desacuerdo entre las mismas, como es el caso del doble vinculo, la relación será disfuncional y por lo tanto, habrá insatisfacción en ambos o en alguno de los miembros de la pareja.

Paralelo a esto, “la satisfacción marital también se ve influida por el método que las personas utilizan para enfrentar o resolver los conflictos que surgen en la convivencia” (García, Fuentes y Sánchez, 2016, p. 287). Si bien, los conflictos por si mismos no son negativos, sino una forma en la que la pareja puede readaptarse a las exigencias del medio, la cantidad de conflictos y la forma en la que se resuelven estas discrepancias determinara cuando una pareja es disfuncional. De acuerdo con esto, Veléz (2017) menciona:

Las parejas satisfechas discuten sus diferencias sin acaloramientos exagerados, reconocen sus diferencias y conflictos abiertamente enfocándolos con calma, se escuchan respetuosamente y comprenden el punto de vista del otro. Existe dentro de la relación de pareja mayor cantidad de momentos de placer mutuo, pasión, apoyo, bondad y generosidad hacia el otro. (p. 22).

En efecto, cuando cada uno de los miembros de la pareja no reconoce las diferencias que existe entre ellos, no se escuchan, se faltan al respeto, rechazan o evitan un problema, no comprenden el punto de vista de la otra persona y/o existe competencia entre los conyugues, se debilita la satisfacción en pareja que pueda existir. De esta manera, si los conflictos se presentan de forma frecuente y/o no se solucionan de forma eficaz, se crearía un patrón de respuesta repetitivo, donde las pautas de interacción retroalimentaría la experiencia negativa.

En este sentido, Scheinkman (2008, citado en Vélez, 2017) sostiene que “los patrones de interacción conflictivos eventualmente hacen que los integrantes de la pareja no puedan escucharse, empatizar, comunicarse, negociar y resolver sus problemas. Los patrones de interacción implican movimientos de conflicto, persecución-distanciamiento y alejamiento mutuo” (p.24).

De esta manera, los patrones de interacción conflictivos crearían un distanciamiento afectivo, confusión, agotamiento, desesperación, desapego, tendencia al caos, dolor, posiciones rígidas e irracionales, por parte de los miembros de la relación, y sobre todo, alterar y dificultaría los procesos de comunicación, que afectarían a la resolución de conflictos y los acuerdos de convivencia, perjudicando la satisfacción.

2.2.5 Conflictos en la comunicación

La comunicación es uno de los aspectos más relevantes entre las parejas, ya que a través de ella es posible que ambos miembros de la pareja puedan llegar a acuerdos, plantearse objetivos en común, afrontar los momentos de crisis o conflicto y compartir el ocio. Por el contrario, los déficits en la comunicación pueden facilitar malentendidos y equívocos respecto a emociones transmitidas y otros problemas en la pareja. Estos déficits bloquean también la empatía necesaria en la relación de pareja y, por todo ello, la falta de habilidades en este ámbito contribuye al desarrollo y mantenimiento de los problemas y, en última instancia, a la insatisfacción en la relación. (Fernández, 2018, p. 77).

La comunicación, además de ayudar a expresar emociones, transmitir afectos, reconocer conductas adecuadas del otro, acordar objetivos, metas, fijar límites, expresar y recibir quejas; debe ser entendida como un proceso que involucra diversos factores, que al no tenerlos en cuenta

puede crear confusiones e incomprensión a la hora de querer transmitir algún mensaje. Es en este sentido, Martínez (s.f., citado en Cervantes, 2010, p. 113) menciona los siguientes aspectos que hay que tener en cuenta en el complicado proceso comunicativo:

- Todos los comportamientos tienen un mensaje implícito de gran valor
- Hay distintos canales y niveles de comunicación; en tanto se incrementen y se diversifiquen, se vuelve más elocuente y efectiva, al mismo tiempo que menos simple de interpretar
- Cada quien percibe subjetivamente la realidad; como consecuencia y sin percatarse, se distorsiona su significado
- Resulta de gran relevancia darse cuenta del carácter inconsciente e involuntario del acto de comunicarse
- Cada uno es responsable como participante de un ciclo comunicativo, dado su carácter circular o retroactivo
- Los lenguajes “lógico y emocional” determinan la claridad de los mensajes y la calidad de la relación

Los puntos antes mencionados, nos hacen referencia a lo complejo que es el acto comunicativo, el cual no sólo incluye palabras, tonos de voz o silencios, sino también están incluidos los gestos, los ademanes, las posturas, las miradas y también el contexto. En otras palabras, todo comportamiento es comunicación; ya sea cuando se demuestra alguna acción o cuando simplemente no se hace nada (inactividad); en este sentido, aún se estaría comunicando algo.

Así, debido a que todo comportamiento es comunicación, existen diversos canales por los que se puede llegar a interpretar un mensaje; estos pueden ser el canal auditivo, el visual o el del tacto; por ejemplo: en una relación cuando una persona no desea que se vaya el otro miembro de la pareja puede ser que éste simplemente agarre el brazo o la mano de la persona que está a punto de partir, en señal de un deseo de permanencia del otro miembro. En este sentido, el tacto fue el canal de comunicación, el agarrar el brazo o mano fue la conducta y el mensaje transmitido fue: “no te vayas, permanece conmigo”.

De manera semejante, algunas veces lo que es expresado a través de palabras o de forma escrita (comunicación digital), es refutado por la comunicación analógica la cual está conformada por

el lenguaje corporal, la inflexión de voz, postura, o hasta el ritmo de palabras; es decir, cualquier expresión no verbal. Lo que puede ocasionar confusión para la persona que recibe el mensaje; un ejemplo claro de esto lo podemos ver cuando un miembro de la pareja le dice a la otra “Tú me haces feliz”; sin embargo, esta expresión va acompañada de una postura rígida, un tono sarcástico o una evitación de la mirada; por lo que seguramente el mensaje que se está transmitiendo no es un mensaje de confianza y tranquilidad, sino un mensaje de desconfianza y disgusto.

Este ejemplo, muestra la ambivalencia de los niveles de contenido y de relación de la comunicación; ya que en diferentes ocasiones lo que se dice o se transmite a través de las palabras (ya sean habladas o escritas) no es lo que realmente debe entenderse, sino hay un trasfondo que determina que es y cómo debe entenderse dicho mensaje, ese trasfondo es la relación entre los comunicantes. Así, cuando se habla de la comunicación digital solamente nos referimos al aspecto referencial, que es en sí el contenido del mensaje; es decir, solo mera información; en cambio, cuando se habla de comunicación analógica nos referimos a aquella comunicación que define la relación; es decir, aquella que tiene un aspecto conativo o relacional, el cual determina la “verdadera información” del mensaje. Lo anterior, lo resume Watzlawick et al. (2009):

Esa misma relación que existe entre los aspectos referencial y conativo: El primero transmite los “datos” de la comunicación, y el segundo, cómo debe entenderse dicha comunicación. “Esta es una orden” o “sólo estoy bromeando” constituyen ejemplos verbales de esa comunicación acerca de una comunicación. La relación también puede expresarse en forma no verbal gritando o sonriendo o de muchas otras maneras. Y la relación puede entenderse claramente a partir del contexto en el que la comunicación tiene lugar, por ejemplo, entre soldados uniformados o en la arena de un circo. (p.55).

Así, las confusiones ocasionadas entre el aspecto de contenido y el aspecto relacional es un problema comunicacional que frecuentemente se da en las relaciones de pareja, ya que comúnmente es fácil escuchar en una relación: “ella/él no me entiende”, “nunca escucha lo que le digo” o “No sé qué es lo que realmente quiere”, llevando a la pareja a conflictos frecuentes que pueden poner en riesgo su relación.

En este sentido, es tanta la importancia de estos aspectos comunicacionales, que en terapia de pareja es importante que el terapeuta este familiarizado con las confusiones entre el aspecto de contenido y el relacional y sus posibles variantes, Watzlawick et al. (2009, p. 56) ha mencionado los siguientes:

- Acuerdo en contenido y acuerdo en la relación: Este es el mejor de los casos, ya que sería como “la situación ideal” en la que ambos comunicantes concuerdan en la interpretación del mensaje y en la información que este contiene.
- Desacuerdo en contenido y acuerdo en la relación: En esta variante existe una dificultad por estar en acuerdo (frecuentemente) a lo largo de las interacciones; sin embargo, estos desacuerdos no dañan la relación; en este sentido, aunque exista una discrepancia por la información que se está transmitiendo, el tipo de interacción que la pareja tenga no se verá perjudicado. Este tipo de comunicación, se puede decir que es el que exige mayor madurez por parte de los participantes para manejar los desacuerdos y mantener la relación intacta.
- Acuerdo en contenido y desacuerdo en la relación: En esta situación, el vínculo de la relación es sostenido por el acuerdo en el contenido de la información, por lo que una vez que exista una discrepancia en el contenido, el vínculo se verá seriamente amenazado. En esta situación, es frecuente que uno de los miembros de la relación dude de sus propias percepciones o respecto a la información que ha transmitido para evitar un desacuerdo capaz de dar por concluida la relación con la otra persona; evitando muchas veces defender “su punto de vista”, sus ideas y propuestas, para así ceder a las opiniones del otro y evitar confrontaciones o peleas que llevaran al rompimiento.
- Desacuerdo en contenido y desacuerdo en la relación: Esta variante es la situación inversa a la “ideal”, aquí es notorio que los participantes están en desacuerdo con respecto a la información que se está transmitiendo y también en la relación que se ha establecido. En esta alternativa, es usual que la unión llegue a una ruptura.

En los casos en los que existe o no desacuerdo en el contenido pero la relación permanece intacta, aquellos que integran la interacción son confirmados en su desempeño y en su persona, ya que sus percepciones, ideas, propuestas y sentimientos son respetados y aceptados; por el contrario, en aquellos casos donde existe un desacuerdo en la relación, los integrantes pueden

desarrollar ciertas “patologías” , ya que existen desconfirmaciones o rechazos de las percepciones de sí mismos como de la otra persona, llegando a desvalorizaciones, negaciones o rechazos de la realidad y de su persona como individuos.

Tanto el aspecto conativo como el referencial son características comunicacionales que se establecen de forma inconsciente y por lo tanto no intencional, por lo que estos aspectos pueden ser imperceptibles para las parejas; sin embargo, cuando en una relación se viven conflictos o problemas repetidamente, se hace evidente que “algo” no está bien, (frecuentemente porque el aspecto conativo ha tomado más valor que el aspecto referencial), lo que conlleva a que la pareja tenga mensajes contradictorios y frecuentes discusiones en la relación las cuales pueden amenazar la misma. En este sentido, encontramos las siguientes palabras de Watzlawick et al. (2009):

Para evitar malentendidos con respecto a lo dicho, queremos aclarar que las relaciones rara vez se definen deliberadamente o con plena conciencia. De hecho, parecería que cuando más espontánea y “sana” es una relación, más se pierde en el trasfondo el aspecto de la comunicación vinculado con la relación. Del mismo modo, las relaciones “enfermas” se caracterizan por una constante lucha acerca de la naturaleza de la relación, mientras que el aspecto de la comunicación vinculado con el contenido se hace cada vez menos importante. (p.54).

Así, de acuerdo con estas palabras, una relación “sana” haría uso de la comunicación analógica para confirmar lo que se está diciendo por medio de palabras, así como también haría uso de la metacomunicación, que es hablar acerca de lo que no se dice; es decir, externar por medio de palabras aquellos aspectos relacionales que pueden afectar la interacción.

2.2.5.1 Interacción simétrica y complementaria.

Como se ha mencionado anteriormente, la comunicación es una secuencia de intercambios de información, de tal manera que cada mensaje es al mismo tiempo un “estímulo, respuesta y reflejo”. Dentro de la teoría de la comunicación humana encontramos un axioma llamado “la puntuación de la secuencia de los hechos” que se refiere al “tipo de relación que tendrán las personas” y/o “¿Cómo se comportará una persona ante otra”, así, a partir de esta puntuación, las personas actúan en la interacción.

En el caso de las relaciones de pareja podemos encontrar dos formas de interacción, la primera es la interacción simétrica y la segunda es la interacción complementaria. En el caso de la primera, está caracterizada por la igualdad y la diferencia mínima; esta igualdad puede referirse a atributos como bondad, maldad, fuerza, inteligencia, etc. o a capacidades, oportunidades y logros. El segundo tipo de interacción, está caracterizado por la diferencia en donde alguno de los miembros de la relación ocupa una posición superior o primaria mientras que al otro le corresponde la inferior o secundaria. Soria (2007) menciona algunas características de este último tipo de relación, las cuales son:

Este tipo de relación refleja las diferencias jerárquicas y tiene un carácter de encaje de la relación en la que las conductas de ambos participantes son disimiles pero interrelacionadas, cada miembro de la diada se comporta de manera que presupone la conducta del otro, ofreciendo motivos para ella. (p. 3).

Así, en la relación complementaria hay un máximo de diferencia, la cual puede estar establecida por el contexto cultural (como en el caso de madre e hijo) o por el modo de ser característico de una persona o de una relación como es el caso de una pareja amorosa.

Sin embargo, es conveniente destacar que estas dos formas de interacción no son “buenas” o malas”, “normales” o “anormales”, sólo son conceptos que hacen referencia a dos categorías de intercambios comunicacionales, por lo que es necesario que ambas estén presentes en una relación, ya sea en alternancia mutua o actuando en diferentes áreas para que esta relación pueda ser llamada “funcional”.

Sin embargo, existen relaciones donde la interacción es completamente rígida, por lo que no existe una alternancia entre la interacción simétrica y complementaria o estas no actúan en diferentes áreas, lo que ocasiona diversas problemáticas en la pareja, llevándola a la disfuncionalidad. Por ello, a continuación se mencionan las “patologías” existentes en cada tipo de interacción.

2.2.5.1.1 Escalada simétrica

En una relación simétrica “sana” cada participante acepta y respeta la igualdad del otro; sin embargo, existe el peligro de la competencia. De esta manera, en los conflictos de pareja se puede observar cómo los conyugues se atacan

mutuamente y se enredan en una escalada de frustración hasta que se agotan física y emocionalmente, dándose una tregua para recuperarse, para después reiniciar la batalla. (Soria, 2007, p. 3).

En la escalada simétrica, podemos ver parejas que viven “luchando” constantemente para no ser superados por el otro miembro de la relación, esta lucha constante lleva a ambos miembros de la pareja a querer ocupar siempre una posición primaria y nunca la secundaria, aunque muestren desgaste físico y emocional por la constante competencia; sin embargo, a pesar de que este desgaste este presente, la lucha del poder continua, cada uno considera que debe ganarle al otro en cualquier área de convivencia aunque para eso hagan uso de la “descalificación” para invalidar lo que hace o dice el otro miembro de la relación.

En este tipo de interacción conflictiva, es muy común que los miembros de la relación no puedan llegar a acuerdos, ya que cada uno de ellos quiere imponer sus propios pensamientos, reglas y puntos de vista para demostrar que es mejor que la otra persona; por lo que muy difícilmente este tipo de parejas dialogan para llegar a acuerdos; cada uno actúa por su propia cuenta y ve a su pareja como un “contrincante” al cual tiene que “derrotar”.

En este sentido, algunos de los factores que pueden ocasionar la escalada simétrica es la entrada de la mujer al mundo laboral, ya que al percibir un sueldo equivalente o mayor al del hombre, éste suele percibirlo como un “daño a su masculinidad”, como se había mencionado en los conflictos financieros, lo que podría desencadenar una lucha constante por el poder en la relación.

Otro factor, podría ser la atención y el amor que los hijos o amistades pueden mostrar a la pareja, ya que si la preocupación y la atención es mayor para alguno de los miembros de la relación, el otro puede reaccionar para obtener el mismo o mayor amor; ya sea con mayores permisos, mayor entrega de regalos o menos castigos (en el caso de los hijos).

Cabe resaltar que el conflicto de la escalada simétrica de la pareja no tiene nada que ver con el aspecto referencial de la relación; es decir, con aquello que se está diciendo, sino que el problema radica en el aspecto conativo; o sea, en como la pareja ha ido construyendo su relación y ha puntuado la secuencia de los hechos, por lo que la intervención en la terapia estaría enfocada a redefinir esa relación.

2.2.5.2 Complementaridad rígida

Este tipo de interacción está basada en la desigualdad y la complementariedad en una relación, así podemos ver que un miembro de la pareja es el que posee la “autoridad y el poder” y el otro es el que se somete.

Desde el punto de vista de los autores de la teoría de la comunicación humana, las patologías de las relaciones complementarias equivalen a desconfirmaciones antes que a rechazos del self del otro (como en el caso de las escaladas simétricas donde uno a otro se descalifica para validar lo que cada uno hace). Por lo tanto, desde la perspectiva de los autores, son más importantes que las peleas de las escaladas simétricas. En este sentido Watzlawick et al. (2009) mencionan lo siguiente:

Un problema característico de las relaciones complementarias surge cuando P exige que O confirme una definición que P da de sí mismo y que no concuerda con la forma en que O ve a P. Ello coloca a O frente a un dilema muy particular: Debe modificar su propia definición de sí mismo de forma tal que complemente y así corrobore la de P, pues es inherente a la naturaleza de las relaciones complementarias el que una definición del self sólo pueda mantenerse si el otro participante desempeña el rol específico complementario. (p. 105).

En efecto, la importancia de la interacción complementaria desde la “psicopatología” radica en que no existe una descalificación de la opinión o pensamiento de la otra persona, sino existe una desconfirmación propia, ya sea de pensamientos, opiniones y hasta percepciones para corroborar el rol que desempeña el otro miembro de la relación; así bajo desconfirmaciones y confirmaciones cada uno va “reforzando” el rol que desempeña en la relación complementaria.

En este sentido, podemos encontrar relaciones amorosas donde un miembro constantemente le dice a su pareja: “yo mando en la relación”, “tú no tienes derecho a opinar” o “sólo se hace lo que yo digo” a lo que el otro miembro apoya lo que su pareja le ha dicho sin importar si esa persona está de acuerdo o no, lo que a la larga puede causar sentimientos de confusión, frustración, desesperanza o hasta la pérdida del autoestima.

Los sentimientos o comportamientos que se pueden desarrollar en una relación complementaria, es uno de los otros motivos por los que este tipo de interacción se considera de mayor

importancia, ya que frecuentemente las personas tienden a presentar síntomas de mayor impacto en sus vidas que en el caso de la escalada simétrica, la cual sólo puede desencadenar comportamientos de competencia y desgaste físico o emocional. Para ilustrar esto, Watzlawik et al (2009) dicen:

Se comprueba con frecuencia la queja acerca de sentimientos cada vez más atemorizantes de extrañamiento y despersonalización, de abulia y *actino out* compulsivo por parte de los individuos que fuera de sus hogares (o en ausencia de sus parejas) son capaces de funcionar en forma perfectamente satisfactoria... este cuadro cambia a menudo cuando se les observa en compañía de su “complemento”; entonces se hace evidente la patología en la relación. (pp. 105-106).

Los sentimientos de extrañamiento y despersonalización pueden hacer que la persona se sienta extraña a sí misma, a su cuerpo y al ambiente que la rodea, tal como en el caso de algunas enfermedades mentales como lo es la esquizofrenia. En el caso de los sentimientos de abulia, podemos ver a personas con falta de interés y energía, aunque no presenten un cuadro de depresión, al respecto Ayesa (2013) menciona:

La abulia se manifiesta como una característica de falta de energía, de impulso y de interés. Los pacientes son incapaces de iniciar por sí mismos, o bien de completar un gran número de diferentes tareas. Normalmente no está acompañado por una afectividad triste o deprimida. (pp. 16-17).

Respecto a los sentimientos de acting out, fuera del psicoanálisis, esta expresión designa actos impulsivos, violentos, agresivos y delictivos (como pueden ser los suicidios o crímenes), por lo que cuando una relación interactúa de una forma complementariamente rígida los sentimientos y comportamientos que se desarrollan pueden llevar a otras situaciones de gravedad que ponen en peligro el bienestar de los miembros de la relación.

Por otro lado, cuando se vive una interacción complementariamente rígida se puede presentar el problema de la “jerarquía incongruente”, el cual Madanes (2015) ha descrito como el surgimiento de algún síntoma en el conyugue más “débil” para alterar el orden jerárquico de la relación, él menciona:

Un conyugue puede desarrollar un síntoma como intento de modificar el ordenamiento jerárquico y equilibrar la división de poder en la pareja. La conducta sintomática define, sin embargo, una jerarquía incongruente, en el sentido de que la igualdad de ambos miembros de la diada es mantenida definiéndolos simultáneamente a cada uno como inferior y superior al otro. (p.71).

Muchos síntomas como problemas de sexualidad, dolores funcionales, incompetencias financieras, abuso de alcohol e infidelidades pueden ser vistos como parte de una jerarquía incongruente, en donde uno de los conyugues, por medio de una actitud de resistencia pasiva, intenta “boicotear” al conyugue más “fuerte”; un ejemplo de este caso podría ser un esposo que tiene problemas con el abuso del alcohol como parte de la “incompetencia financiera” que tiene ante su esposa, en este ejemplo, el marido (como parte de su “rol pasivo”) intentará “boicotear” la jerarquía de su esposa, “saliendo cuando él quiere” o “haciendo lo que él quiere”. Cuando la persona que “está al mando” se entera de lo que está pasando, intentara nuevamente ejercer el poder ya sea con la intensificación de la actitud que tenía antes o con el rechazo y la descalificación de los pensamientos, percepciones o ideas de su conyugue.

Parte de los motivos que llevan a una persona a desarrollar un síntoma como intento de “boicoteo” es el hecho de que pueda resultarle útil para obtener ciertos “beneficios”, como puede ser la atención de las personas cercanas a la pareja (amigos o familiares), disminución de quejas, tareas o autoritarismo de su pareja, o bien, sentir que en cierta forma, tiene “poder” (como en el caso de las infidelidades, donde el conyugue puede llegar a pensar que en cualquier momento puede dejar a su pareja, lo que le da un sentido de “control y poder” en la relación).

Cualquiera sea la situación, las conductas y los sentimientos desarrollados en este tipo de interacción son de gran importancia, ya que pueden dar como resultado problemas individuales y “más” problemas en la relación; por lo que este tipo de interacción es de gran relevancia terapéutica.

Finalmente, las personas que desarrollan una interacción así, sólo pueden comportarse como un “complemento” cuando están con su pareja y de forma completamente “normal” cuando no están con ella, eso permite expresar que este tipo de relación se basa en el aspecto relacional más que en el referencial.

2.3 Aspectos a tener en cuenta en la comunicación de pareja

El hecho de que uno mismo sea participante responsable del ciclo comunicativo, por su circularidad o retroacción, es de suma importancia para mejorar esta función. No se puede reclamar el derecho de ser el origen o el fin de una cadena de comportamientos. En las interacciones humanas, cuando las partes implicadas afirman que sólo reaccionen frente al comportamiento de otro, pasan por alto, peligrosamente la responsabilidad que a cada quien le corresponde: la influencia de cada miembro en la relación para que con sus conductas el otro, a su vez, responda. (Cervantes, 2010, pp. 61-62).

En los conflictos de las relaciones de pareja, es común ver a dos personas que reclaman por lo que el otro miembro de la relación dice o hace, sin que cada uno de ellos se responsabilice de sus actos o de sus palabras. Muchas parejas simplemente deciden “quejarse” de lo que su conyugue hace o dice sin tomar en cuenta lo que ellos mismos comunican; sin embargo, buscar quien fue el que inició el conflicto es irrelevante, más bien, se necesita descubrir aquello que los mantiene en conflicto, aquellas pautas comunicacionales que mantienen un círculo de conductas conflictivas.

Por lo regular, cuando se habla de comunicación las personas tienden a asociar este término solamente con el uso de palabras; no obstante, la comunicación no sólo se limita al lenguaje verbal como lo hemos estado mencionando, sino también implica todo el lenguaje no verbal. Sin embargo, en la mayoría de las personas “él dialogo externo es lo que entendemos por contacto la mayoría de las veces” (Satir, 2015, p.15) por lo que un correcto empleo del lenguaje digital ayudará a mejorar el acto comunicativo de la pareja y por lo tanto, su relacionamiento.

En este sentido, Satir (2015, p.16) recomienda el empleo de ciertas palabras y enfatiza algunas en las que se debe prestar más atención para evitar malentendidos, las palabras que ella menciona son las siguientes.

- Yo: Muchas personas evitan el uso de la palabra Yo porque sienten que están tratando de llamar la atención hacia ellas mismas. Por el contrario, lo más importante de esto es que el usar "Yo" significa claramente que te haces responsable de lo que estás diciendo, Muchas personas las confunden al empezar a hablar con "tú". He oído decir a las

personas. "Tú no puedes hacer eso." Esto a menudo se comprende como una "humillación", mientras que "Yo creo que tú no puedes hacer eso" hace una relación más compensada entre las dos personas. Esto da la misma información sin humillar. "Yo" es el pronombre que expresa claramente "me" cuando yo estoy hablando, por lo tanto es importante decirlo. Si tú quieres ser claro cuando hablas, no importa lo que digas, es importante expresar claramente la responsabilidad de lo que tú expresas. El estar consciente del uso claro de la palabra "Yo" es particularmente crucial cuando la gente se encuentra ya en crisis. Es más claro decir. "Esto es lo que yo creo de..." (lo que ya es una declaración de responsabilidad). Cuando el "Yo" no es claro, es fácil para el interlocutor captar un mensaje de "Tú" lo que a menudo se interpreta como una "humillación."

- Tú: El uso de la palabra tú es también traicionero. Esta se puede sentir como una acusación cuando solo se informa o se intenta compartir. "Tú haces las cosas cada vez peor" esto puede sonar un poco diferente si se añaden las palabras "yo creo", "Yo creo que tú haces las cosas cada vez peor..." Cuando se usa en órdenes o instrucciones claras es difícil que haya un mal entendido. Por ejemplo, "quiero que tú..." o "tú eres la persona con la que yo quería hablar".
- Ellos: El uso de "ellos" es frecuentemente una forma indirecta de hacer referencia a la palabra "tú". A menudo es también una forma vaga de difundir una crítica... "ellos dicen...". "Ellos" puede ser también una especie de variedad que se refiere a nuestras fantasías negativas. Esto es especialmente evidente en una situación donde la gente impone una culpa. Si sabemos quiénes son "ellos" podemos decirlo. Cuantas veces escuchamos: "Ellos no me dejan", "Ellos se van a inquietar", "A ellos no les gusta lo que hago", "¿Ellos dicen..."? Si alguien más la utiliza podemos preguntar: "¿quiénes son tus ellos?" Lo importante de esto es tener claro quiénes son "ellos" para que así no se transmita una información errónea y quede claro a quien se hace referencia exactamente. El ser claro en esto parece acrecentar la seguridad de cada uno. La información se hace concreta y uno la puede llegar a retener en vez de que esta sea nebulosa y que posiblemente haga sentir una especie de temor.
- Eso: "Eso" es una palabra que se puede mal interpretar fácilmente puesto que con frecuencia no es claro a lo que "eso" se refiere. "Eso" es una palabra que se tiene que

usar con cuidado. Algunas veces "eso" se relaciona con un mensaje escondido de "yo". Una manera de entender mejor tu "eso" es el sustituirla con "yo" y ver lo que sucede. "Eso no está claro" se puede cambiar por "Yo no lo encuentro claro" lo que podría hacer las cosas más exactas y, por lo tanto, es más fácil responder a ellas. "Eso siempre le sucede a la gente" es una expresión que cuando se dice sinceramente podría ser un mensaje grato que diría: "De lo que tú estás hablando me ha sucedido a mí. Se lo que se siente el ser humillada." Para estar más seguros de que se nos ha comprendido, sería prudente abundar en detalles.

- Pero: "Pero es frecuente una forma de decir "si" y "no" en la misma oración, "Yo te amo pero me gustaría que te cambiaras más a menudo la ropa interior". Esta clase de uso puede hacer fácilmente que la otra persona se sienta muy incómoda, molesta y con frecuencia confusa. Trata de substituir la palabra "pero" por "y" con lo que aclararas la situación. Al usar "pero" la persona que lo dice siempre une dos pensamientos diferentes, lo que causa la dificultad. En este caso "yo te amo" y "me gustaría que te cambiaras más a menudo la ropa interior". Esto también representaría lo mejor de alguien, aun cuando se intente hacer una petición incomoda expresando está en un contexto de amor, esperando así que la otra persona no se sienta herida.
- Si, No: El decir un claro "si" y "no" es de suma importancia. Demasiadas personas dicen "si, pero" o "si, podría ser" o "no" solo para estar en posición segura, especialmente si ellas se encuentran en una posición de poder. Las personas pueden huir haciendo un mal uso de las palabras cuando se han establecido tanto la confianza como los buenos sentimientos y cuando se presenta la libertad de comentar. No obstante, la gente se encuentra tan a menudo insegura de sí misma que la falta de claridad deja una gran oportunidad para los malos entendidos y como consecuencia sentimientos negativos. "No" es una palabra que todos necesitamos y que también tenemos que ser capaces de usar cuando viene el caso. Muchas veces, cuando la gente piensa "no" dice "tal vez" o "si" para evitar tocar el tema. Esto se justifica sobre la base de no herir los sentimientos de la otra persona. cual, por supuesto es la muerte del contacto. Cuando el "no" no es claro, también se puede desconfiar del "si", ¿alguna vez has oído "él dijo que sí, pero realmente no era cierto"?

- Siempre, Nunca: Siempre es la forma positiva de una palabra utilizada mundialmente. Nunca es la forma negativa. por ejemplo: Come siempre todo lo que hay en tu plato. No dejes nunca nada de lo que hay en tu plato. El significado literal de esas palabras es muy pocas veces acertado así como también las órdenes son raramente aplicables en todas las situaciones de la vida. Existen pocos casos en la vida donde algo puede ser siempre o nunca, por lo tanto el tratar de seguir estas exigencias en todas las situaciones seguramente resultaran en un error. A menudo el uso de estas palabras son formas de hacer un énfasis emocional, como "Siempre me haces enojar" lo que realmente significa... "EN ESTE MOMENTO estoy muy enojada contigo." Algunas veces las palabras siempre y nunca esconden ignorancia. por ejemplo, alguien ha estado tan solo cinco minutos con una persona y dice: "Él, siempre tan agradable." En la mayoría de los casos el uso literal de esas dos palabras se convierte en una carga que hace más daño que alimentar o aclarar la situación.
- Debería: Tiene que y debería son otras palabras traicioneras con las cuales es fácil querer decir que hay algo malo en ti. "Debiste haberlo conocido mejor." Esto se entiende frecuentemente como una acusación. Cuando estas son tus palabras, a menudo tu cuerpo se pone tenso. No hay respuestas fáciles a la influencia que representan "tengo que" y "debería". Cuando tu cuerpo se pone tenso, con frecuencia tu cerebro se inutiliza junto con lo tenso de tu cuerpo, y es por esto que también se limita nuestro pensamiento.

El uso de palabras efectivas entre las personas, y sobre todo en una relación de pareja, significa poder expresar pensamientos, emociones y necesidades de manera consciente, con sinceridad y sobre todo con el objeto de relacionarse de una mejor manera. No obstante, el uso de palabras efectivas debe ir acompañado con mensajes corporales que se apoyen mutuamente, de lo contrario, los mensajes se excluirían el uno al otro ocasionando confusión para los miembros de la relación.

Para esta situación es necesario ser congruente con lo que decimos, pensamos y como actuamos, ya que esto demostrará sinceridad y sobre todo, se realizara una comunicación efectiva. Respecto a la congruencia, Cavazos (2014) menciona:

Podemos decir que una persona es congruente cuando está alineado y existe una total coherencia entre lo que piensa, lo que siente y lo que dice. La congruencia

interna tiene un impacto muy positivo en la comunicación interpersonal ya que transmite sinceridad y comunica convicción, y por lo tanto tiende a generar confianza en el interlocutor. (p.15).

En lo tocante a la congruencia, es necesario reconocer los sentimientos y expresarlos con sinceridad sin herir a la otra persona; del mismo modo, se tiene que tener una escucha activa, donde realmente se aprenda a escuchar y tener una concentración total para comprender lo que realmente la otra persona quiere e intenta decir. Poner estos aspectos en práctica ayudará a tener una comunicación.

CAPITULO 3

PSICOTERAPIA DE PAREJA

3.1 El valor de las crisis en la terapia

Las personas que han decidido asistir a terapia, regularmente acuden porque quieren cambiar algo de sus vidas que les causa dolor, estrés o simplemente no les permite desarrollar sus actividades como ellos desearían hacerlo; por el contrario, también hay personas que asisten porque “se resisten al cambio”; es decir, pueden estar atravesando alguna etapa de su vida que requiere hacer modificaciones en la familia, en su persona y/o en sus relaciones (como es la llegada de alguna enfermedad, cambio de trabajo, o mudarse a otra ciudad o país) a lo cual se oponen y desean que todo se mantenga como de “costumbre”; cualquiera sea el caso, debemos considerar que el cambio es el proceso por el cual un sistema vivo (como es el caso de la familia, la pareja, o cualquier otro tipo de relación) puede expandirse y crecer.

En este sentido, algunas personas tienen la idea de que el equilibrio y la estabilidad son sinónimos de felicidad y bienestar por lo que se comportan de tal manera que ponen resistencia al cambio, lo que en algún principio puede llegar a tener resultados; sin embargo, con el paso del tiempo, “los asuntos que no se hayan llegado a resolver” generaran algún conflicto o crisis que forzara al sistema cambiar. Es bajo esta mirada que Pinto (s.f.) al hablar de los sistemas vivos y la resistencia a la entropía menciona lo siguiente:

Las interacciones entre sus elementos quíeráse o no producirán tarde o temprano ciertos niveles entrópicos internos ocasionando una crisis dentro del sistema. Es en ese estado que nos buscan las familias, las parejas, los grupos y los individuos, con la esperanza del no cambio, con la expectativa de que la psicoterapia les ofrezca la paz, el equilibrio, la felicidad, la entropía cero. (p.1).

Ante la situación planteada, cuando las personas desean “mantener o recobrar el equilibrio” que tenían antes de las circunstancias que están generando el cambio, es cuando deciden ir a terapia, y donde muy frecuentemente se pueden encontrar con terapeutas que pueden, hasta cierto punto, mantener el estado del sistema, lo que niega la oportunidad de crecimiento del mismo. Sin

embargo, como se planteó anteriormente, aunque se haya conseguido “estabilizar” al sistema, posteriormente, las propias pautas interaccionales de los miembros probablemente ocasionara la presencia de algún síntoma, sinónimo de emergencia del sistema para modificar la estructura y pautas estables. De esta manera, es bajo la presencia del síntoma que las personas pueden regresar a terapia (si es que ya habían asistido y “solucionaron” el problema por un periodo de tiempo) o se presentan por primera vez para “curar a la persona enferma” o “reestablecer el orden en la relación”.

En este sentido, cuando una pareja acude a terapia es común encontrar algunas frases como: “las cosas iban tan bien, hasta que...”, “no entiendo lo que está pasando...”, “con el tiempo ha cambiado...” o “siempre se comporta de la misma manera...” (Por mencionar algunas de ellas); lo que demuestra que aunque la pareja desea compartir una vida por su propia voluntad, es común que a lo largo de la misma se presenten acontecimientos que obliguen a los conyugues a estar en constante transformación; es decir, cada uno de los miembros de la pareja debe aceptar y aprender a afrontar los desafíos que aparezcan en el transcurso del tiempo si es que desean “sobrevivir como una unidad” a las variaciones del ciclo vital, a las creencias sociales, a las familias de origen, a los cambios de intereses o expectativas individuales, e incluso amistades, por mencionar algunas variables que pueden incidir en la interacción de pareja.

De esta manera, cuando los integrantes de la pareja deciden ir a terapia es porque sienten o perciben algún tipo de crisis en su funcionamiento, el cual se vuelve consiente debido a un acontecimiento o una circunstancia externa o interna (el nacimiento de los hijos, infidelidades, accidentes, o hasta unas vacaciones, etc.) que pone de manifiesto el estado en el que actualmente se encuentra la relación, el cual muchas veces suele presentar una “fractura”. Este desequilibrio, puede dar lugar a un reorganización más amplia y compleja del sistema o amenazar la viabilidad y continuidad del mismo; es decir, la pareja puede enfrentar los desafíos que se presenten fortaleciendo y “avivando” su relación o simplemente la pareja puede decidir disociar esa unidad, como en el caso de los divorcios. Sin embargo, la forma en la que la pareja llegue a la toma de conciencia de la existencia de una crisis, cómo la construya y cómo la enfrente será decisiva para su resolución en un sentido u otro.

En efecto, identificar la(s) crisis por la cual está atravesando una pareja, así como la forma en que la relación la va enfrentando (de forma conjunta o no) es un trabajo que debe realizarse en terapia, tanto como miembros de una unidad, así como individualmente, ya que la pareja es la unión de dos personas con historias, expectativas y necesidades distintas, por lo que es necesario conocer las diferentes dimensiones que constituyen a la pareja y que juegan un papel importante en la organización de la relación.

En este sentido, Pittman (1995, citado en Villareal y Paz, 2015) señala la existencia de cuatro tipos de crisis:

- a) Crisis de desarrollo: Pertenecientes a las etapas del ciclo evolutivo.
- b) Crisis circunstanciales: Vistas como accidentales, desgracias inesperadas, apoyadas en un factor ambiental. Donde se aprecia un estrés manifiesto, imprevisible de fuerzas externas, ajenas al individuo y a la pareja. Por ejemplo:
 - Enfermedades físicas
 - Muerte inesperada
 - Crímenes
 - Desastres naturales y provocados por el hombre
 - Guerra y hechos relacionados.
- c) Crisis estructurales: Son producto de la exacerbación de pautas disfuncionales de interacción de la familia. Formadas por pautas disfuncionales subyacentes en la propia estructura familiar, estas se pueden apreciar como un intento por evitar el cambio (homeostasis). Esto puede entenderse como maltrato físico y psicológico recurrente o episodios recurrentes de infidelidad.
- d) Crisis de desvalimiento: Ocurren con miembros disfuncionales y dependientes, que necesita ayuda muy especializada. En el caso de una discapacidad física o mental severa, así como un caso clínico de trastorno de la personalidad por dependencia.

Por otra parte, autores como Villegas y Mallor (2017) mencionan cinco tipos de crisis, englobadas en dos rubros, el primero llamado “crisis evolutivas” y el segundo “crisis estructurales”, las cuales retoman los fracasos que puede presentar la pareja en su proceso de formación, cómo se encuentra la pareja en diferentes componentes del amor a lo largo de su

vida y sobre todo hacen un énfasis en las crisis propias de la interacción de la pareja (de relación). Estos autores mencionan las siguientes crisis:

- 1) Crisis evolutivas: Se caracterizan por bloqueos y dificultades en las fases de transición de una etapa evolutiva a otra. Si una etapa no se resuelve bien es posible que el paso a la siguiente etapa no se dé o se dé solo aparentemente, o que se quede encallado en la fase de transición y solo se manifieste a través de síntomas. Con frecuencia estas crisis se manifiestan en su momento de formación o se remiten inevitablemente a él cuando más adelante estalla el conflicto.
 - a) Crisis en su origen o formación: Los fracasos de la pareja pueden tener que ver con su proceso de formación: cortejo, nidificación y crianza. En otras ocasiones la crisis se hace manifiesta en el momento de su formación: diferencias importantes de edad, momentos evolutivos distintos de cada uno de los miembros, expectativas diversas frente a la vida de pareja, proyectos divergentes en cuanto a los planteamientos de vida o relaciones iniciadas en épocas muy joven.
 - b) Crisis del ciclo vital: Hacen referencia a los distintos momentos vitales por los que pasa la pareja o un individuo y cómo eso puede afectar la diada, sin ser necesariamente crisis relacionadas con la relación o problemas que reflejen desequilibrios estructurales preexistentes. Este tipo de crisis suele generar desigualdades o divergencias que se van generando o acentuando con el paso del tiempo. Algunos ejemplos de esta forma de crisis son:
 - Embarazo deseado o no deseado.
 - Esterilidad: intentos de fecundación asistida.
 - Maternidad: nacimiento o adopción de los hijos.
 - Infancia y adolescencia de los hijos.
 - Nido vacío.
 - Progreso o reorientación profesional de uno de los miembros.
 - Crisis profesionales o laborales, pérdida del trabajo.

- Enfermedades o muerte de alguno de los hijos. Incidencias relacionadas con enfermedades o muerte de algún familiar de uno de los miembros de la pareja padres respectivos, hermanos, expareja.
 - Jubilación.
 - Enfermedad o edad proveya de uno de los cónyuges.
- c) Crisis del ciclo relacional: Hace referencia al momento evolutivo con respecto a los componentes del amor en el que se encuentra la pareja (amor pasional, intimidad o compromiso). Estas dimensiones no tienen por qué ser diacrónicas, sino que pueden coexistir sincrónicamente a través del tiempo con distintos grados de intensidad y variaciones en su composición; sin embargo, la ausencia de alguno de estos componentes deteriora la complicidad en la pareja, donde con frecuencia hay desidia, cinismo, abandono o incluso el maltrato. La crisis puede manifestarse de múltiples formas, algunas de ellas sintomáticas otras más claramente conflictivas. Entre estas crisis están:
- Falta de deseo sexual —inapetencia o inhibición.
 - Desenamoramiento y/o enamoramiento de tercera persona.
 - Cambio en la orientación sexual.
 - Falta de compromiso.
 - Falta de comunicación.
 - Falta de compenetración.
 - Falta o fracaso del proyecto común.
 - Alejamiento de la pareja a causa del trabajo.
 - Infidelidades.
 - Búsqueda continua de Eros (amor meramente pasional).
- 2) Crisis estructurales: Hacen referencia a las relaciones existentes en la pareja respecto a la distribución desigual de poder y recursos, por lo que pueden clasificarse como crisis en las relaciones de simetría y de complementariedad.
- a) Crisis en las relaciones de simetría: Esta hace referencia a la distribución desigual del poder que da origen a una relación de dominancia-sumisión, no relacionada

necesariamente con la diferencia en los recursos de cada uno, sino con la capacidad de decisión y el dominio de la relación. Esta desigualdad halla su fundamentación en el poder que frecuentemente se concede a uno u otro miembro de la pareja en función de los roles sexuales, particularmente desfavorable para las mujeres. Algunas relaciones nacen con una clara desigualdad en su composición, mientras que en otras, se va generando gradualmente las condiciones para el desequilibrio. En los casos más graves pueden llegar a producirse situaciones de dependencia y maltrato.

- b) Crisis en las relaciones de complementariedad: Son el producto de desequilibrios presentes ya desde el principio de la relación, pero que no se muestran disfuncionales hasta pasado un tiempo, el período de enamoramiento, o con motivo de algún cambio significativo: inicio de la convivencia, formalización del matrimonio, nacimiento de un hijo, mayoría de edad de estos, cambios profesionales, etc. Estos desequilibrios, pueden deberse, por ejemplo, a complejos personales de cada uno de los miembros de la pareja que, al interactuar entre ellos, no hacen más que aumentar su potencial destructivo.

Respecto a las crisis estructurales, es necesario aclarar que en cualquier relación amorosa existen diferencias, tanto en los intereses, como en sus expectativas emocionales, sociales, profesionales y sus recursos económicos o intelectuales; sin embargo, estas diferencias no tienen por qué limitar la dinámica de la relación, más bien pueden aportar y enriquecer la misma ayudando a la cohesión de la pareja; el problema surge cuando estas diferencias se convierten en desigualdades respecto a la distribución del poder, recursos, oportunidades, capacidades o logros, ya que la diferencia máxima puede llevar a una relación deficitaria, ocasionando disfunciones en la relación y por consiguiente ocasionar una crisis.

Por otra parte, estos intereses, metas, recursos, características o hasta déficits de cada uno de los miembros que conforman la relación mayoritariamente se “desarrollan” antes de la constitución de la pareja; sin embargo, la interacción de la misma puede reforzar o alimentar estos componentes ya sea con carácter a veces complementario y otras compartido, teniendo una incidencia directa sobre la dinámica de la relación, la cual puede ser complementaria o simétrica. En cualquier caso, la interacción se verá afectada si se basa en diferencias máximas o en

competencias para ocupar siempre la primacía, lo que llevara en algún momento dado el desencadenamiento de una crisis, la cual puede ayudar a la ruptura de la relación o ser motivo de una reconstrucción de la dinámica que hasta el momento se venía ejecutando.

Tanto las crisis evolutivas, como las crisis estructurales son importantes por su valor de cambio; sin embargo, las crisis estructurales están relacionadas con el tipo de interacción que tiene la pareja entre sí, la cual es determinante para afrontar otros desafíos que se pueden presentar a lo largo de la vida, como es el caso de las crisis evolutivas. El cómo la pareja haya construido su relación y cómo enfrente los diferentes desafíos será decisivo para la resolución en un sentido u otro de los mismos, por lo que el valor de estas crisis son de gran importancia para la terapia en pareja desde el enfoque sistémico ya que dentro de la teoría de la comunicación humana tanto la comunicación como la interacción (puntuación de la secuencia de los hechos), son de inmenso valor; por lo que la dinámica de la relación determinara en gran medida cómo actuara una pareja ante una determinada situación.

Independientemente del tipo de crisis que este atravesando la relación, debemos tener en cuenta que “una crisis, más allá de poseer una valoración como buena o mala, es un acontecimiento que obedece a un proceso de cambio, de un estado anterior, para configurar un nuevo estado que permita una mejor adaptación (morfogénesis)” (Villareal y Paz, 2015, p.52).

De esta manera, aunque la pareja este formada por dos individuos con historias, intereses y necesidades distintas, la tendencia morfogenética exige de la pareja una evolución conjunta y mutuamente potenciadora de cada uno de sus componentes (si es que desean permanecer juntos y después de diversos “desequilibrios”), por ello será importante trabajar en terapia con cada pareja de forma conjunta, y si es necesario también de forma individual (terapia individual con pareja), para así detectar, potencializar, minimizar o erradicar aquellas dimensiones que puedan ser más indicadas en cada caso.

3.2 El trabajo terapéutico con parejas

Aunque el trabajar con parejas implique algunos supuestos básicos de la terapia familiar sistémica como puede ser el valor de la entropía como una forma de cambio, la importancia del trabajo con la unidad que asiste a terapia (es decir; con cada uno de los integrantes), el valor de la comunicación en cualquier relación y la homeostasis como proceso mediante el cual

cualquier unidad intenta mantener su “equilibrio y bienestar”; el trabajo con parejas implica una dinámica específica muy diferente a la terapia individual, grupal o familiar; ya que el objeto de intervención es la relación de dos personas, que pueden ser de diferente país de origen, con diferentes costumbres (ya sea por la familia de origen o por el lugar de nacimiento), generalmente con diferencia de edad, diferencia de sexo y posiblemente metas y expectativas diferentes puestas en la relación. Además, tenemos que mencionar que la pareja es un sistema unido afectivamente y por voluntad propia, ya sea mediante un compromiso legal o no, con el fin de compartir experiencias, sueños, metas, inquietudes y toda una vida; por lo que esto diferencia una relación amorosa de cualquier otro tipo de unión o asociación, como puede ser el de la familia, un equipo o un grupo.

Estos aspectos, hacen que el trabajo con parejas en terapia tenga una dinámica particular enfocada claramente en la relación, donde el terapeuta juega un papel diferente al de cualquier otro sistema que pueda acudir al consultorio, ya que su intervención debe estar dirigida hacia el complejo sistema inter e intra personal de los conyugues más que en la problemática personal que cada uno de ellos pueda presentar. En este sentido, Pinto (2005) menciona:

La psicoterapia de pareja no trabaja con los trastornos del individuo, sino con los trastornos de la relación conyugal. Cada uno de los miembros de la pareja cumple una función en la relación, la cual no necesariamente se presenta en las otras relaciones sociales donde interactúan. La relación de pareja es un “mundo aparte”, un lugar que se convierte en un ser. (p.7).

De esta manera, la terapia de pareja se enfoca en la solución de problemas inherentes a la relación de dos personas que deciden convivir íntimamente; sin embargo, la psicoterapia de pareja no tiene por finalidad el “restablecimiento” o la “reconstitución” de la relación, más bien, tiene por objetivo su “redefinición”, lo que puede dar como resultado que durante o al final de la terapia la pareja decida “darse un tiempo”, continuar o simplemente separarse, como bien mencionan Villegas y Mallor (2017):

Si la terapia individual, aunque haga referencia a un proceso interminable, debe, sin embargo, contemplar un punto final, tanto más la terapia familiar o la de pareja, que gira alrededor de un conflicto de naturaleza evolutiva o estructural

que debe terminar por resolverse o por disolverse para que las personas implicadas en él puedan subsistir, al menos individualmente, si no es posible restaurar la relación. (p 172).

Bajo esta mirada, otro de los objetivos de la psicoterapia de pareja “consiste en establecer formas de vida más satisfactorias para la familia y pareja en general y para sus integrantes en lo individual” (Ritvo y Glick, 2003, p.28), aunque ello signifique la disolución o el fortalecimiento del sistema conyugal. En cualquier caso, se procura el bienestar de cada uno de los individuos, si escogen permanecer juntos o separarse es porque eso es considerado beneficioso por y para cada uno de ellos; por lo que la labor del terapeuta debe dirigirse a la potenciación de capacidades de los cónyuges para que puedan afrontar los problemas que impiden una relación funcional o, si deciden separarse, ayudar a la personas a no negar la pérdida, sino aceptarla y ayudarlas a reconocer, vivir y salir de su duelo.

Por otro lado, aunque en la terapia de pareja el objeto de intervención es la relación de dos personas con vinculación amorosa, es necesario tener en cuenta que al ser un sistema, el comportamiento de una persona repercute en la otra y viceversa, lo que a su vez interviene en la relación; por eso, es necesario que en la TP también exista un interés del individuo como parte del sistema; es decir, debe existir una atención por el individuo en la relación, ya que si bien en una relación existen intereses, metas, afecto y sueños en común también existen estos componentes de forma individual, por lo que si estos son enriquecidos, fortalecidos o debilitados y sobajados en la vida en común, es necesario tomarlos en cuenta para una intervención ya que la efectividad de la terapia puede ser mayor.

En este sentido, algunos autores como Sager (2009) y Villegas y Mallor (2017), mencionan la necesidad de tener en cuenta tanto los aspectos personales (individuales), así como los relacionales (interactivos) en una terapia de pareja, haciendo alusión a que los primeros permiten al terapeuta individualizar las causas internas del mal funcionamiento del sistema marital, ya que los aspectos personales son los componentes y características que cada miembro espera y aporta en la relación, los cuales pueden tener una contribución aditiva o sustractiva, y que para en la concepción de Villegas y Mallor (2017) estos están relacionados con la dimensión de complementariedad, ya que son “los recursos o déficits personales con que cada cual teje los

hilos de la interacción afectiva”; por lo que cada cosa que el individuo aporte o sustraiga de la relación debilitará o fortalecerá la misma afectando la dimensión simétrica la cual es entendida como “la posición de poder que ocupa cada uno de los miembros de la pareja en la relación” (Villegas y Mallor, 2012, p. 107), siendo ambos (aspectos individuales e interactivos) aspectos que inciden en las problemáticas de las parejas.

El valor de tratar los aspectos personales en la terapia de pareja pueden brindar una perspectiva más amplia y precisa de la situación, lo que ayudara a una mejor “redefinición” de lo que busca cada uno de forma individual y de la relación en sí, como menciona Sager (2009):

El contrato matrimonial [el aspecto relacional] es un fenómeno diádico e individual, y también un concepto terapéutico y pedagógico que procura descifrar lo vago e intuitivo... los contratos individuales [aspectos personales] son algo real creado por ambos conyugues...el tratamiento que se centra desde un principio en los contratos independientes, permiten al terapeuta individualizar las causas internas del mal funcionamiento del sistema marital con bastante rapidez , y empezar a elaborar un modelo esquemático del probable contrato interaccional de la pareja. (pp. 54-55).

Así, el conocimiento de los aspectos individuales de la pareja que asiste a terapia, ayuda al terapeuta a visualizar de mejor manera como es que la pareja ha formado y construido su interacción, ya sea basada en diferencias máximas (Complementaridad rígida) o en competiciones continuas (escalada simétrica).

Por otro lado, la decisión de tratar los aspectos individuales en el contexto de la terapia de pareja no es un requisito imprescindible para el proceso terapéutico, más bien el conocimiento y la utilización de éstos dependerá de la incidencia que tengan sobre la viabilidad de la relación, del probable resultado que pueda tener con cada uno de los conyugues y su interacción y del conocimiento de las personas implicadas.

3.3 Motivos para iniciar una terapia de pareja

Existen diferentes motivos para iniciar una terapia de pareja, algunos pueden ser ocasionados por el reconocimiento de conflictos que están afectando la relación, la existencia de crisis, la necesidad de mejorar el relacionamiento o la ferviente necesidad de ayudar a la pareja a que recupere su “estabilidad; por otro lado, existen algunos otros motivos que también impulsan a los conyugues a buscar terapia, como puede ser el deseo de terminar la relación o porque simplemente no saben que es lo que desean. Cualquiera sea el caso, Roizblatt (2013, p. 59) presenta algunos motivos por los cuales se inicia una terapia de pareja y como podría ser su intervención, estos motivos son los siguientes:

- Ambos miembros desean la relación, pero sin conseguir hacerlo de forma agradable, porque:
 - a) Les falta conocimientos o informaciones
 - b) No utilizan sus recursos existentes
 - c) No reconocen que sus dificultades son de índole permanente e incambiable.
En los casos a) y b) se trata de instrucción o consejo, en el caso c) de instrucción o acompañamiento.

- Ambos desean la relación, pero no consiguen alcanzar un grado de cercanía emocional satisfactorio, porque:
 - a) No saben hacerlo
 - b) Uno o ambos tienen problemas emocionales
 - c) Se han inferido heridas y ahora sólo tratan de evitar daños aún peores.
En el caso a) la medida profesional de auxilio sería la instrucción, en el caso b) se trataría de una terapia individual, posiblemente dentro del marco de una terapia de parejas o paralela a ella, y en el caso c) se trataría realmente de una terapia de pareja que les permita atreverse a recurrir a actividades distintas de la evitación.

- Uno de los miembros de la pareja desea terminar la relación, pero el otro no. El auxiliar, ateniéndose a los encargos expresados, deberá serles a ambos de ayuda para separarse dignamente o prestarles ayuda al abandonado, dándoles compañía y consuelo.

- Ambos desean la separación. El auxiliar les ayuda a encontrar una forma aceptable de separarse y puede recomendar, por ejemplo, una mediación, especialmente si hay niños de por medio. Sin embargo, en el caso que detrás del deseo de separarse –un tema, por lo demás, bastante estabilizador de sistemas diádicos– haya un deseo secreto de mejorar la relación podría tratarse de una “terapia de pareja” en la cual se trataría de disolver un sistema-problema que les impide vivir mejor.
- Ninguno tiene bien claro lo que desea. La ayuda puede limitarse en este caso a la formulación de un anhelo-deseo común y la elaboración de un encargo vigente para los dos. Esta intervención podría ser una intervención suficiente.
- En el caso en que uno de los miembros sufra a raíz del sufrimiento del otro no se trataría de un trabajo de pareja sino, más bien, de una terapia individual que pudiera incluir al miembro sano como recurso ayudante.
- Un caso especial del trabajo con parejas ocurre con personas que educan a un hijo único a solas. El padre o la madre viven con el hijo en forma prácticamente aparejada y pueden desarrollar cualquiera de los conflictos vistos más arriba. En este caso conviene mantener claro que se trata de una pareja dispar.

Ciertamente, aunque existen diferentes motivos que impulsan a una pareja a ir a terapia, el proceso terapéutico debe enfocarse en las necesidades de la pareja, partiendo de una correcta evaluación y una intervención adecuada a cada caso; por lo tanto, el procedimiento terapéutico será la “estructura” para alcanzar las metas de los consultantes.

3.4 El procedimiento terapéutico

El procedimiento a seguir en una terapia de pareja consta de algunos pasos como son el conocimiento del motivo de consulta, la exploración y evaluación (tanto del problema actual como su historia), el tratamiento en sí (que puede incluir dimensiones cognitivas hasta relacionales), la culminación del proceso terapéutico (donde puede existir una redefinición, resolución o restauración de la relación), y por último, el seguimiento. Cada uno de estos pasos debe ir acompañado por un proceso constante de evaluación, ya que por medio de éste se pueden

modificar, refutar o confirmar hipótesis, estrategias y técnicas originales que han dado pie a la intervención y que ayudaran a obtener las metas deseadas de la terapia.

A continuación, se muestra un esquema o guía para el desarrollo de una intervención de psicoterapia de pareja, la cual no es un modelo a seguir, ya que la intervención de cada pareja variará dependiendo su necesidad, y donde dependiendo cada caso, será necesario profundizar en algunos puntos, otros deban omitirse, o se deba alterar el orden de ciertas fases dependiendo de las eventualidades que puedan surgir en el curso terapéutico; sin embargo, este esquema solo muestra una serie de pasos que se deben incluir en un procedimiento terapéutico para una intervención más completa.

La siguiente guía, se ha conformado tomando en cuenta la propuesta de procedimientos terapéuticos de autores como: Villegas y Mallor (2017), Tapia y Molina (2014), Roizblatt (2013), Sager (2009) y Ritvo y Glick (2003).

Primera fase: exploración y evaluación

1. Demanda:

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

2. Presentación individual:

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

3. Historia de la pareja:

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

4. Naturaleza de la crisis:

- a. Estructural (simetría o complementariedad).
- b. Evolutiva (dificultades en el pasaje evolutivo).
- c. Conflictual (debido a conflicto surgidos recientemente)

5. Dimensiones del funcionamiento de la pareja

- a. Comunicación
- b. Resolución de problemas
- c. Roles
- d. Respuesta y participación afectivas
- e. Control del comportamiento
- f. Creencias y relatos operativos de la pareja

6. Dimensión estructural: simetría y complementariedad.

- a. Interacción Simétrica
(Escalada simétrica)
- b. Interacción complementaria
(Complementariedad rígida)

7. Historial de esfuerzos

- a. Historial de esfuerzos de tratamiento anteriores o intentos de la pareja por resolver los problemas
- b. Motivos de abandono de otras terapias o esfuerzos

8. Metas

- a. Metas y expectativas de la pareja con respecto al tratamiento
- b. Fortalezas, motivaciones y resistencias

9. Método terapéutico y contrato de tratamiento

- a. Planear el método terapéutico
- b. Establecer el contrato de tratamiento

Segunda fase: tratamiento

1. Evaluación de aspectos relacionales e individuales

- a. Especificar necesidades y objetivos individuales
- b. Especificar problemas de interacción
- c. Reconocimiento de la contribución mutua de los problemas
- d. Establecimiento de un contrato de interacción

3. Proceso terapéutico (trabajo con diversas dimensiones):

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

3. Acompañamiento terapéutico:

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

Tercera fase: resolución

1. Culminación proceso Personal

2. Redefinición de o redecisión sobre la relación

3. Evaluación del proceso

4. Seguimiento

Como se mencionó anteriormente, este esquema solo es una guía que el terapeuta tendrá que ajustar a las necesidades de sus pacientes, donde la creatividad y la combinación particular de elementos terapéuticos, así como la flexibilidad que tenga el terapeuta con el uso de técnicas y estrategias ayudará a una intervención más eficaz de acuerdo con el caso particular que esté tratando.

3.4.1. Primera fase: Exploración y evaluación

La evaluación de una pareja debe entenderse como un proceso continuo que inicia con el primer contacto, pero que no necesariamente termina en la primera fase del procedimiento terapéutico.

En la evaluación inicial el terapeuta recaba datos e información que le ayudara a asignar prioridades y ponderar diversas variables que están implicadas, lo cual le permitirá formular hipótesis y establecer una o varias estrategias de intervención general. Después estas formulaciones (las hipótesis) se someten a prueba conforme el transcurso de las sesiones posteriores, donde se va obteniendo más información.

Tanto la evaluación y la exploración del sistema conyugal le permiten al terapeuta tener un panorama más amplio y preciso de la situación que vivencia la pareja.

3.4.1.1 Demanda

Como parte de los datos recabados en la primera fase, encontramos los relacionados con la “demanda”, los cuales nos brindan información sobre que ha llevado a la pareja a ir a terapia

(motivo de consulta), la iniciativa del o los demandantes (propia o ajena, derivada o delegada) y la implicación de cada uno de los conyugues en la demanda.

En este punto, podemos ver también el “interés” o “motivación” de cada uno de los miembros de la relación por medio de “quien tomó la iniciativa” y quien ha decidido ir por causa de su conyugue.

3.4.1.2 Presentación individual

Aunque la pareja es percibida como una unidad, es necesario comprender que este sistema está conformado por dos personas con metas, expectativas, experiencias e historias de vida distintas, las cuales a su vez, “aportan o sustraen” a la relación y al mismo tiempo esta convivencia “refuerza o debilita” esos componentes y características particulares; por lo que es necesario un conocimiento individualizado de cada uno de los miembros de la pareja, obteniendo información de sus datos demográficos y de la historia longitudinal específica y detallada de la unidad familiar de cada uno de ellos (genograma).

El genograma abarcará tres o más generaciones de la familia del conyugue, con lo cual el terapeuta puede revisar en conjunto los complejos antecedentes que probablemente estén implicados en la situación actual de la pareja. Según Ritvo y Glick (2003) para la realización de un genograma el terapeuta debe obtener la información siguiente:

- a. Composición y características de la familia nuclear o extendida, lo que incluye edad, sexo, ocupación, condición financiera (diferenciando entre el ingreso del marido y la mujer así como la condición financiera en conjunto), problemas médicos, etc. Del mismo modo, debe registrarse si la pareja ha ascendido o descendido de clase social en relación con la generación de los padres.
- b. Historias y pautas de desarrollo de cada integrante de la familia (lo que se evalúa en términos de pautas de adaptación); es decir, como ha manejado cada persona sus afectos, sus frustraciones, identidad fuera de la familia, tolerancia al estrés y empatía de cada persona con su pareja.
- c. Historia y pautas de desarrollo de la unidad familiar, la cual incluye los roles de género en la familia, la necesidad de control de uno de los conyugues o del otro, cómo se ha

obtenido y mantenido ese control, así como la importancia de aspectos relacionados con la dependencia individual y mutua.

- d. Pautas de interacción actuales (internas y externas) de la familia, aquí se incluirían las estructuras de poder (rígidas, flexibles o caóticas), límites generacionales, estilos filiales u oposicionales, grado de individuación, claridad de comunicación, tolerancia a la ambivalencia y al desacuerdo, respeto por las diferencias, creencias de la familia, estado afectivo general de la familia y la capacidad para enfrentar la pérdida y la separación.

3.4.1.3 Historia de la pareja

En este apartado se intenta analizar las fases de formación de la pareja (inicio, constitución y estado actual). En la primera fase, la cual incluye el enamoramiento, se recaba información sobre cómo fue que se conoció la pareja, las circunstancias de aquel momento, que fue lo que les atrajo el uno del otro, a que se dedicaban en ese momento y el tiempo que demoraron desde que se conocieron hasta que se formalizó la relación.

Con respecto a la segunda fase, se puede recolectar información sobre qué es lo que esperaba cada uno de los miembros tanto de su pareja como de la relación en sí, las circunstancias del momento de la constitución y que fue lo que los motivó a unirse (por voluntad o imposición social o familiar); y por último, en la fase de estado actual, algunas de las cosas en las que se puede indagar es acerca de cómo es que ellos perciben su relacionamiento actualmente (si siempre ha sido así, si los problemas han ido en aumento o son más frecuentes, o si la problemática se ve como algo pasajero), cuáles son los acontecimientos que ellos consideran que han deteriorado su relación, cuáles son los puntos de vista que cada uno tiene sobre el problema marital, así como también es útil obtener información sobre por qué llegaron en busca de asistencia en este momento los miembros de la relación y el momento por el que atraviesa la pareja en el ciclo vital de la vida familiar y conyugal.

3.4.1.4 Naturaleza de la crisis

Regularmente, cuando las parejas deciden ir a terapia es porque hay una cierta conciencia de crisis en su funcionamiento, ya sea que se haya manifestado por algún acontecimiento o circunstancia externa (como puede ser un accidente, una enfermedad o hasta el cambio de

trabajo o ciudad, etc.) o porque un miembro de la relación o ambos llegaron a la propia conciencia del mismo. En cualquier caso, se debe indagar la naturaleza de la crisis por la cual la pareja ha decidido ir a terapia, la cual puede ser:

- Crisis evolutiva: Caracterizadas por dificultades en las fases de transición de una etapa a otra. Hacen referencia a los distintos momentos vitales por los que pasa la pareja o un individuo (un embarazo, crisis profesionales o laborales, enfermedades, jubilación, etc.)
- Estructural: Hace referencia a la distribución de poder y recursos; esta puede estar basada en desequilibrios, donde la interacción se verá afectada si se basa en diferencias máximas o en competencias para ocupar siempre la primacía.
- Conflictual: Estas están relacionadas con las crisis relacionales y pueden presentarse debido a conflictos surgidos recientemente, como por ejemplo una infidelidad, problemas de fertilidad, problemas con hijos, problemas con familia de origen, etc.

El terapeuta debe revisar con mucho cuidado los sucesos que están generando estrés en la pareja y los puntos de transición de su ciclo de vida para determinar el tipo de crisis por la que están atravesando y así poder crear una intervención más adecuada.

3.4.1.5 Dimensiones del funcionamiento de la pareja

Con ayuda de la información que se ha ido recabando durante la entrevista y con base en la observación de la interacción de la pareja durante las sesiones de evaluación, el terapeuta puede evaluar formal o informalmente las dimensiones importantes del funcionamiento familiar y de pareja, las cuales se mencionan a continuación:

- Comunicación: Cuando se valora la comunicación de la pareja, el enfoque principal se centra en la calidad y cantidad del intercambio de información entre los miembros de la relación; así como si este intercambio de información es congruente con el lenguaje analógico (lenguaje corporal, inflexión de voz, postura, o hasta el ritmo de las palabras); para ello, puede ser útil grabar en video la interacción de la pareja, para observar de una forma más minuciosa la comunicación no verbal existente en la relación. Algunas preguntas que el terapeuta puede hacerse en este punto podrían ser: ¿Los miembros de la relación manifiestan sus demandas con claridad y exactitud?, ¿El tono de la

comunicación es de respeto?, ¿grosero?, ¿demandante?, ¿Tal información es escuchada y percibida con precisión?, etc.

- Resolución de problemas: Después de conocer el o los problemas por los que viene a terapia la pareja; en este punto se pregunta sobre los esfuerzos que han hecho para resolver su problema en el presente así como en el pasado (los intentos fallidos, así como los que han dado buenos resultados). Conocer esta información ayudará al terapeuta a tener una idea de dónde y cómo empezó el problema, de igual forma, conocer cómo es que la pareja enfrenta las situaciones problemáticas, que de ser necesario, podría incluirse en la intervención un entrenamiento en la resolución de problemas.
- Roles: La noción de roles alude a las pautas conductuales recurrentes de los miembros de la relación amorosa, merced de las cuales desarrollan sus tareas. Bajo este punto podemos vislumbrar que tipo de relación mantiene la pareja, si es simétrica o complementaria, si es funcional o disfuncional, etc. Para obtener información sobre este aspecto (complemento de la observación), el terapeuta puede realizar las siguientes preguntas: ¿Qué tan rígidamente están asignados los roles en términos de edad o género en lugar de capacidad?, ¿Quién asume el liderazgo, particularmente en aspectos relacionados con la toma de decisiones?, ¿Qué tan funcional es el sistema conyugal?, etc.
- Respuesta e involucramiento afectivo: Este punto se refiere a la capacidad de la pareja para generar y expresar de forma apropiada una variedad de sentimientos; la empatía, el sentido del humor, la espontaneidad, el grado de goce, de energía, la irritación, los celos, la sospecha, el retraimiento, la frustración o la envidia, son pautas anímicas que pueden predominar en una relación y con ello afectar o mejorar su funcionalidad. El terapeuta deberá prestar atención si las emociones de los conyugues se expresan en concordancia con los comportamientos y el contexto. Del mismo modo, se debe prestar atención al grado de interés e inversión emocionales de cada uno de los cónyuges en su relación, lo cual podría ir de una ausencia de compromiso a una impertinencia de cercanía.
- Control del comportamiento: Se refiere a la pauta conductual a la que la familia recurre para manejar físicamente las situaciones peligrosas, la expresión de necesidades e impulsos psicobiológicos y el comportamiento de socialización interpersonal. Estas pautas conductuales pueden ser rígidas o flexibles. Las personas que carecen de control

de comportamiento o cuando es demasiado rígido tienden a ejercer algún tipo de daño a su pareja (psicológico o físico), por lo que la valoración e intervención iniciales es crucial; así como debe canalizárseles a una terapia individual concurrente o pedirseles que se sometan a un trabajo individual primero y posteriormente realizar el trabajo en pareja; sin embargo, hay casos donde el terapeuta de la pareja puede realizar una labor individual de manera simultánea.

- Creencias y relatos operativos de la pareja: Las familias así como las parejas tienen un conjunto de ideas, las cuales pueden ser conscientes o inconscientes, las que a su vez, determinan su comportamiento. Estas creencias son “lo que es la pareja” y pueden estar determinadas por lo que la historia de la familia señala que deben ser los roles de la esposa y el esposo, por la cultura o clase social que “marcan” los roles que debe desempeñar un hombre o una mujer, etc.

3.4.1.6 Dimensión estructural: simetría y complementariedad.

Cada relación está caracterizada por una serie de interacciones que van a determinar la dinámica de su estructura relacional; en las relaciones de pareja, la dimensión estructural se refiere a cómo se comportará cada conyugue exclusivamente con su pareja, por lo que esta dimensión alude puramente a la interacción de la relación amorosa.

La dimensión estructural de una relación se refiere a cómo se distribuyen el poder y los recursos en la misma, dando como resultado dos formas de interacción, a saber, la interacción simétrica y la complementaria.

- Interacción simétrica: Se caracteriza por la igualdad y la diferencia mínima del poder, fuerza o capacidades de cada uno de los integrantes de la relación; si ambos están en una posición parecida de poder, puede que aparezcan las “escaladas simétricas” las cuales se caracterizan por una lucha constante del poder.
- Interacción complementaria: Se caracteriza por la diferencia máxima, donde alguno de los miembros de la relación ocupa una posición superior mientras que el otro tiene una posición inferior; cuando esta interacción es demasiado rígida, la interacción se caracteriza por “poder-sumisión”.

Al inicio de la relación pueden ponerse en juego una serie de interacciones; sin embargo, estas pueden irse modificando a través del tiempo dando lugar a otras dinámicas distintas de las inicialmente establecidas; durante la evaluación y a lo largo de la terapia se debe prestar atención especial a la interacción que presenta actualmente la relación, ya sea que la mayoría de las veces se presente solo una o la pareja solo interactúe de una forma u otra, es necesario determinar el nivel de funcionalidad que esta dinámica les ha traído a la relación; que de ser necesario o según sea el caso, en el tratamiento se ayudara a la pareja a que ambas interacciones estén presentes en la relación, ya sea en alternancia mutua o actuando en diferentes áreas para que la relación pueda ser funcional.

3.4.1.7 Historial de esfuerzos

A menudo resulta esclarecedor entender cuáles fueron las circunstancias que llevaron a una pareja a buscar ayuda en el pasado, así como de la clase de personas de las que se derivó tal ayuda (profesional o no), si ambos o solo uno de los cónyuges buscó la ayuda, y por último, el resultado que tuvo ésta en la relación (positivo, negativo o sin alteraciones). Esta información más que parecer un reporte que tiene que entregar la pareja de su pasado, sirve para “ventilar” o aclarar aún más los procesos de la pareja, cuales estrategias han sido útiles y cuáles no, los motivos por los que la pareja dejó o persevero en la ayuda y los posibles “errores” o “aciertos” del terapeuta. Ritvo y Glick (2003) mencionan un ejemplo que puede aclarar mejor esta situación:

Los esposos D vinieron a tratamiento quejándose de que no se llevaban bien y contemplando la posibilidad de divorciarse. Manifestaron que habían estado en terapia familiar hacía varios años. Tuvieron unas 20 sesiones, las cuales “por supuesto no condujeron a nada”. Al platicar con la pareja y con el ex terapeuta, se descubrió que los cónyuges habían pasado la mayor parte de las sesiones culpándose... Además el Sr. D, que era autoritario, había persuadido al terapeuta de que se pusiera de su lado y que dijera que su esposa no era razonable. Este tratamiento resulto infructuoso. La estrategia en este caso consistió en examinar detalladamente los problemas anteriores en el tratamiento y señalar que el terapeuta actual no sería un juez. (p.67).

Ejemplos como este, refuerzan la importancia de indagar sobre las peticiones de ayuda del pasado de la pareja, sobre todo para no cometer los mismos errores que se realizaron en otros intentos de apoyo y para conocer los motivos de abandono de estos esfuerzos, ya que las pautas de búsqueda de ayuda del pasado suelen ser indicadores útiles de lo que será y como debe y no debe desarrollarse la experiencia actual en terapia.

3.4.1.8. Metas

Es importante conocer las metas y expectativas que la pareja tiene con respecto al tratamiento, algunas parejas tendrán algunas metas definidas (como una separación o el mantenimiento de su relación), algunas otras serán indefinidas o difusas (que se pueden notar con frases como: “No sé lo que vaya a ocurrir”, “Estoy aquí para ver si esto mejora”, etc.), o simplemente, algunas metas pueden tener una orientación individual (ver la depresión de la esposa, una infidelidad, etc.); en este caso, la labor del terapeuta consistirá en traducir a la pareja la relación existente entre los miembros del sistema conyugal y el “síntoma”.

Del mismo modo, en la terapia de pareja es necesario que se evalúe la motivación de cada conyugue a tener una terapia conjunta (ya que frecuentemente alguno de los conyugues no querrá decir algunas cosas en compañía de su pareja; en este caso, como parte de la evaluación marital, es necesario que haya una sesión individual con cada conyugue después de la primera o segunda sesión conjunta y dejar en claro que esa información es completamente confidencial, a menos que exista alguna información relevante para la relación como alguna aventura o la portación de alguna enfermedad), en dado caso de que las motivaciones sean confusas o existan dudas o temores en algún miembro de la pareja (o de ambos) la labor del terapeuta consistirá en explorar, reforzar y aclarar las motivaciones positivas, las cuales, si resulta conveniente, se recordaran durante el proceso terapéutico.

Al mismo tiempo, el terapeuta debe estar consciente de la resistencia individual y del sistema conyugal antes de que esta mine la aplicación eficaz del tratamiento o su continuidad real; estas resistencias pueden manifestarse por medio de temores o miedos, por ejemplo: “la situación va a empeorar con el tratamiento” o “Esta situación no va a cambiar”; en tales casos, estos pensamientos necesitan ser tratados si es que son obstáculos importantes para el tratamiento.

Por otro lado, conocer las fortalezas de cada uno de los integrantes del sistema, así como de la pareja puede ayudar al terapeuta a realizar una intervención más eficaz y donde haya una probabilidad menor de “abandono” del proceso terapéutico.

3.4.1.9 Método terapéutico y contrato de tratamiento

Después de haber realizado una evaluación tanto de pareja como individual, con los datos obtenidos se puede comenzar a planear el método que se utilizara en el proceso terapéutico; el cual incluirá las dimensiones a tratar (estructurales, afectivas, cognitivas, sexuales, control de comportamiento, comunicación, etc.), así como las técnicas y estrategias que se emplearan (las cuales pueden ir desde técnicas para reforzar los mecanismos de adaptación, el desarrollo de habilidades interpersonales, técnicas para resolver conflictos, etc.)

El desarrollo del programa de intervención partirá de las primeras hipótesis realizadas por el terapeuta en primera instancia; sin embargo, conforme se desarrolle el proceso terapéutico, el método, las técnicas, las estrategias, así como las dimensiones a tratar pueden modificarse.

Al finalizar se le entregara a la pareja un contrato donde se especificará la confidencialidad de las sesiones, así como algunas especificaciones especiales para cada caso en particular (por ejemplo, en caso de violencia, en el contrato se especificara que a la par del proceso terapéutico la persona que ejerza la violencia deberá estar en tratamiento para el control de sus emociones y comportamiento; o en caso de infidelidad se pedirá a la persona que confiese su “aventura”, o por lo menos que termine de inmediato su relación extramarital, al menos durante el tiempo que se llevara a cabo el proceso terapéutico); del mismo modo, en el contrato se incluirá una cláusula donde se especifique que de ser necesario, el terapeuta puede utilizar la información obtenida en terapia para avisar a alguna autoridad o canalizar a algún miembro a otra dependencia, siempre y cuando alguno de los integrantes o ambos corran algún riesgo (como en caso de suicidio, abuso sexual, incesto, o violencia).

3.4.2 Segunda fase: tratamiento

Una vez terminada la fase de exploración, donde nos ha quedado claro el origen y la historia de formación de la pareja , sus dimensiones estructurales, sus metas, sus características de

funcionamiento y, en algunos casos, la reformulación de la demanda a partir de algunos descubrimientos (como en el caso de infidelidades), se procede con el tratamiento, haciendo uso de estrategias para transmitir información nueva, dar paso a experiencias individuales y conyugales nuevas y más amplias y sobre todo para la redefinición de la relación.

3.4.2.1 Evaluación y elaboración de aspectos relacionales e individuales

Antes de comenzar con la intervención, un aspecto importante es saber si la definición del problema viene construido por la pareja como un problema relacional, o está más enmarcado en una lógica lineal, centrado en las necesidades y expectativas de uno de los cónyuges (por ejemplo, querer que su pareja cambie “la forma en cómo se comporta con los demás”).

Por esta razón, se debe indagar sobre los aspectos individuales de ambos conyugues y los aspectos relaciones (de interacción), para así trasladar la “disfunción” desde un estado interno propio de uno de los cónyuges hacia un aspecto del proceso relacional; es decir, se ayuda a la pareja a especificar los problemas de interacción reconociendo la contribución mutua de los problemas, aclarando y especificando las necesidades y deseos de cada conyugue en la relación, esclareciendo los límites conyugales, y sobre todo, a ayudar a los conyugues a que se enfoquen en lo que quieren modificar en su persona y no en lo que desean que cambie su pareja. De esta manera “cuando el terapeuta logra transformar en relacional lo que estaba definido como individual, mejoran los resultados de la terapia” (Tapia y Molina, 2014).

Para tal finalidad, es importante que cada uno de los conyugues formule sus propósitos y objetivos individuales en la relación en forma clara e inequívoca (sin ambivalencias) para que puedan “salir a la luz” las áreas de coincidencia y desacuerdo de los aspectos y objetivos relacionales. Sager (2009, p. 23) menciona que se tienen que indagar tres categorías en cada uno de los miembros de la pareja:

- Categoría 1 “Parámetros basados en expectativas puestas en el matrimonio”: Este parámetro está relacionado con las expectativas de cada esposo a qué recibirá del matrimonio y que está dispuesto a dar; aquí se pueden encontrar características como una compañía fiel y devota, una posición social respetable, la creación de una familia, una unidad económica, etc.

- Categoría 2 “Parámetros basados en necesidades intrapsíquicas y biológicas”: Estos parámetros se basan en las necesidades y deseos que surgen dentro del individuo; están determinados por factores intrapsíquicos y biológicos más que por el sistema marital propiamente dicho, aquí se involucra la independencia/dependencia, la actividad/pasividad, la intimidad/distanciamiento, uso/abuso de poder, dominio/sumisión, mecanismos de defensa, identidad sexual, estilo cognitivo y aceptación de uno mismo y del otro.
- Categoría 3 “Parámetros que son focos externos de problemas originados en las categorías 1 y 2”: Muchas veces los síntomas de estos focos parecen ser el núcleo de los problemas conyugales; sin embargo, son manifestaciones secundarias de áreas problemáticas surgidas en las otras dos categorías; estos problemas pueden ser: el dinero, el sexo, la comunicación, los estilos de vida, las amistades, etc.

Algunos de estos puntos de cada una de las categorías pueden ser conscientes y expresados, algunos otros pueden ser conscientes pero no expresados o puede que simplemente no sean conscientes, lo que puede generar dificultades en la relación; por esta razón, una de las labores del terapeuta consistirá en ayudar a los conyugues a formular sus propósitos y objetivos individuales de forma clara y precisa, observando si cada uno de los puntos expresados son congruentes, complementarios o conflictivos con los de su conyugue, para así poder ayudar a la pareja a entender dónde están las diferencias y ayudarlos a que sean capaces de negociar compromisos que resuelvan o prevengan las desavenencias o disgustos graves, ayudándolos a generar acuerdos y otras soluciones satisfactorias.

El objetivo principal, en este punto, es ayudar a los cónyuges a eliminar los parámetros ocultos, implícitos y sutiles de sus necesidades, expectativas y deseos individuales, discutiéndolos con franqueza y sinceridad, para que ambos miembros de la relación comprendan sus propias necesidades y compartan esta expresión con su compañero; para que por medio de la meta-comunicación y co-participación puedan abrirse paso verbalmente a través de las diferencias, hasta alcanzar una solución equitativa.

Para Sager (2009, p. 10), el tratar los aspectos individuales y relacionales desde un principio como parte del tratamiento, puede ayudar al terapeuta a esclarecer hacia dónde dirigir sus

esfuerzos, en que parámetros centrar su atención y que necesita ser tratado con más profundidad; de igual manera, recalca el impacto que este trabajo puede tener en los conyugues, ya que en algunas ocasiones el simple conocimiento de los verdaderos deseos, necesidades y expectativas del compañero puede ayudar a modificar actitudes o posiciones anteriores, o bien, si los conyugues llegan a comprender que no pueden dar o recibir lo que desean puede que resuelvan separarse; en cualquier caso, cualquier decisión es valorado como un resultado positivo del tratamiento.

3.4.2.2 Proceso terapéutico (trabajo con diversas dimensiones)

Durante el proceso terapéutico se pueden trabajar distintas áreas o dimensiones dependiendo las necesidades de cada relación; en cada una de estas dimensiones se trabajaran técnicas y estrategias diferentes, así como se pueden trabajar algunas áreas al mismo tiempo, profundizar el trabajo en otras o centrarse solo en una; la elección de las estrategias, las técnicas y las dimensiones a trabajar dependerán de la particularidad de la relación, de sus necesidades y de la creatividad del terapeuta para producir un impacto tanto en la relación como en cada uno de los conyugues. Algunas dimensiones que se pueden trabajar durante el proceso terapéutico son:

- **Dimensión estructural:** Uno de los ámbitos que genera dificultades en algunas parejas es el tema del poder, el cual se puede manifestar en las finanzas, la sexualidad, la expresión de afectos, la familia de origen, el trabajo de la casa, etc. Si los roles que tiene cada uno de los miembros de la pareja permanecen inamovibles, se producirá una complementariedad rígida, donde la jerarquía es absoluta y reside solo en uno de los miembros, generando otros problemas en la relación, como pueden ser casos de violencia, baja autoestima, o problemas de “jerarquías incongruentes” (el surgimiento de algún síntoma en el conyugue más “débil” para alterar el orden jerárquico de la relación). En el caso contrario, cuando ambos conyugues ponen todo su esfuerzo para tener el poder de la relación puede que lleguen a “boicoteos”, “luchas” y “discusiones” frecuentes para obtener la dominancia (escaladas simétricas), ya sea en asuntos tan simples como el lugar a donde irán de vacaciones o hasta asuntos de mayor relevancia como los financieros o la educación de los hijos. En cualquiera de los casos, el terapeuta debe trabajar para que la pareja desarrolle la suficiente flexibilidad para moverse de las

interacciones simétricas a las complementarias en distintos ámbitos de la relación. En este punto, se pueden “poner sobre la mesa” los diferentes conflictos y discutirlos para construir acuerdos e integrar recursos, esto implicaría ayudar a la pareja a metacomunicarse (hablar de lo no hablado) y a co-construir una nueva serie de experiencias y significados para los conyugues. En esta dimensión se puede hacer uso del desbalanceo (técnica para modificar la relación jerárquica de un sistema), la cual puede llevarse a cabo por medio de afiliaciones con ciertos miembros cercanos de la pareja, ignorar a algún conyugue, o integrar alguna coalición con algún miembro de la relación contra el otro. También se puede hacer uso de la confrontación (señalar aspectos contradictorios entre comunicación digital y analógica), técnicas paradójicas (acciones que envuelven una contradicción para confrontar el sentido común de la persona(s) con la que se utiliza la técnica), ya sea para que estudie los efectos del “síntoma” y haga una lista por las que resulta útil o por las que no puede modificarse o aumentando la frecuencia del síntoma (para demostrar que éste está bajo su control), el uso de la reestructuración (contrarrestar alguna idea o pensamiento con una visión distinta), la utilización de metáforas (analogías sobre alguna idea o un objeto para facilitar su comprensión), así como el uso de tareas directas o indirectas que ayuden a jugar roles más negados (en aquellas personas que jerárquicamente tienen el poder), a tomar roles más activos en la relación (en aquellos casos donde haya un miembro más “pasivo”), trabajar las necesidades de dependencia, etc.

- Dimensión compensatoria: Se pueden trabajar los “déficits individuales” que los miembros de la relación creen o suelen percibir en sí mismos, los cuales en muchas ocasiones son sentimientos de inferioridad, remordimientos y envidia. En este nivel, la persona que se percibe con “déficits” puede tener un periodo de sesiones individuales para explorar estos sentimientos y fortalecer su autoestima, “el objetivo es ayudar a ese miembro de la pareja a fortalecer su sentido del self, que posteriormente se incorpora en la relación a través de sesiones conjuntas” (Scheinkman y Werneck, 2010 p.501). En el trabajo individual el terapeuta ayuda a las personas a alejarse de las posiciones de carencia y victimización y a desarrollar una mayor capacidad de hacerse cargo de sus sentimientos.

- **Dimensión cognitiva:** En esta área, se trabajan las creencias, ideas, pensamientos y los mitos (familiares o relacionales) que determinan como deben comportarse de forma individual y como pareja los integrantes de una relación, los cuales no están siendo funcionales para la misma; en este caso, una técnica que se podría utilizar es la reestructuración. “Cuando el terapeuta percibe y entiende la estructura del paciente o la familia, y la contrarresta con una visión distinta, a esto se le llama reestructuración” (Watzlawick et al. 2009, p. 123). El objetivo es cuestionar que tan validas o reales son esas ideas, con el fin de introducir una visión distinta de lo que es la pareja.
- **Dimensión vincular:** Ortiz (2007) considera al vínculo de pareja como una estructura conformada por dos personas, que puede tener diferentes niveles de organización o complejidad y que “refiere al funcionamiento de la pareja como vinculo e indaga por ende su nivel de organización, los diferentes modos de relacionarse entre sus miembros y su rigidizacion o plasticidad para adaptarse a los diversos avatares de la vida” (p.41). Si partimos desde esta idea podemos entender que un vínculo amoroso se refiere a los intercambios que presentan los miembros de la relación, en donde están involucrados conceptos de acuerdos y pactos conscientes e inconscientes, los cuales pueden ayudar a su mantenimiento o a su disolución.

Autores como Sabido y García (2015) y Vargas (2016) mencionan que algunos de los vínculos que ayudan a la formación y el mantenimiento de la pareja son: las necesidades básicas, los intereses en común, la comunicación, la comprensión del otro, la afirmación de la identidad y la sexualidad. La importancia del vínculo amoroso en una relación de pareja es importante porque refiere al funcionamiento de la misma; por lo que si el vínculo está debilitado es probable que la pareja se encuentre en una situación que amenace su constitución; por ende se debe trabajar con aquello que la pareja considera que es importante para cada uno de ellos en la relación y con aquello que “mantiene” el vínculo amoroso. De acuerdo con Sabido y García (2015, p. 57) el trabajo del vínculo en la pareja debe generar: La posibilidad de sentir amor en relación con otro y la expectativa de correspondencia a través de las acciones y signos del otro, un sentido de pertenencia y membresía, la expectativa de intercambio sexual, placer, y erotismo compartido y la reinención de sí mismos

- **Dimensión empática:** En esta área, uno de los componentes que se podría trabajar es la comunicación en la pareja; ya que por medio de la comunicación clara y precisa los cónyuges pueden realizar con eficacia la solución de problemas y proporcionarse mutuamente apoyo e intimidad. Una opción para abordar esta dimensión puede ser el entrenamiento en habilidades de comunicación, el cual se centra en ayudar a las parejas a aprender a ser asertivas de forma clara y a escuchar activamente, resaltando la evitación de verbalizaciones o conductas que obstaculicen la comunicación eficaz (por ejemplo incongruencia en el lenguaje analógico y digital), “El objetivo principal del entrenamiento es proporcionar habilidades que faciliten el desarrollo de patrones simétricos de negociación” (Capafóns y Sosa, 1996, p. 556). Para la aplicación de este ejercicio, se puede hacer uso de la técnica de escenificación para ver cómo es que se comunica la pareja, donde posteriormente se incluirá el entrenamiento durante sesión y en casa. En este mismo punto, el terapeuta debe abordar las discrepancias y abordar la comunicación no verbal para ayudar a los integrantes a metacomunicarse.
- **Dimensión sexual contextualizada:** Autores como Villanueva y Molina (2012, p. 35) consideran que los problemas sexuales de la pareja no solo deben tratarse como fases sucesivas de deseo- excitación -orgasmo y resolución, sino deben también prestarse atención a aspectos contextuales y subjetivos, tales como la intimidad emocional y la motivación, por esta razón, para el tratamiento de esta dimensión deben abordarse elementos como la receptividad, el apego (se exploran los temores a la separación, el abandono y la flexibilidad para moverse entre roles de cuidador y cuidado), diferenciación del sí mismo e intimidad emocional (se exploran y hacen distinciones respecto de una intimidad centrada en la validación del sí mismo a través del otro y una centrada en la valoración del sí mismo a través de la propia persona, del mismo modo se explora la dependencia y la autonomía en todos los ámbitos de la relación), pasión amorosa (se explora la unicidad, el deseo, la admiración y el cuidado entre los miembros de la pareja), poder (al conocer las pautas relacionales de una pareja es necesario considerar el tema del poder en la sexualidad donde se manifestará de la misma manera que en otros ámbitos de la relación), y sobre todo el contexto donde las dimensiones anteriores pueden tener lugar, refiriéndose a este último como la conceptualización de las relaciones de pareja y su sexualidad a través

del curso longitudinal de la vida, donde el tipo de intervención será diferente según la etapa del ciclo vital en que se encuentre la pareja. En esta dimensión, se pueden hacer uso de diversas técnicas y recursos estratégicos, los cuales pueden ir desde redefiniciones, uso de tareas directas o indirectas, metáforas, entrenamiento en habilidades sexuales (promover comportamientos sexuales más flexibles y menos restrictivos) hasta la focalización sensorial (técnica desarrollada por Masters & Johnson 1970) la cual apunta a “desensibilizar pacientes que presentan estrés de rendimiento, problemas de deseo y malestar (ansiedad, estado de ánimo negativo) en situaciones sexuales” (Salas, 2016).

- Dimensión afectiva: Algunos autores como Villegas y Mallor (2017) mencionan que es preciso indagar en las áreas afectivas del amor, las cuales están determinadas por algunos componentes como: Eros (definido como la atracción sexual, la seducción, el enamoramiento, el cortejo, la idealización, y la proyección narcisista), philia (corresponde al reconocimiento, respeto y aceptación del otro, implica la comunicación afectiva, la empatía, el conocimiento mutuo, el compartir ideales, aficiones y gustos; es aquí donde se da el enriquecimiento mutuo y la intimidad de la relación) y ágape (es el amor desinteresado, el cuidado de la otra persona producto del amor incondicional, implica un compromiso auténtico). Estos autores mencionan que algunos problemas en las relaciones de pareja pueden presentarse debido a que los conyugues se encuentran “estancados” en alguno de estos componentes, puede ser que le den más importancia a alguno que a otro o algún miembro de la relación puede enfocarse más en uno que en otro, lo que puede crear una “deficiencia” en los otros componentes necesarios para el amor. Evaluar en que componente del amor tiene problemas la pareja le permitirá al terapeuta dirigir parte de su intervención a desarrollar nuevas habilidades o fortalecer algunas otras que ayudaran a “equilibrar” estos elementos para una mejor funcionalidad en la relación; del mismo modo, es importante ubicar estos componentes en la etapa del ciclo vital que está viviendo la pareja para “atender sus necesidades bajo determinado contexto”. Las técnicas, herramientas y estrategias a utilizar dependerán de las necesidades de la relación, las cuales pueden ir desde habilidades para la comunicación, hasta el entrenamiento de habilidades sexuales.

3.4.2.3. Acompañamiento terapéutico

Ante la guía antes expresada que puede conformar un proceso terapéutico, se debe tener en cuenta que existen diferentes habilidades o estrategias que pueden influir en dicho proceso; estas pueden ser las habilidades desarrolladas por el terapeuta para abordar los motivos que han llevado a terapia a los consultantes, y las habilidades centradas en la relación terapéutica; las primeras se relacionan con el conocimiento teórico –metodológico que el terapeuta ha desarrollado durante su formación y durante su práctica, las cuales le permiten llevar a cabo el proceso de identificación, evaluación e intervención; mientras que las segundas se refieren a las habilidades o características centradas en el terapeuta como persona, independientes de su postura teórica la cual va a definir la relación terapeuta-usuario; estas comúnmente están relacionadas con la percepción que tiene el paciente de los actos del terapeuta, los cuales pueden ser confianza, empatía, inteligencia, atento (a), o capacidad para dar una fundamentación convincente.

Estas dos habilidades son el “trasfondo” de todo proceso terapéutico, y son necesarias para alcanzar los objetivos de la terapia. La pericia del terapeuta y su conocimiento teórico-metodológico le permitirá atender las emociones expresadas en sesión (y también las no expresadas verbalmente pero si por medio del lenguaje analógico), ofrecer apoyo puntual al miembro del sistema más afectado (con el que es necesario trabajar de manera individual simultáneamente), atender las oscilaciones del proceso como pueden ser las recaídas (en el caso del consumo de drogas, conductas violentas, infidelidades, etc.), las intromisiones (de familiares o amigos cercanos), hacer reajustes (de las hipótesis, cambios en las estrategias o técnicas utilizadas), y actuar ante las resistencias, las cuales pueden ser dentro del sistema (como cuando hay un secreto “familiar” que no quiere revelar alguno de los miembros o ambos), inducidos por el terapeuta (dada a la contratransferencia, puede ser que éste se moleste o se vincule demasiado con alguno de los integrantes de la pareja, impidiendo una alianza con los demás miembros del sistema), por falta de correspondencia entre el terapeuta y la pareja (puede ser que el “estilo” del terapeuta pueda ser percibido por los usuarios como demasiado dinámico, pasivo o distante, y/o los usuarios puedan tener una sensación de que el terapeuta es incapaz de ayudarlos debido a su edad, su género, o “status social”, del mismo modo, puede haber desacuerdos con las metas del tratamiento establecidas por el terapeuta y las de los usuarios),

en la evaluación y al principio del tratamiento (problemas en el establecimiento de hipótesis, intervenciones, y sobre quien se debe dirigir la atención), así como resistencia durante en proceso terapéutico y en las etapas finales del tratamiento (como parte de mecanismos de defensa).

Las habilidades del terapeuta como persona; es decir, aquellas que están involucradas en la relación terapéutica, comprenden la escucha, la interpretación, la calidez, aceptar la otredad de los consultantes, la comprensión y la empatía con la pareja y cada uno de sus miembros. Estas “cualidades” son de gran apoyo y ayudan a alcanzar los objetivos terapéuticos. Al respecto, Rodríguez y Salinas (2011) mencionan:

Estas habilidades pueden facilitar el proceso terapéutico y su carencia puede entorpecerlo...la comprensión empática del terapeuta facilita el abordaje de las resistencias al cambio presentes en todo proceso terapéutico, y las personas suelen mostrarse más dispuestas a seguir indicaciones e instrucciones cuando se encuentran en un entorno terapéutico cooperativo y no controlador. (p. 216).

Si bien, todas estas cualidades son importantes para el éxito en la terapia, la empatía es la que más se ha reconocido como promotora de cercanía, ayuda y guía entre los consultantes y el terapeuta; sin embargo, todas estas habilidades no son las únicas características que el terapeuta necesita para lograr el éxito en la terapia, estas cualidades junto con los conocimientos teórico-metodológicos hacen que la probabilidad de alcanzar el bienestar individual y de pareja de los consultantes sea conseguido.

3.4.3 Tercera fase: resolución

Todo proceso terapéutico tiene un final, el cual es conocido como resolución, en este momento se lleva a cabo la culminación del proceso personal de los consultantes, quienes en un principio podían presentar sentimientos de tristeza, enojo, desesperación, frustración, o sentirse engañados, desilusionados o impotentes ante la situación que los motivo a ir a terapia; al principio tal vez alguno o ambos miembros de la pareja tenía expectativas respecto al proceso, tal vez pensaban que con la terapia “todo volvería a ser como antes” o probablemente ya habían tomado la decisión de separarse y la terapia solo era “el pretexto” para hacerlo; sin embargo,

durante el proceso terapéutico las intervenciones que giraron alrededor del conflicto (ya sea de naturaleza evolutiva o estructural) llevo a la pareja a percibir, decidir y actuar ante determinadas situaciones, ya sea con la resolución de sus conflictos o con la disolución de la relación, en el primero de los casos seguramente la terapia ayudo al esclarecimiento de algunos aspectos que antes eran confusos o simplemente no se habían planteado, ayudo al desarrollo y fortalecimiento de habilidades necesarias para un buen funcionamiento de la pareja y promovió una mejor adaptabilidad del sistema ante las exigencias internas y externas por las que atraviesa y atravesara; en el segundo de los casos, cuando la pareja ha decidido dar por terminada la relación, la terapia ayudará a las personas implicadas a que puedan subsistir individualmente, encontrando “bienestar” personal.

Al término de la terapia, el terapeuta junto con la pareja pueden hacer una evaluación de los puntos que han mejorado en la relación (como la intimidad, espontaneidad, comunicación, satisfacción, etc.), así como aquellos puntos que no pudieron “solucionarse” o mejorar, esto con la finalidad de poder ayudar a la pareja si en un futuro lo requiere. Del mismo modo, el terapeuta debe dar seguimiento del proceso, teniendo un contacto ocasional con la pareja o con los miembros de la terminada relación para ayudarlos en su proceso de “continuación” de lo aprendido en terapia o para “visualizar” qué posibles situaciones podrían poner en marcha de nuevo el mecanismo del problema.

CONSIDERACIONES FINALES

Las relaciones de pareja representan un aspecto fundamental en la vida de las personas, tanta es su importancia que tradicionalmente la imagen social de “la felicidad” se ha relacionado con una buena relación de pareja; si bien, aunque en los últimos años el amor en las relaciones íntimas ha sufrido fluctuaciones entre su conceptualización y su relevancia social, la pareja sigue siendo uno de los aspectos más importantes para el desarrollo de los individuos tanto en niveles afectivos, psicológicos y sociales.

Como cualquier otra relación interpersonal, la interacción que se presenta en la pareja puede verse modificada a lo largo del tiempo, en un primer momento puede ser que esta interacción venga acompañada solo de sentimientos de alegría y bienestar, para después oscilar entre sentimientos de alegría y tristeza, o permanecer solo entre sentimientos de enojo, desesperación y frustración. Dependiendo la naturaleza de los sentimientos, éstos pueden ser precursores para el fortalecimiento de la relación, su desgaste o desvanecimiento.

La constante frecuencia de conflictos, la etapa en el ciclo vital en el que se encuentre la pareja, la presencia de crisis, la constante lucha de poder en la relación, la falta de comunicación, la violencia, la dependencia, las infidelidades, el re-descubrimiento de las metas de uno o ambos conyugues, o hasta los conflictos creados por la inclusión de la mujer al mundo laboral (debido a que esto va “en contra” de los roles de género establecidos por la sociedad) puede generar en la pareja motivos para asistir a terapia, preguntándose si su situación actual desembocara en un rompimiento o en su fortalecimiento.

Independientemente de los motivos que lleven a una pareja a asistir a terapia, el terapeuta debe ser consciente de la complejidad de las variables involucradas en una relación amorosa, las cuales si pasan desapercibidas o se les “aborda” de una forma indebida pueden aumentar la conflictividad de la relación llevando a desencadenar más problemas de los iniciales, un desinterés por la relación entre los consultantes o frustración por parte del terapeuta al ver un “estancamiento” en su procedimiento; por tal motivo, la terapia de pareja requiere un abordaje distinto al trabajo realizado en una terapia individual, grupal o familiar, debido a las particularidades de intervenir en un sistema unido afectivamente y por voluntad propia, donde puede haber diferencia de edad, ideología, cultura y costumbres; por lo que la labor del terapeuta

deberá enfocarse en la dinámica particular de la relación más que en las problemáticas personales que cada uno de los conyugues pueda presentar; por ello el trabajo realizado en una terapia de pareja difiere en complejidad a cualquier otro tipo de terapia psicológica; en consecuencia, el terapeuta que ha decidido trabajar con parejas además de tener un conocimiento teórico-metodológico que lo guíe durante el desarrollo del proceso terapéutico, necesitará de un conocimiento especializado en el complejo sistema conyugal, tal y como lo menciona Montesano (2015):

Es una modalidad terapéutica que requiere, sin duda, de una especialización profesional, dadas sus particularidades en el setting y en el desarrollo del proceso terapéutico. El psicoterapeuta que quiera atender parejas de forma efectiva necesita conocer algunas reglas básicas que son diferentes a otras modalidades terapéuticas pero que resultan ser claves para la formulación del caso y el desarrollo de la intervención. (p.162).

Ciertamente, el terapeuta que decida especializarse en la intervención de las relaciones amorosas deberá tener conocimiento de los principios “clave” para llevar a cabo una intervención terapéutica; sin embargo, el enfoque de su especialización debe dirigirse a las particularidades de las relaciones interpersonales que solo están presentes en el sistema conyugal, como puede ser el hecho de los intereses y acciones en conjunto (que pueden complementar la relación o “restarle” a la misma), la vinculación amorosa, las creencias individuales (que pueden ayudar al cumplimiento de metas conjuntas u obstruir su alcance), la resolución de conflictos, la interacción entre sus miembros (simétrica o complementaria), la sexualidad, la conflictividad interpersonal y la comunicación llevada a cabo entre ellos (si hay un mayor uso de lenguaje verbal o no verbal, si hay congruencia entre ambos, etc.).

Es bajo estas particularidades, que nace la necesidad del abordaje sistémico en el trabajo con parejas; si bien existen diferentes enfoques para tratar las problemáticas conyugales muchos de ellos realizan un trabajo individual con cada uno de los conyugues, centrándose en el restablecimiento o la reconstitución de la relación lo que puede dar como resultado una solución aparente de los problemas que llevaron a la pareja a asistir a terapia; sin embargo, la terapia sistémica al enfocarse en procesos, relaciones e interacciones, no solo en contenidos, ayuda a la

pareja a “redelinear o redefinir ” su relación, modificando las pautas comunicacionales que habían generado y mantenido los problemas, dando a la relación un sinfín de posibilidades para “dirigirse” según sus necesidades, ya sea como pareja o individualmente si es que deciden dar por terminada la relación como resultado de la terapia.

Es en esta línea, que el trabajo con parejas desde el enfoque sistémico proporciona un abanico de técnicas y estrategias a partir de diferentes modelos teórico-metodológicos de intervención, los cuales están centrados en ayudar a las parejas tanto individualmente y como sistema a mejorar sus pautas de interacción, su comunicación, su estructura, su organización, su flexibilidad, su grado de diferenciación, y por ende, su funcionalidad; o bien, si deciden separarse, ayudar a la personas a no negar la pérdida, sino aceptarla y ayudarlas a reconocer, vivir y “salir” de su duelo.

Las técnicas y las estrategias utilizadas por el terapeuta variaran dependiendo el modelo sobre el cual se base, el cual puede ser seleccionado dependiendo de las necesidades de cada pareja; los modelos de intervención en la terapia familiar sistémica y posmoderna son:

- El modelo Estructural
- El modelo Estratégico
- El modelo de Terapia Breve Orientado a Problemas
- El modelo de Terapia Breve Centrada en Soluciones
- El modelo de Milán
- El modelo post-Milán
- Terapia Narrativa
- Enfoque colaborativo y equipos reflexivos
- El modelo de Hipnosis (Terapia Ericksoniana)

En efecto, los terapeutas operaran en una corriente u otra con base en su formación o personalidad, algunos sólo utilizarán las estrategias o técnicas de algún modelo particular, otros, las combinaran dependiendo del tipo de caso y la fase de tratamiento; en algunas ocasiones el terapeuta hará explicito el tipo de estrategia que emplea, mientras que en otros casos esta permanecerá encubierta; en algunas ocasiones las parejas tal vez prefieran ciertas formas de

trabajo en lugar de otras; sin embargo, el terapeuta que intervendrá en un sistema conyugal necesitara, aparte de la especialización de las particularidades de las relaciones amorosas, un entrenamiento adecuado en ciertos procedimientos que le permitirán una intervención adecuada en dicho sistema, como el hecho de suspender sus guiones habituales de entrevista e intervención y acoplarse al hecho de contar con dos miembros de la pareja en la sala, y en condiciones ideales, trabajar con un co-terapeuta y con un equipo de trabajo.

Respecto al trabajo que involucra la intervención de un co-terapeuta, autores como Villegas y Mallor (2017) y Montesano (2015) mencionan que uno de los beneficios de esta intervención es evitar las “trampas triangulatorias” que se pueden presentar en terapia de pareja si es que solo hay un terapeuta para tal procedimiento, ya que al querer forjar una buena relación con los miembros, éste puede caer en el “enredo” de desarrollar una mayor empatía con uno y ganar la enemistad del otro miembro de la pareja, llegando en el peor de los casos, aumentar la conflictividad inicial de los consultantes.

Algunas de las ventajas de la presencia de dos terapeutas en sesión puede ser de gran ayuda al momento de prestar mayor atención al lenguaje analógico (tono de voz, postura, gestos, etc.); del mismo modo, se reduce la probabilidad de la contratransferencia que en la intervención de un solo terapeuta se podría presentar; por otra parte, la interacción entre ambos terapeutas puede convertirse también en un modelo a imitar en la comunicación, el respeto, la ayuda, el aprecio, la escucha y la validación mutua.

Por otro lado, y en lo que respecta a la colaboración de un equipo de trabajo, éste ayuda a la utilización del método observacional en las sesiones, ya que la sala puede estar provista de un falso espejo para la supervisión en vivo donde otros terapeutas entrenados pueden hacer “co-terapia” y ayudar al o los terapeutas que se encuentran en sesión. Del mismo modo, se requerirá de un equipo de grabación audiovisual que pueda registrar la sesión para su posterior análisis, lo cual permite seleccionar varios tramos y realizar algunas hipótesis terapéuticas para las interacciones registradas.

Tanto la ayuda de un co-terapeuta como la de un equipo de trabajo, exige del terapeuta el entrenamiento y desarrollo de habilidades específicas que en otro tipo de terapia no sería necesario desenvolver, tal es el caso de la disponibilidad y apertura para continuos aprendizajes,

sentido de equipo, co-participación continua, retroalimentación constante, entendimiento mutuo (entre el terapeuta, sus colaboradores y consultantes), e intercambios relacionales que construyen la esencia del trabajo.

Si bien, la terapia de pareja es una de las modalidades más complejas de psicoterapia que existe, no sólo por la singularidad de trabajar con un sistema en donde se interviene con los “trastornos” de una relación, sino por la especialización y entrenamiento continuo y específico del terapeuta para asegurar su competencia en el procedimiento terapéutico; la epistemología sistémica permite el trabajo de las interacciones que se dan en una relación amorosa, viendo más allá del problema inmediato; abordando aspectos relacionados con el poder, la comunicación, la interacción, la intimidad y el crecimiento personal, promoviendo cambios que favorecen la metacomunicación, evitando interacciones rígidas, y sobre todo ayudando a la redefinición de las expectativas, metas, e intenciones de la pareja; ya sea manteniendo su unión o procurando una separación con el menor grado de traumatismo; proporcionando una solución real y no aparente a las problemáticas que pueden enfrentar las parejas en la actualidad.

BIBLIOGRAFIA

- Aguirre, L.I. (2014). *Violencia en la pareja: Un miembro incómodo* (Tesis de maestría). Facultad de Estudios Superiores Iztacala, Universidad Nacional Autónoma de México. México.
- Agirre, M. (2015). El dinero en la pareja: reflexiones sobre relaciones de pareja igualitarias. *Revista Española de Sociología*, 23, 9-27. Recuperado de: <http://www.fes-sociologia.com/files/res/23/01.pdf>
- Álvarez, E., García, M., & Rivera, S. (2015). Satisfacción marital a través de la dinámica del conflicto y la culpa. *Psicología Iberoamericana*. 23(1), 48-57. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=133944230006>
- Ayesa, A. (2013). *La terapia familiar en la esquizofrenia*. Recuperado de: <https://www.avntf-evntf.com/wp-content/uploads/2016/06/LaTFenlaesquizofrenia.GAyesaTrab3BI1213.pdf>
- Becerra, F., Roldan, W. & Flores, G. (2012). Factores de enriquecimiento, mantenimiento, comunicación y bienestar en la relación marital. *Revista de Psicología GEPU*, 3(1), 37 - 62. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3982353.pdf>
- Blandón, H., & López, S. (2016). Comprensiones sobre pareja en la actualidad: Jóvenes en busca de estabilidad. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 14 (1), 505-517. doi:10.11600/1692715x.14134271014
- Capafóns, D., & Sosa D. (1996). Un programa estructurado para el tratamiento de los problemas de pareja. En Caballo, V. (Eds). *Manual para el tratamiento cognitivo-conductual de los trastornos psicológicos. Formulación clínica, medicina Conductual y trastornos de relación* (pp. 581-598). España: Siglo veintiuno.
- Castrillón, M. (2008) Terapia de pareja: una mirada a sus procesos. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 37(1), 187-197. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/806/80615420015.pdf>

- Cavazos, B.E. (2014). *La comunicación de las parejas que trabajan fuera del hogar* (Tesis de doctorado). Facultad de Trabajo Social y Desarrollo Humano, Universidad Autónoma de Nuevo León, México.
- Cervantes, M. (2010). *Fortalezas y debilidades en la relación de pareja*. México: Trillas
- Correa, R., & Rodríguez, H. (2014). Estrategias de resolución de conflictos en la pareja: negociando en lo cotidiano. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 6(1), 89-96. doi: <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2014.n1.v6.720>
- Crespi, A. (2017). *Terapia sexual en pareja*. España: Síntesis.
- Davidson, R., & Iparraguirre, J. (2016). El matrimonio, ¿todavía importa?: Una evaluación de la convivencia a la luz de la Biblia. *Apuntes Universitarios-Revista de Investigación*, 6(1), 149-159. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/4676/467646131012.pdf>
- De la Espriella, G. (2008). Terapia de pareja: abordaje sistémico. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 37(1), 175-186. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/806/80615420014.pdf>
- Díaz, O. (2012). La investigación en terapia familiar. *En-claves del Pensamiento*, 6(11), 163-196. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/1411/141125357010.pdf>
- Díaz, R., & Rivera, S. (2010). Relaciones sustentables: el papel del amor y otras especias en la promoción de parejas positivas. En Díaz, R., & Rivera, S. *Antología psicosocial de la pareja* (pp. 737-750). México: UNAM-Miguel Ángel Porrúa.
- Eguiluz L. (2001). *La teoría sistémica. Alternativa para investigar el sistema familiar*. México: UNAM-FESI
- Eguiluz, L. (2004). *Terapia familiar, su uso hoy en día*. México: Pax.
- Fernández, M. (2018). *Estudio de la efectividad de un programa de terapia de pareja para víctimas del terrorismo*. (Tesis doctoral, Universidad Complutense de Madrid). Recuperado de: <http://eprints.ucm.es/46785/1/T39665.pdf>

- Feixas, V., Muñoz, C., Compañ, F. & Montesano, C. (2016) *El modelo sistémico en la intervención familiar*. Recuperado de: http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/31584/6/Modelo_Sistemico_Enero2016.pdf
- Flores, G. (2011). Comunicación y Conflicto: ¿Qué Tanto Impactan en la Satisfacción Marital?. *Acta de Investigación Psicológica- Psychological Research Records*, 1(2), 216-232. Recuperado de: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-48322011000200003
- García, E., Fuentes, R., & Sánchez, A. (2016). Amor, satisfacción en la pareja y resolución de conflictos en adultos jóvenes. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología de la Universidad Católica Boliviana "San Pablo"*, 14(2), 284-302. Recuperado de: http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612016000200004
- Gilbert, M. y Schmukler, D. (2000). *Terapia breve con parejas: un enfoque integrador*. México: El manual moderno.
- González, M.C. (2002). *Parejas jóvenes y divorcio temprano* (Tesis de maestría). Facultad de Estudios Superiores Iztacala, Universidad Nacional Autónoma de México. México.
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2014). Encuesta Nacional de la Dinámica Demográfica (ENADID). Recuperado de: http://internet.contenidos.inegi.org.mx/contenidos/Productos/prod_serv/contenidos/espanol/bvinegi/productos/nueva_estruc/702825080327.pdf
- Liuzzi, D. (2015). *Trastorno del Espectro Autista desde la Teoría Familiar Sistémica*. (Tesis de licenciatura, Universidad de la República). Recuperado de: https://sifp.psico.edu.uy/sites/default/files/Trabajos%20finales/%20Archivos/tfg_victoria_liuzzi_dolz.pdf
- Madanes, C. (2015). *Terapia Familiar Estratégica*. Amorrortu Editores

- Maureira, C. (2011). Los cuatro componentes de la relación de pareja. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14(1), 321-332. Recuperado de: <http://revistas.unam.mx/index.php/repi/article/viewFile/24815/23284>
- Montesano, A. (2015). Claves fundamentales en terapia de pareja: Una guía de navegación para la práctica. *Revista de Psicoterapia*, 26(102), 161-174. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/286882405_Claves_fundamentales_en_terapia_de_pareja_Una_guia_de_navegacion_para_la_practica
- Morales, T. (2016). *Afecto y relación de pareja* (Tesis de licenciatura, Universidad Rafael Landívar). Recuperada de: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2016/05/42/Morales-Dulce.pdf>
- Ojeda, G., Torres, G., & Moreira, M. (2010). ¿Amor y Compromiso en la Pareja?: de la teoría a la práctica. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica*, 2(30), 125-142. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=459645442008>
- Ortiz, F. (2007). Modalidades de funcionamiento de parejas de menor a mayor complejidad vincular. En Eguiluz, L. (Eds). *Entendiendo a la pareja* (pp.41-59). México: Pax
- Ortega, R. (2012). El vínculo de pareja: Una posibilidad afectiva para crecer. *Revista Electrónica Educare*, 16, 23-30. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=194124704008>
- Parrilla, M. (2015). René Girard y la teoría del doble vínculo de Palo Alto. *Revista de filosofía*, 40 (2), 109-126. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5222946>
- Pinto, B. (2005). Colisión, colusión y complementariedad en las relaciones conyugales. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSP*. 3(1), 1-29. Recuperado de: http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612005000100004
- Pinto, B. (s.f.). *La psicoterapia relacional sistémica y el psicoterapeuta*. Recuperado de: www.scielo.org.bo/pdf/rap/v2n2/v2n2a3.pdf

- Ritvo, E. y Glick, I. (2003). *Terapia de Pareja y familiar. Guía práctica*. México: El manual moderno.
- Rodríguez, C., & Salinas, R. (2011). Entrenamiento en habilidades terapéuticas: algunas consideraciones. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 16(2), 211-225. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/292/29222521001.pdf>
- Roizblatt, A. (2013). *Terapia familiar y de pareja*. Chile: Mediterráneo.
- Sabido, O., & García, A. (2015). El amor como vínculo social: con Elias y más allá de Elias. *Sociológica*, 30(86), 31-63. Recuperado de: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0187-01732015000300002
- Sager, C. (2009). *Contrato matrimonial y terapia de pareja*. Buenos Aires: Amorrortu
- Salazar, D., Suárez, C., y Labrador, F. (2015). Factores que intervienen en una relación de pareja. En Labrador, J. (Eds.). *Intervención psicológica en terapia de pareja* (pp. 132-158). Madrid: Pirámide.
- Salas, M. (2016). *Terapia sexual: hacia un modelo integrativo multidimensional*. (Tesis de maestría, Facultad de Ciencias Sociales). Recuperado de: <http://repositorio.uchile.cl/handle/2250/144923>
- Sánchez, A., & Díaz, L. (2003). Patrones y estilos de comunicación de la pareja: Diseño de un inventario. *Anales de psicología*, 19(2), 257-277. Recuperado de: https://www.um.es/analesps/v19/v19_2/08-19_2.pdf
- Sánchez, B. (2013). *Comunicación emocional y problemas conyugales en parejas que asisten a psicoterapia sistémica: una relación recursiva*. (Tesis de maestría, Pontificia Universidad Javeriana). Recuperado de: <https://mx.123dok.com/document/7q062jqx-comunicacion-emocional-y-problemas-conyugales-en-parejas-que-asisten-a-psicoterapia-sistemica-una-relacion-recursiva.html>
- Satir, V. (2011). *Psicoterapia familiar conjunta*. México: La prensa médica

- Satir, V. (2015). *En contacto íntimo: cómo relacionarte contigo mismo y con los demás*. México: Concepto
- Scheinkman, M., & Werneck, D. (2010). Desactivar los Celos en las Relaciones de Pareja: Un Enfoque de Múltiples Dimensiones. *Family Process*, 49 (4), 488-504. Recuperado de: <https://static1.squarespace.com/static/5633f67de4b05ce588075c8c/t/563e61e0e4b04b28f8d4882a/1446928864797/ScheinkmanWerneck2010esp.pdf>
- Shomaly, D. (1994). *Comunicación, meta comunicación y paradoja: la vigencia de la "Escuela de Palo Alto"*. Recuperado de: http://repositorio.unab.cl/xmlui/bitstream/handle/ria/2220/Shomali_Comunicaci%C3%B3n%20meta%20comunicaci%C3%B3n%20y%20paradoja%20la%20vigencia%20de%20la%20Escuela%20de%20Palo%20Alto_1994.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Sirvent, C. (2011). Fidelidad y compromiso en la relación de pareja (El trinomio fidelidad, compromiso y monogamia). *Norte de Salud Mental*. 9 (40), 57-71. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4830504>
- Soria, T. (2007). Simetría y Doble vinculo en relaciones de pareja. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 10(2), 1-10. Recuperado de <http://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/19107>
- Soria, T. (2010). Tratamiento sistémico en problemas familiares. Análisis de caso. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 13(3), 87-104. Recuperado de: <http://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/22593>
- Soto, M.J. (2011). *Aplicación de las técnicas ericksonianas en la terapia familiar* (Tesis de maestría). Facultad de Estudios Superiores Iztacala, Universidad Nacional Autónoma de México. México.
- Tapia, L., & Molina, M. (2014). Primera entrevista en terapia de pareja: co-construcción de un encuentro situado. *Revista Chilena de Neuropsiquiatría*, 52(1), 42-52. Recuperado de: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272014000100006
- Vargas, C. (2016). *Aspectos vinculares para la conformación de pareja*. Recuperado de: http://biblioteca.upbbga.edu.co/docs/digital_32110.pdf

- Vera, O. (2010). *Satisfacción marital: Factores incidentes*. (Tesis de Licenciatura, Facultad de educación y humanidades). Recuperado de: http://repobib.ubiobio.cl/jspui/bitstream/123456789/1557/1/Vera%20Olivares_Carolina%20Andrea.pdf
- Vélez, L. (2017). *Relación de Pareja: ¿Satisfacción o Insatisfacción Conyugal?*. (Tesis de maestría, Pontificia Universidad Javeriana). Recuperado de: http://vitela.javerianacali.edu.co/bitstream/handle/11522/8605/Relacion_pareja_satisfaccion.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Villanueva, L., & Molina, M. (2012). Temporalidad e incertidumbre en las dinámicas de pareja. *Revista de Familias y Terapias*, 21(33): 43-72. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4176747>
- Villanueva, O., Rivera, A., Díaz, R., & Reyes, L. (2012). La Comunicación en Pareja: Desarrollo y Validación de Escalas. *Acta de Investigación Psicológica*, 2(2), 728 – 748. Recuperado de: <http://www.scielo.org.mx/pdf/aip/v2n2/v2n2a10.pdf>
- Villarreal, Z., & Paz, J. (2015). Terapia familiar sistémica: una aproximación a la teoría y la práctica clínica. *Interacciones: Revista de avances en psicología*, 1(1), 45-55. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5759435>
- Villegas, M. & Mallor, P. (2012). La dimensión estructural y evolutiva en las relaciones de pareja. *Acción Psicológica*, 9(2), 97-109. doi: <http://dx.doi.org/10.5944/ap.9.2.4107>
- Villegas, M. y Mallor, P. (2017). *Parejas a la carta. Las relaciones amorosas en la sociedad posmoderna*. Barcelona: Herder.
- Watzlawick, P., Beavin, J. y Jackson, D. (2009). *Teoría de la comunicación humana*. Barcelona: Herder.