

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

Mariana Veloso-Martins, M. Emília Costa

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

Manuel Villegas

Facultad de Psicología, Universidad de Barcelona

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

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

---

## Sistemas y Apego en Terapia de Pareja.

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

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

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

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

## Presentación del caso.

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

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

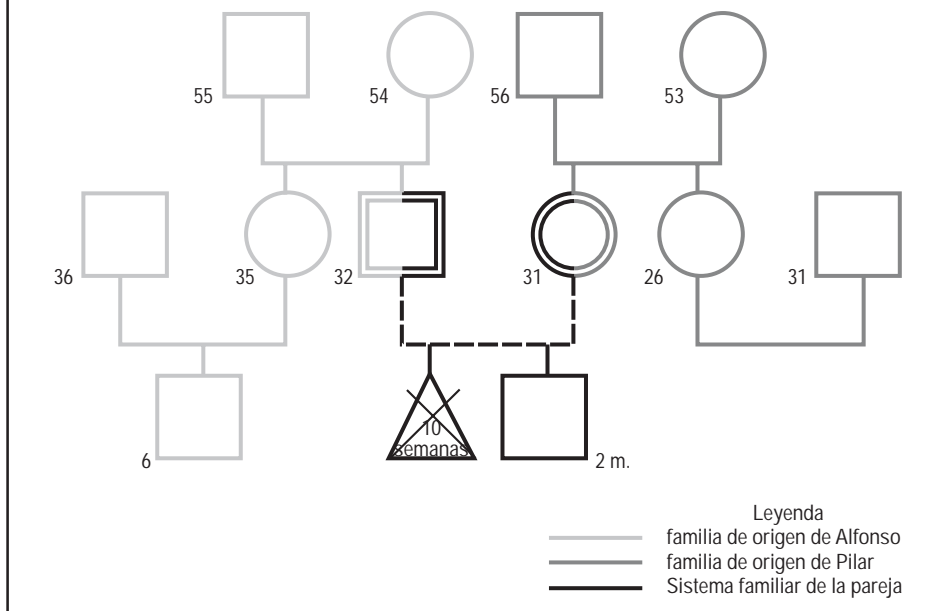
La pareja empezó su noviazgo hace cinco años, cuando aún eran colegas de trabajo en un banco. Alfonso describe su atracción por Pilar como algo que “fue creciendo con el tiempo”, y la describe como una persona educada, culta, “con quien podría hablar de todo”. Pilar comenta que veía a su compañero como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

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

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

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

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



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

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

[...]

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

[...]

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **Antecedentes de Apego y Sistemas Familiares de Origen.**

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

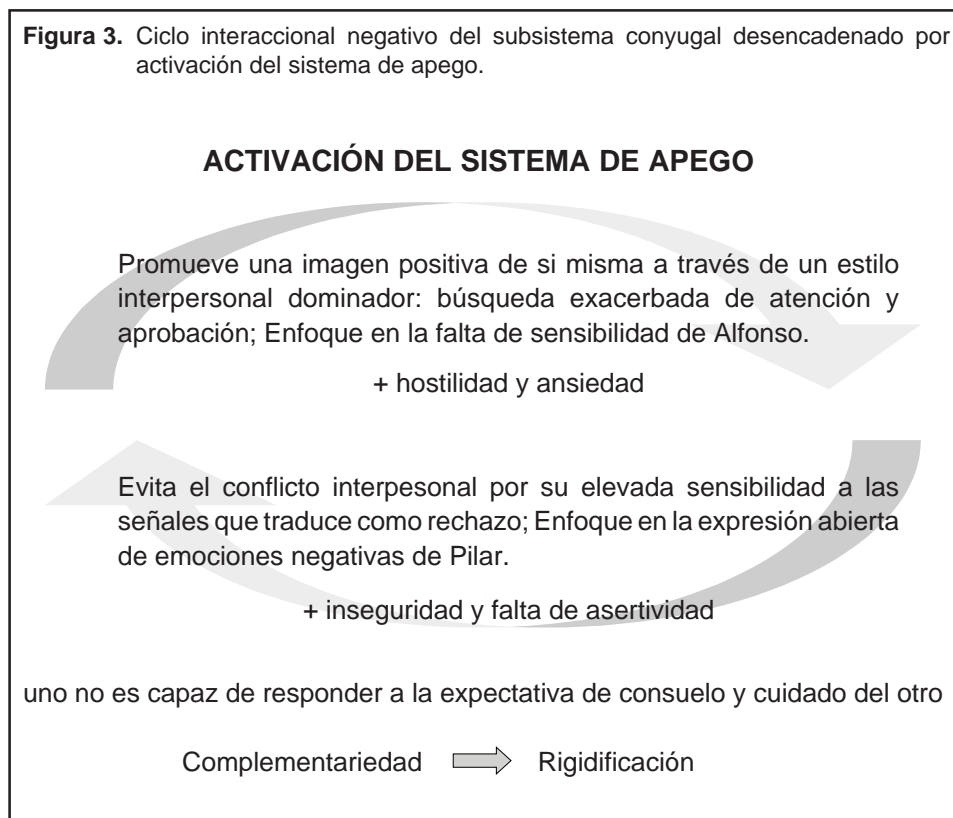
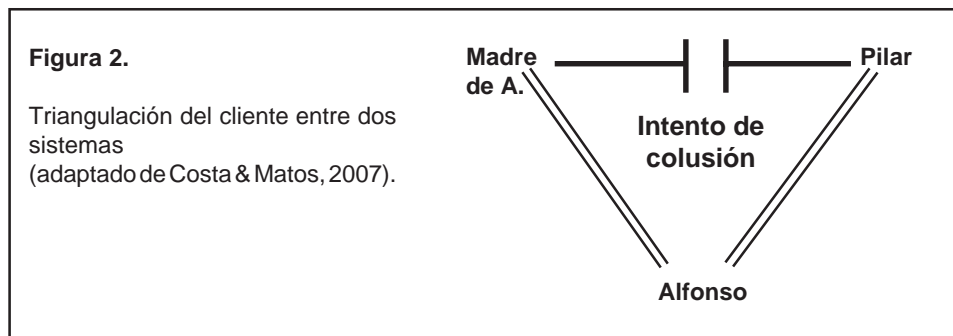
En el proceso de conocerse uno al otro y formar una pareja, Pilar y Alfonso crean un nuevo sistema de apego, influenciado por dos representaciones distintas transmitidas generacionalmente del sistema de apego entre los respectivos padres, y paralelamente gobernado por un sistema específico de reglas,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

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

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

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

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



## Metodología Terapéutica.

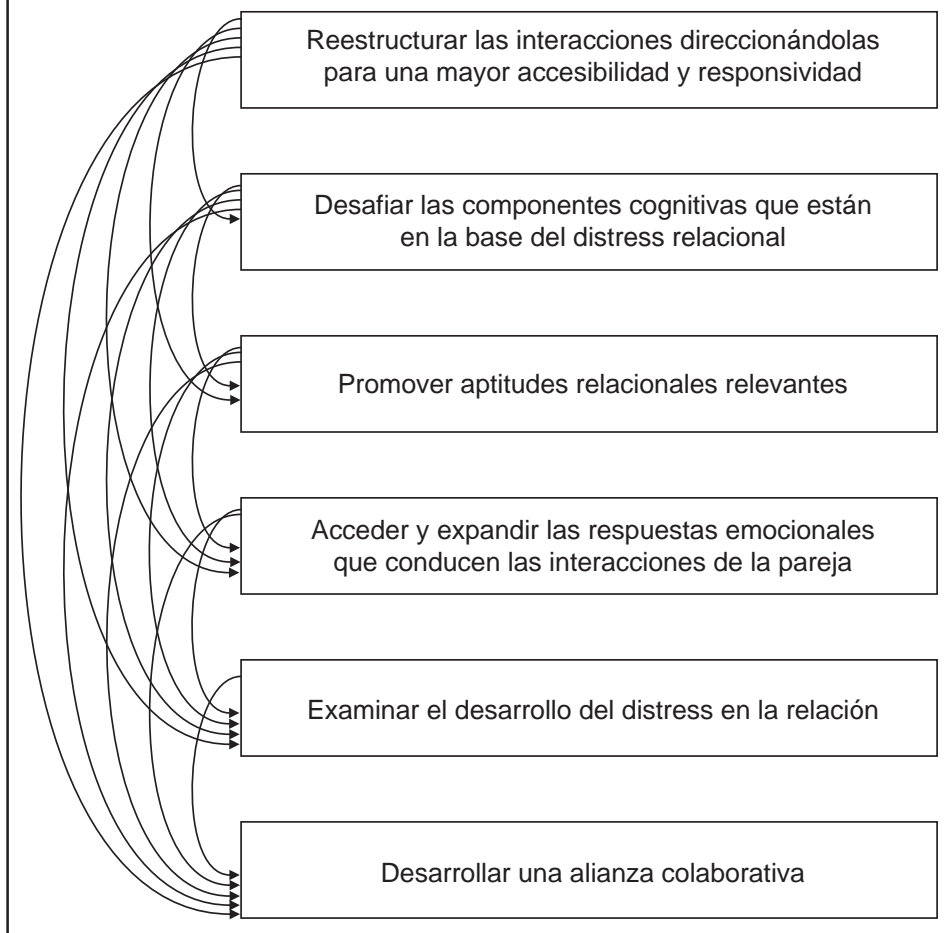
El proceso terapéutico sigue el hilo conductor de la hipótesis, basándose en las perspectivas sistémica y de apego, intentando apoyar a la pareja en la reestructuración y expansión de sus respuestas emocionales e interaccionales, y crear vínculos más seguros de apego. Johnson y Greenberg (1985) han intentado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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

al ciclo interaccional negativo.

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

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

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

*A: No, no tenía esa percepción.*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

mencionado anteriormente.

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

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

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

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

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

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

[...]

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

A: *Si.*

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

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

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

## **Discusión**

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

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

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

---

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

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



## Referencias bibliográficas

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