

ESTRATEGIAS PARA INICIAR EL CAMBIO EN TERAPIA DE PAREJA: ¿ENFRENTAMOS LA TORMENTA DEL CONFLICTO O BUSCAMOS EL VIENTO A FAVOR DE LOS RECURSOS?

Resumen.

El artículo explora dos enfoques complementarios para iniciar el cambio en terapia de pareja desde una perspectiva sistémica: uno centrado en abordar directamente el conflicto y otro orientado a potenciar los recursos de la relación. A través del contraste dialéctico entre ambos modelos —el Dispositivo de Exploración de Interacciones (DEI), se promueve una reflexión sobre la práctica clínica y la toma de decisiones estratégicas en las primeras fases del proceso terapéutico. El trabajo se enmarca en la experiencia compartida durante un taller en el Congreso Nacional de Terapia Familiar (Barcelona, octubre de 2024), e incluye viñetas clínicas que ilustran la aplicación concreta de ambas metodologías. El texto invita a valorar la interacción entre conflicto y recursos como vasos comunicantes que pueden ser modulados para favorecer el cambio terapéutico.

Palabras clave.

Violencia filio-parental, metodología PIBE, terapia multifamiliar, psicodrama, teatro, enfoque intergeneracional, casos.

Patricia Magueet Levy.

Psicóloga de parejas en Barcelona,

Atiende en el Vendrell y online
web: patriciamaguet.com
info@patriciamaguet.com

Pablo Quiroga Vicuña.

Psicoterapeuta de parejas e individual.

Atiende en Barcelona y online.
web: pabloquirogapsicologo.com
pquiroga@copc.cat

Recibido: 18/03/2025

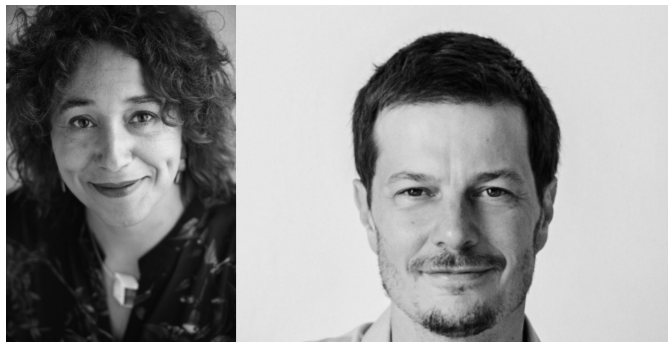
Aceptado: 18/06/2025

Abstract.

The article explores two complementary approaches to initiating change in couples therapy from a systemic perspective: one focused on directly addressing conflict and the other aimed at enhancing the resources of the relationship. Through the dialectical contrast between the two models—the Interaction Exploration Device (IED)—reflection on clinical practice and strategic decision-making in the early stages of the therapeutic process is promoted. The work is based on the experience shared during a workshop at the National Family Therapy Congress (Barcelona, October 2024) and includes clinical vignettes that illustrate the specific application of both methodologies. The text invites us to assess the interaction between conflict and resources as communicating vessels that can be modulated to promote therapeutic change.

Key words.

Couples therapy, therapeutic change, relational conflict, resources in the relationship.



INTRODUCCIÓN

Cada vez que iniciamos un proceso terapéutico con una pareja que nos pide ayuda porque su relación pasa por un momento complicado, siempre nos enfrentamos a un entramado muy complejo de diferentes subjetividades.

Las parejas llegan y vierten sobre nosotros su dolor y su tristeza, sus frustraciones y sus decepciones, pero también comparten sus esperanzas, expectativas, aspiraciones, sueños e ilusiones.

Ante toda esta avalancha de información y de emociones, se nos plantean muchas decisiones y algunos dilemas que nos pueden llevar por diferentes caminos de intervención terapéutica.

¿Dónde ponemos el foco principal cuando empezamos a trabajar con una pareja?

¿Apostamos por enfrentar la tormenta del conflicto, los síntomas, aquello que no funciona en la pareja abordándolos de forma directa como objetivo principal de nuestra intervención o por el contrario buscamos el viento a favor de los recursos y ayudamos a la pareja a no perder de vista todo aquello que sí funciona en su relación o todo lo que hay más allá de las diferencias?

Desde la mirada circular sistémica partimos de una visión en la que el terreno del conflicto y el terreno de las capacidades funcionan como vasos comunicantes. Si aliviemos la intensidad de las discusiones, damos pie a que la pareja pueda activar sus recursos con más facilidad. De la misma manera que si potenciamos los recursos de la pareja vemos cómo el conflicto pierde intensidad.

Sin embargo, plantearnos estas cuestiones nos resulta una forma muy didáctica e incluso lúdica de promover una reflexión sobre nuestra práctica clínica. De este debate y de este diálogo entre colegas de profesión nació el Taller que impartimos en el último Congreso Nacional de Terapia Familiar celebrado en Barcelona en octubre del 2024.

Este tipo de ejercicios dialécticos nos resultan estimulantes y nos fuerza a salir del cascarón de certezas que vamos construyendo en nuestra práctica clínica, especialmente porque somos dos psicólogos que trabajamos mayoritariamente en la soledad del ámbito privado y en nuestro día a día no tenemos la oportunidad de contrastar nuestro trabajo con otros colegas.

Y a la vez estas reflexiones nos ayudan en la búsqueda de una mayor eficacia terapéutica teniendo en cuenta que, en el contexto privado, la intervención con parejas no siempre nos proporciona la duración y el tiempo que deseáramos.

Pablo enfrenta la tormenta del conflicto a través de una herramienta que ha desarrollado, el DEI, que permite analizar con las parejas sus conflictos y patrones de relación.

Patricia busca el viento a favor de los recursos a través del Método Maguet y las intervenciones más centradas en las capacidades, los recursos, el amor y la reconexión.

La exposición de los dos enfoques la vamos a complementar con breves viñetas extraídas de sesiones de terapia reales, con el fin de ilustrar la aplicación de estos dos modelos en funcionamiento.

Enfrentando la tormenta del conflicto: “DEI” Una herramienta de análisis de la dinámica del conflicto elaborada por Pablo Quiroga.

Esta herramienta la desarrollé a partir de mi experiencia en la práctica clínica con parejas. Observé que muchas de éstas acudían relatando sus conflictos de manera muy ansiosa y caótica, y me planteé buscar la manera de poder organizar toda esta información relevante (temas conflictivos, agravios pendientes, dinámica del conflicto, etc..) en un sencillo esquema que partiera del análisis de un episodio “habitual” de un conflicto de la pareja.

El instrumento en concreto está elaborado inspirado en modelos secuenciales que describen la activación de las emociones, como, por ejemplo: situación, atención, valoración y respuesta (Gross y Thompson 2007) o el circuito de regulación de la emoción (Gonzalez, A. 2020). La herramienta toma como punto de partida el análisis de 3 elementos del conflicto: Los Disparadores, La Escalada simétrica y los Intentos de desagravio (Gottman, J. M., & Silver, N 2010). A medida que fui testeando la DEI con algunas parejas en terapia observé que su aplicación contribuía a poner orden y reflexión al espacio terapéutico. Trabajar de esta manera implica poner a la pareja a hablar del conflicto desde la reflexión y curiosidad analizando sus diferentes componentes a través de un elemento intermediario que les ayuda a poner cierta distancia, de alguna manera ayudamos a “separarnos” del conflicto y “externalizarlo” (White, M. Epsom D 1993).

Cuando inicio un proceso de terapia con una pareja, necesito obtener una gran cantidad de información, a veces tanta que puede llegar a ser abrumadora.

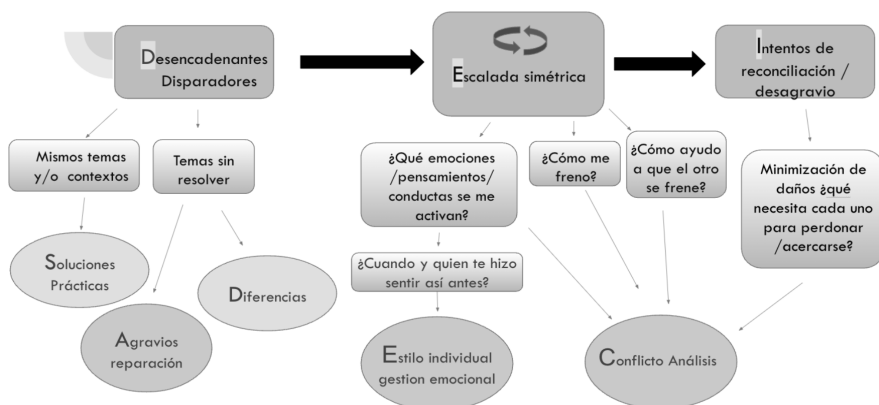
Cada pareja además llega a terapia con necesidades diferentes a diferentes niveles; por ejemplo, hay parejas que se beneficiarán más de un enfoque en lo práctico y operativo, otras en cambio en las que donde hay un nivel de malestar emocional importante es necesario “profundizar” en aspectos más personales, emocionales, vitales, etc.

La información proporcionada por los usuarios en las plantillas de la DEI me permite organizar mejor toda esta información, reflexionar sobre ella y comenzar a discriminar y escoger de una manera ágil cuáles podrían ser los focos principales hacia los que dirigir mi intervención en el proceso terapéutico.

La forma de aplicarla es sencilla, ya desde el inicio del tratamiento, instruyo a la pareja en la idea de que la mayoría de los conflictos obedecen a patrones de interacción muy similares y les propongo que identifiquen y analicen un conflicto habitual con la plantilla de la DEI que les proporciono para que cada uno lo realice de manera individual, esto lo prescribo como tarea para realizar en casa.

En la siguiente sesión trabajamos con la pareja ambas plantillas de la herramienta.

En el siguiente diagrama aparecen los elementos que vamos a desglosar con la DEI:



1. Disparadores. En esta área vamos a identificar:

- a. ¿Cuál es el asunto o la serie de temas que se repite y que más les hacen discutir, si son temas de la organización cotidiana doméstica por ejemplo o si también hay temas nucleares que se arrastran desde hace tiempo, desacuerdos no resueltos o algún agravio, traición no resuelta.
- b. ¿Cuáles son los contextos, lugares, momentos, donde se dan estos disparadores (saliendo de casa, en casa, en el coche, etc.)

2. Escalada simétrica. En este apartado vamos a analizar:

- a. ¿Cuáles son las emociones, pensamientos y reacciones que se activan en cada uno y si éstas están relacionadas con “memorias patogénicas” (recuerdos más o menos traumáticos) de la persona que se han de tener en cuenta.
- b. ¿Cómo es el circuito de emoción-pensamientos-conductas que se activa en cada uno y en la interacción.
- c. ¿Qué necesita cada persona para regularse o frenar y cómo puede ayudar a la otra parte a hacerlo en la escalada del conflicto.

3. Intentos de Desagravio, reconciliación: En este punto vamos a identificar:

- a. ¿Qué necesita cada parte para recuperar el estado “base” de normalidad emocional con la relación. Este punto es importante porque a menudo el principal problema deviene en el periodo posterior al conflicto, que puede llegar a durar días o semanas en las que la frialdad y el resentimiento mutuo continúan presentes.
- b. ¿Cuáles son los mecanismos de reconexión que tiene la pareja y cómo se activan.

Toda la información que extraemos del análisis del diagrama del conflicto nos puede ayudar a discriminar cuáles son los “focos” de mayor relevancia y decidir hacia qué dirección encaminar nuestra intervención terapéutica. He elegido 5 posibles focos básicos, estos nos son excluyentes entre sí, con frecuencia podemos trabajar con más de uno simultáneamente o alternándolos:

Soluciones - Búsqueda de Soluciones en los desacuerdos de la cotidianidad. Priorizaremos en general este foco cuando dentro de los desencadenantes de los conflictos se ponen de relieve sobre todo temas como el orden, la limpieza, organización del tiempo, crianza, etc..

Si identificamos un buen vínculo de base en la pareja, no hay rencores previos

significativos y las discusiones no afectan al núcleo de confianza de la relación, la opción de primera elección será una intervención breve trabajando para propiciar pactos, llegar a acuerdos, encontrar buenas fórmulas de funcionamiento en estos temas en particular para ayudar a la pareja a reducir los posibles desencadenantes de conflicto.

Conflicto - Modificación de conductas / patrón conflictivo.

Elegiremos trabajar con este foco cuando detectamos que el conflicto se está manteniendo en el día a día de la pareja y éste interfiere al conjunto de la relación y a la capacidad de ambas partes para regularse emocionalmente en sesión. En muchas ocasiones el conflicto y la “resaca” del mismo funciona casi como un “guión” preestablecido, debemos ayudar a la pareja a identificar y modificar algunos elementos de este guión.

Aquí trabajaremos con la pareja el freno y la regulación de la intensidad emocional cuando ya se ha iniciado una escalada, y los mecanismos de reconexión para que el “malestar” después de una discusión dure lo mínimo posible.

Diferencias - Negociación / Aceptación.

Nos centraremos en este foco cuando, trabajando con la DEI, identificamos que hay temas centrales: diferencias, desacuerdos que se arrastran desde hace un tiempo en la relación que vemos que se ponen de manifiesto en gran parte de los conflictos. Ej: diferentes proyectos de futuro, estilos de gestión de tareas, ritmos, necesidades emocionales, por ej pertenencia versus autonomía, etc. (Campo, C, Ramo, M 2022).

La intervención pasa primero por la explicitación y reconocimiento de las diferencias de estilos y diferentes necesidades por ambas partes, la aceptación de estas diferencias y disposición a poner de parte de ambos para superarlas (o al menos aprender a convivir con ellas) Pactos, negociación, etc..

Agravio - Reparación/Perdón.

Valoraremos trabajar con este foco cuando constatamos en la relación niveles de rencor altos relacionados como un tema central que aparece recurrentemente al trabajar con la DEI: traiciones, ocultaciones, infidelidad, deslealtad, mentiras, etc...

El proceso de intervención incluirá el contextualizar y dar significado a la traición, facilitar la expresión de las emociones asociadas, la reparación y el perdón.

Estilo individual - Gestión emocional.

Al profundizar en el apartado “Escalada simétrica” de la DEI es posible que detectemos que se activan emociones en la dinámica conflictiva desproporcionadas. Esto nos puede indicar que la “mochila” emocional de experiencias pasadas que uno o ambos pone a la relación está aún muy presente. En los casos

suelo utilizar técnicas sencillas como el “Flowback” (Shapiro, F 2001) o el “focusing” (Gendlin, 1983) para poder acceder rápidamente a las “memorias clave” (Pubill, M, J 2016) que ponen de manifiesto cuáles son los recuerdos, emociones, pensamientos previos de la historia de la persona, para poder aportar mayor comprensión a la pareja acerca de qué fuerzas “internas” individuales se están activando en el conflicto. Debemos valorar si estos elementos se pueden trabajar de manera individual en algunas sesiones paralelas si la alianza con la pareja lo permite o si hay que plantear la derivación a terapia individual si fuera necesario.

Reflexiones finales:

Mi experiencia tras la aplicación de la DEI con numerosas parejas a lo largo de estos dos últimos años está siendo en general muy positiva.

La utilización de la herramienta estructura y organiza el trabajo con las parejas sobre todo en las sesiones iniciales. El análisis con la DEI les ayuda a tomar conciencia del papel de cada uno en el conflicto, la pareja con frecuencia se da cuenta de que se están activando patrones “automáticos” a los que no están poniendo ningún freno, en situaciones de conflicto que pueden acabar produciendo mucha crispación, dolor y sufrimiento psicológico.

Buscando el viento a favor de los recursos: El Método Maguet de trabajo con parejas

Quando empiezo a trabajar con una nueva pareja, lo primero que veo es a dos personas que, a pesar de que se quieren, han dejado de verse como aliadas para caer en un desencuentro más o menos profundo.

Dos personas en las que se entremezclan la desconfianza, el dolor, la decepción, la rabia y la tristeza con el deseo de conectar, la necesidad de aceptación, de afecto, de compañía, de consuelo, de comprensión...

Una contradicción aparente que el artista ruso Alexander Milov captura a la perfección en su escultura Amor. En esta obra, Milov nos muestra a dos adultos enormes, hechos de alambre, sentados espalda contra espalda en medio del desierto, cada uno con una figura más pequeña en su interior.

Quando cae la noche, se iluminan las dos figuras más pequeñas, y descubrimos que representan a dos niños situados cara a cara, que alargan sus brazos tratando de acercarse y tocarse.

Las dos personas gigantes podrían perfectamente simbolizar a las parejas que nos consultan, sumidas en el dolor y muy centradas en las dificultades y la desesperanza. De ahí que su discurso espontáneo esté tan enfocado en el conflicto y en los problemas.

Ante este discurso, como profesionales efectivos y afectivos nos activamos tratando de paliar el sufrimiento. ¿Cómo? Generalmente poniendo el foco en las pautas de interacción conflictivas, en los agravios, en los desacuerdos, en los distintos estilos de apego, de comunicación, de resolución de conflictos...

Pero no podemos perder de vista a esos dos niños que con su luz nos recuerdan que necesitan con urgencia conectar más allá del miedo, del orgullo y de la necesidad de

tener razón.

Estos niños nos recuerdan que la complicidad, el cariño, la conexión, el deseo o la confianza deben guiar nuestro trabajo terapéutico.

Porque, ¿podemos asumir que, si trabajamos los conflictos entonces la amistad, el perdón, el sentimiento de unión, el deseo o el afecto volverán solos?

No está tan claro.

Lo que sí es claro es que los humanos estamos sesgados hacia lo negativo por nuestra necesidad de sobrevivir.

De ahí que, tal como descubrió John Gottman, cuando una pareja está inmersa en la negatividad, más del 50% de las acciones o comentarios positivos de la pareja no se registran y pasan totalmente desapercibidos como si no existieran.

Para Gottman el trabajo con parejas en crisis, no debe empezar por los conflictos sino por fortalecer la amistad y la conexión emocional. De esta forma, la capacidad para cooperar y entenderse se habrá fortalecido antes de abordar los temas más difíciles. Por su parte Sue Johnson argumenta que el problema central en las relaciones no es la cantidad de conflictos sino la erosión de la conexión emocional y del afecto entre los miembros de la pareja. Es decir que el desacuerdo y el conflicto forman parte de una relación, pero lo que realmente determina que haya una crisis o un deterioro de la pareja es la pérdida de seguridad emocional y la falta de respuestas afectivas.

El método de Johnson, la Terapia de pareja focalizada en las emociones, propone fortalecer la seguridad emocional antes de abordar los problemas concretos.

Se suma también Esther Perel cuando comparte que muchas parejas en crisis han perdido el deseo y la intimidad antes de que los conflictos se vuelvan el foco principal por lo que propone revivir la curiosidad, la atracción y el misterio en la relación como estrategia para recuperar la conexión.

Sin olvidar a William J. Doherty que apunta que en lugar de abordar los problemas con técnicas de resolución de conflictos, las parejas deben enfocarse en reconstruir hábitos de conexión y compromiso.

Entonces, ¿cómo podemos llevar este enfoque al trabajo clínico?

Una forma de conseguirlo es dejando que impregne cada una de nuestras decisiones terapéuticas y cada una de nuestras intervenciones.

Por ejemplo, el hecho de aceptar a una pareja en terapia transmite el mensaje de que “hay algo que hacer”. Y es que hay una inquietud que comparten las personas que nos consultan que se traduce en preguntas como “¿conoces otras parejas como nosotros que lo hayan podido arreglar?” que tiene que ver con la desesperanza y que nos brinda la primera oportunidad de empezar a mostrar el lado positivo.

En el proceso de crear la alianza terapéutica, busco crear un clima no solamente seguro y de calma sino también esperanzador. No se trata de vender utopía, pero sí de:

- Normalizar transmitiendo que no son la primera pareja que atraviesa un bache.
- Contextualizar explicando que hay una explicación que va más allá de los dos miembros de la pareja que les sitúa en un momento de mayor tensión, por ejemplo, hablando del momento del ciclo vital en el que se encuentran o
- Alentar compartiendo que el malestar no es eterno y que de una forma u otra lograrán encontrar una salida a su situación.

Durante la exploración y la recogida de información, las parejas tratan de centrar su discurso en todo lo que no funciona, lo que echan de menos, sus frustraciones, decepciones etc.

Limitar el tiempo que dedicamos en las sesiones a los conflictos, es una intervención que trata de romper esta dinámica de que el conflicto sea el centro de atención. La mejor forma de lograrlo es introduciendo otras conversaciones. Por ejemplo, durante la primera sesión les propongo que se describan mutuamente para ayudarme a conocerlos mejor, me intereso por cómo se conocieron, por lo que les enamoró.... Este tipo de planteamientos a menudo permite poner sobre la mesa lo que les unió, lo que admiran del otro o episodios de su vida compartida que hacen que salgan de la sesión con un mejor sabor de boca.

Las tareas entre sesiones son también una oportunidad para poner el foco en lo positivo. Existe una tarea muy utilizada que planteo como un “Juego de detectives” en la que, entre sesiones, cada uno debe preparar 5 pequeñas sorpresas con la finalidad de que la pareja se sienta querida, cuidada, mirada...

Este tipo de propuestas facilitan que haya un cambio de foco: dejo de mirarte tan mal y me centro en lo que sé que aprecias y trato de descubrir lo que haces por mí.

La conversación que generamos en sesión tras este juego es muy fructífera también porque permite clarificar lo que a cada uno le hace sentir más querido y tenido en cuenta. Una conversación que a menudo trae información que sorprende y que resulta en que la pareja tenga un abanico mayor de opciones para mejorar la conexión, la complicidad y la intimidad.

Las propuestas entre sesiones también pueden ir enfocadas en recuperar los rituales de conexión, los momentos de placer, de disfrute compartido y de alegría que permitan compensar los retos a los que se esté enfrentando la pareja en ese momento: el cuidado de los hijos, retos familiares, económicos, laborales, de salud...

También durante las sesiones podemos recurrir a la psicoeducación y a las estrategias que buscan cambios de narrativa. Un ejemplo sería la búsqueda de excepciones para romper las afirmaciones del tipo “es que tu siempre o es que tu nunca”. Excepciones que permiten construir relatos más equilibrados en cuanto a lo vivido que generan discursos más basados en la validación y la aceptación del otro.

Pero también es psicoeducación compartir y cuestionar creencias sobre cómo son las parejas sanas y felices, aclarar expectativas y renegociar un proyecto de pareja más ajustado a las necesidades de ambos. Por ejemplo, introduciendo la aceptación y la compasión ante lo que no se puede cambiar por oposición a la rabia y la frustración.

Cuando trabajo desde esta visión centrada en los recursos, a menudo me siento ingenua y demasiado confiada, tratando de verter rayos de positividad en una relación que agoniza y por eso termina en terapia.

Y es que la vertiente positiva tiene mala fama. A menudo nos conecta con la negación de la dificultad, con la evasión, la evitación e incluso con la falta de responsabilidad.

Sin embargo, sentirnos comprendidos, aceptados, conectados, validados... son todas experiencias que como seres humanos necesitamos no solo para sentirnos bien sino también para disfrutar de una buena salud mental.

Por eso creo que es fundamental ponerlas en el centro del trabajo terapéutico con parejas y están en el centro del “Método Maguet” de trabajo con parejas.

Son muchas las parejas que inician la terapia esperando resolver sus conflictos y sus problemas al final del tratamiento. Pero sabemos que una pareja viva es una pareja en la que las diferencias, las tensiones y los conflictos van a seguir estando siempre presentes.

Me doy por satisfecha si la terapia sirve para cambiar estas expectativas sobre la relación y si la pareja se marcha teniendo claro que para mantener la relación en un buen estado de salud, hay que cuidarla haciendo pequeñas cosas, a menudo.

Viñeta de una primera sesión de terapia de pareja

Terapeuta: ¿Qué es lo que os ha llevado a pedir esta sesión ?

(Jordi y Clara se miran unos segundos, indecisos. Ella es la primera en hablar.)

Clara: No podemos seguir así. Discutimos por todo y cada vez nos distanciamos más.

Jordi: Yo no creo que discutamos tanto... Bueno, quizá sí, pero no sé qué quieres de mí. Yo lo intento.

Clara: Quiero sentir que somos un equipo, no que siempre estamos a la defensiva.

Jordi: Y yo quiero que dejes de pensar que todo lo que hago está mal.

Clara: No es eso... Es que ya no te siento cerca, como antes.

(Jordi baja la mirada, se frota las manos y suspira.)

Jordi: No quiero que nos hagamos daño, pero no sé cómo arreglarlo.

(El silencio pesa unos segundos. Ambos parecen cansados, pero también expectantes.)

Aplicación de la herramienta DEI

Pablo: Por experiencia sabemos que la mayoría de los conflictos en una pareja obedecen a patrones muy similares, es muy útil poderlo analizar para entender qué pasa ahí, ¿podrías explicarme una discusión típica vuestra que haya sucedido no hace mucho? ¿alguna que recordéis con detalle?

Clara: En realidad siento que discutimos por cualquier cosa...

Pablo: De acuerdo, ¿me puedes poner un ejemplo de una?

Clara: Si, el otro día él llevando a los niños al cole otra vez se olvidó de ponerles la merienda, me llamaron del colegio, yo se lo dije después y él se puso a la defensiva y ya no quiso hablar más, a mi me desespera, estoy agotada parece que yo me tenga que ocupar de todo, ¿y de mi quien se ocupa? él desde luego no..

Pablo: ¿Es algo que os sucede con cierta frecuencia que una discusión se inicie con una queja de ella hacia él con algo de las tareas cotidianas?

Ambos Asienten.

Pablo: Jordi, ¿con qué emoción y pensamiento te conecta en ese momento?

Jordi: Me siento criticado y me siento triste porque pienso “ya estamos otra vez, esto no se va a solucionar nunca.”

Pablo: ¿cómo te lleva a reaccionar esa emoción que conectas ahí?

Jordi: Intento irme, coger distancia, me bloqueo, no puedo continuar hablando, aunque sé que es lo que ella necesitaría para tranquilizarse.

Pablo: De acuerdo, ¿en qué otros momentos en tu vida has sentido o pensado algo parecido con cierta intensidad?

Jordi: Toda mi infancia, mi padre era muy exigente y me machacaba siempre, parece que yo no hiciera nada bien, si traía unas notas que no eran perfectas ya sentía miedo a su reacción al llegar a casa, después de la bronca me encerraba en mi cuarto a llorar. (Aquí tenemos un indicador de que este mecanismo de evitación-culpa de Jordi I podría ser uno de los focos de intervención, de manera que él pudiera afrontar las críticas de Clara de otra manera).

Aplicación del Método Maguet

Patricia: Dejadme que os haga esta pregunta ¿desde cuándo os preocupa la relación?

Clara: Pues a mí un poco desde siempre pero más desde hace un par de años.

Jordi: Sí, más o menos, a mí últimamente más pero sí, peor en los últimos meses. (Acotamos la crisis, las cosas no han ido siempre mal)

Patricia: Por lo que veo hace un par de años que nació vuestro último hijo, ¿creéis que tiene algo que ver?

Clara: Bueno, por el niño no es porque es un amor. Pero claro que hay mucho más trabajo, noches sin dormir y quieras que no cueste más.

Jordi: Sí, la paciencia no es la misma y hay muchas cosas que no las vemos igual. (No entramos a hablar todavía de las diferencias)

Patricia: Entiendo, es muy habitual que cuando la pareja crece y aumentan las obligaciones y la energía va más justa, haya más tensión en la pareja. No sois los únicos y afortunadamente a medida que crezcan los niños esto va a ir mejorando. (Al dar contexto logramos transmitir esperanza, “no son un caso perdido”)

Clara: Entonces ¿has visto otros casos como nosotros? ¿crees que tenemos remedio?

Patricia: Sí, claro, hay muchas otras parejas que están exactamente igual que vosotros y lo superan (de nuevo normalizamos y transmitimos esperanza).

Jordi: Pues es un alivio porque de verdad que ya pensaba que estábamos fracasando en esto de formar una familia. Tanto lo hemos deseado y ahora mira cómo estamos.

Patricia: Ya, pero por lo que me habéis dicho, antes de esta etapa habíais estado 5 años juntos y las cosas iban bien. (Ponemos el foco en los buenos tiempos)

Clara: Es verdad, antes era todo más fácil, más relajado y divertido. Eran otros tiempos, éramos jóvenes, jajaja. (El sentido del humor aparece en la sesión)

Jordi: Sí, yo aún tenía pelo, eran otros tiempos, pero yo creo que necesitamos pasar ratos juntos y volver a hablar de algo que no sean pañales, papillas y babas.

Patricia: Me parece una idea genial, ¿cómo podríais hacer para sacar algunos ratos para estar a solas? (Reforzamos las soluciones que nacen del sistema)

Clara: No se, no quiero pedir favores. Lo veo difícil, pero es verdad que ahora que el peque va a la guardería, quizás podríamos desayunar juntos. (Primer acuerdo muy enfocado en reconectar y volver a pasar buenos ratos juntos)

Jordi: Pues sí, es una idea genial. A lo mejor no cada día porque tengo algunas reuniones, pero me comprometo a hacerlo dos días por semana.

Patricia: Genial, ahora vamos a ver si podemos acordar algunas reglas para que esos desayunos sean agradables y os den ganas de repetir (Buscamos acordar límites para generar un espacio seguro que les permita reconectar). Por ejemplo, prohibido hablar de los hijos o de los temas difíciles.

Viñeta de la sexta sesión de terapia con una pareja

Contexto: Lluïsa y Enric, llegan a su novena sesión de terapia de pareja. Consultaron hace unos meses porque sentían “cierta falta de conexión, desgaste y agotamiento por demasiadas discusiones” y buscaban “mejorar la intimidad, la comunicación, la convivencia...”

A lo largo de las sesiones la relación es tal como ellos describen “más tranquila, sí, mucho mejor, ahora el día a día es muy diferente, pero...”

Lluïsa: Ahora es otra cosa, noto mucho cambio, estamos más tranquilos y bueno de vez en cuando salta alguna chispa, pero vamos, nada que ver. Yo estoy muy contenta la verdad.

Enric: Bueno sí, hemos estado bien pero también porque como yo sé que vamos a venir aquí, hay cosas que ya ni las digo. Prefiero que lo hablemos aquí por lo que pueda pasar.

(la sonrisa de Lluïsa se tuerce de golpe mostrando su molestia)

Lluïsa: ¿Quieres decir que no te atreves a hablar de estas cosas conmigo? Pues no sé, yo ahora no sé qué decir la verdad.

Enric: Ves, es que no se te puede decir nada

Lluïsa: Es que parece que vengamos a las sesiones a explicar lo que no va bien. Y yo no digo que no haya cosas a mejorar porque sí, hemos tenido algunos momentos, pero ¿no podemos dejarlos pasar? ¿tenemos que venir aquí a airear nuestros trapos sucios?

Enric: No son trapos sucios, son cosas que aún no sabemos resolver.

Lluïsa: Vale, no digo que no, pero ¿podemos reconocer que sí que hemos avanzado? Es que si no ves los cambios que hay de verdad que me desmoralizo mucho.

Aplicación de la herramienta DEI

Pablo: Es importante distinguir entre lo que ya váis consiguiendo y lo que quizás falta por mejorar, una cosa no quita la otra. Quizás ahora que habéis logrado más tranquilidad y conexión es un buen momento para trabajar algunos puntos negros como este, ¿que pensáis?

Ambos: Sí, de acuerdo.

Enric: El tema de la relación de Lluïsa con mi familia me preocupa mucho, intento no sacarlo, pero me preocupa lo que pasará en la próxima visita con ellos. Ya lo puse en la plantilla de la DEI que rellenamos en las primeras sesiones, pero no llegamos a abordarlo.

Pablo: De acuerdo, lo vamos a revisar ¿Cuál suele ser el desencadenante del conflicto en esos casos?

Enric: Mi madre que tiene poco tacto y cuando vamos a visitarla muchas veces hace algún comentario de la familia y Lluïsa se siente atacada. En el momento no dice nada pero después al volver en coche a casa me reprocha que no la he defendido ante mi madre en sus comentarios, ya lo hemos hablado muchas veces, mi madre no lo hace con mala intención, Lluïsa lo sabe.

Pablo; ¿Desde cuándo suceden estos episodios?

Ambos: Desde el principio de la relación. (Con esto nos dan la pista de que es un tema recurrente, un posible foco de intervención podría ser trabajar para ayudarles a encontrar una mejor fórmula para manejar estas visitas, por ejemplo)

Pablo: Vale, de acuerdo, entonces Enric ¿con qué emoción conectas en ese momento? (Aquí me voy a centrar en el foco de la escalada simétrica para valorar qué pautas se podrían modificar en la dinámica del conflicto)

Enric, pues que me siento atacado, no lo encuentro justo, ya lo hemos hablado mil veces, mi madre es como es, no cambiará, empiezo a pensar “ya estamos otra vez” y me desaliento.

Pablo: y entonces ¿cómo reaccionas?

Enric: Primero intento quitarle hierro al tema, diciéndole que no es para tanto, que ya sabes cómo es mi madre...

Pablo: Lluisa, ¿Cuándo Enric le quita hierro con qué emoción conectas en ese momento tú?

Lluisa: Me siento muy sola, conecto con rechazo y después me enfado muchísimo con él, él también sube el tono y acabamos gritándonos.

Pablo: Y, ¿cómo te puede ayudar el para frenarte, volver a regularte?

LLuisa: En ese momento dejar de gritar e intentar entenderme, no relativizarlo, yo me he sentido muy mal con esos comentarios de la madre.

Pablo: ¿qué te ayudaría hacer diferente para no seguir escalando?

LLuisa: Es difícil, quizás me ayudaría darle una vuelta y calmarme, pero en el coche es difícil.

Pablo: ¿normalmente cómo acaba esta situación?

Enric: Pues los dos muy enfadados, yo en casa intento hablar normal, pero Lluisa se queda rabiosa y distante conmigo durante unos días, a mi me angustia mucho verla así.

Pablo: LLuisa, ¿qué necesitarías para reconectar con Enric cuando ya ha pasado lo peor de la discusión? (indago cómo se podrían activar los intentos de desagravios)

Lluisa: Que se acercase a mi desde otro punto, pero no quitándole hierro, que fuera comprensivo, al fin y al cabo, hago un esfuerzo por acompañarlo a ver a su familia.

Aplicación del Método Maguet

Patricia: ¿Cuál de los dos me puede explicar lo que está pasando ahora?

Lluisa: Pues que Enric ya se está poniendo negativo otra vez, es que de verdad esto me hace sentir fatal.

Patricia: Hagamos una cosa, ¿qué os parece si lo tomamos como una oportunidad para practicar cómo afrontar las conversaciones difíciles? (Buscamos la forma de que la conversación se mantenga en un lugar seguro para los dos)

Enric: Vale, sí. Entonces empiezo yo que ya veo que no lo he planteado bien.

Patricia: ¿Qué te parece si miras a Lluisa y le hablas a ella en lugar de mirarme a mí? (Buscamos que haya conexión entre ellos)

Enric: Voy, Lluisa mira sí tienes razón. Estas últimas semanas hemos estado

mucho mejor. (Intento de reparación en marcha)

Patricia: Enric ¿le puedes dar detalles? (Cambiamos la crítica por reconocimiento)

Enric: Lluïsa veo que ahora cuando algo te molesta me lo dices de otra forma, mucho más tranquila y más amable y la verdad que lo valoro mucho. Y también noto que te acercas más a mi, el fin de semana pasado estuvo genial y oye que lo pienso y se me pone una sonrisa en la cara. Sí, sí, estás mucho más afectuosa y yo lo necesito así que muy bien.

Patricia: Lluïsa ¿cómo te sientes ahora?, veo que te has emocionado al escucharle.

Lluïsa: Sí, la verdad. Gracias Enric, necesitaba escucharlo porque todo esto no me resulta fácil, le estoy poniendo mucho esfuerzo y si él no lo ve y sigue pensando que estamos mal me desanimo mucho.

Patricia: Lo entiendo, ¿por qué crees que hay temas que Enric aun no se anima a comentarte en casa? (Desde el reconocimiento es mucho más fácil hablar de las propias dificultades)

Lluïsa: A ver, los problemas del día a día los resolvemos mucho mejor pero hay temas gordos como su familia, en los que reconozco que yo estoy muy sensible y salto. Ya sé que no debería hacerlo, pero salto. (Reconocimiento de dificultades propias)

Patricia: Entonces ¿entiendes que a él le cueste plantearlos en casa?

Lluïsa: Sí lo entiendo pero necesitaba poner en valor todo lo bueno también.

Enric: Es que Patricia, yo cuando vengo siempre pienso que te tengo que contar todo lo que va mal. Es como que venimos aquí a que nos arregles. (Rompe-mos una dinámica centrada en el problema)

Patricia: Jajaja, sí pero tanto vosotros como yo necesitamos reconocer vuestros avances, y no hablar solo de lo que no va. (Relajamos el ambiente)

Lluïsa: Sí por favor porque si no yo vengo a las sesiones ya con miedo de “a ver hoy qué va a soltar”.

Patricia: Totalmente comprensible, la próxima vez empezaremos por ahí ¿vale Enric? Y ahora, ¿qué os parece si nos centramos en ver cómo hablar de los temas difíciles con más seguridad? (Hemos logrado recuperar el clima positivo)

Reflexiones finales

Este ejercicio de contraste entre dos diferentes enfoques terapéuticos nos deja algunas conclusiones que merece la pena destacar.

En primer lugar, queda claro que la elección del enfoque con el que iniciamos una terapia con una pareja no solo depende del modelo teórico que preferimos o dominamos, también es una cuestión profundamente personal, vinculada a nuestro estilo como terapeutas y, quizás, incluso con nuestra manera de entender la vida, el amor y las relaciones.

Parece lógico pensar que terapeutas de formación más psicodinámica, cognitivo-conductual o sistémica clásica se sientan cómodos abordando primero el conflicto, el síntoma y sus patrones subyacentes. Mientras que otros, provenientes por ejemplo del enfoque narrativo, centrado en soluciones o basado en fortalezas, se inclinan a trabajar desde el principio potenciando las capacidades y la reconexión emocional.

Pero esta dicotomía, a menudo presentada como una elección, se revela más bien como dos fuerzas complementarias que deberían integrarse de manera flexible y estratégica según el momento terapéutico que atraviesa cada pareja.

Así, por ejemplo, cuando nos encontramos con una pareja atrapada en una intensa escalada conflictiva, será prioritario actuar rápidamente para reducir la desregulación emocional y protegerlos del daño emocional mutuo. En esos momentos es muy útil un enfoque claro, ordenado y directivo que permita contener el conflicto antes de proponer tareas centradas en lo positivo. Por otro lado, una vez lograda cierta calma inicial, potenciar activamente los recursos, las experiencias positivas y las narrativas alternativas será clave para generar cambios profundos y duraderos.

Por lo tanto, nuestro desafío como terapeutas no consiste tanto en elegir uno u otro camino, sino en desarrollar una sensibilidad clínica y personal que nos permita navegar constantemente entre ambas vertientes. En lugar de posiciones rígidas o preestablecidas, necesitamos un enfoque dinámico que nos permita adaptarnos a lo que la pareja realmente necesita en cada momento.

Quizás esta sea la verdadera esencia del trabajo clínico con parejas: mantener la humildad y flexibilidad, sabiendo que las recetas universales no existen. Ser conscientes de nuestras preferencias, pero también estar dispuestos a cuestionarlas continuamente, enriqueciéndonos del diálogo con colegas y, sobre todo, con la experiencia directa que nos obsequian cada día las parejas con las que trabajamos.

Así, elegir entre enfrentar la tormenta o buscar el viento a favor deja de ser un dilema para convertirse en una invitación constante a integrar ambas perspectivas, con valentía, honestidad y, por qué no decirlo, con la inevitable y hermosa vulnerabilidad que implica este arte de acompañar a otros seres humanos en su complejidad.

Bibliografía

Campo, C, Ramo, M Terapia de pareja e infidelidad (2022)

Gendlin, E. T., Focusing: proceso y técnica del enfoque corporal, Bilbao, Mensajero, 1983."

Gonzalez, A. Lo bueno de tener un mal día (2020)

Gottman, J. M., & Silver, N., 7 reglas de oro para vivir en pareja (2010)

Gottman, J. M., Coan, J., Carrere, S., & Swanson, C. (1998). Predicting marital happiness and stability from newlywed interactions. *Journal of Marriage and the Family*, 60(1), 5-22. DOI: 10.2307/353438

Gross, J.J & Thompson, R. A. Emotion and Emotion Regulation: Two Sides of the Developing Coin (2007)

Johnson, S. M. (2004). The Practice of Emotionally Focused Couple Therapy: Creating Connection. Routledge.

Kauffman, C. & Silberman, J. Finding and fostering the positive in relationships: positive interventions in couples therapy. *Journal of Clinical Psychology: In session*, Vol. 65(5), 520--531 (2009)

Pubill, M, J Guía para la intervención emocional breve (2016)

Shapiro, F Desensibilización y reprocesamiento por medio de movimiento ocular (2001)

White, M. (2007). Maps of Narrative Practice. W.W. Norton & Company.

White, M. Epsom D. Medios narrativos para fines terapéuticos